

METODIKA KURZU®

PUBERTA: JAK SI JI UŽÍT SE SVÝMI DĚTMI



Praktické tipy a doporučení pro Vás,
jak nejlépe na to

Pár slov úvodem

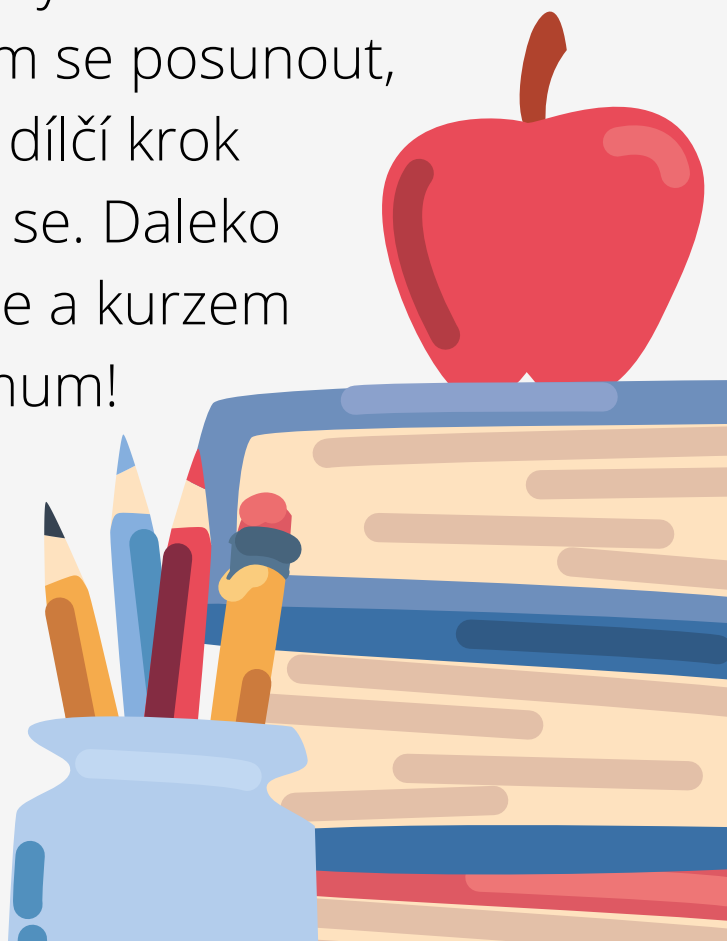
Velkou inspirací pro vytvoření tohoto kurzu jsou pro mě neurovědy.

Proto se nutně musí otisknout do metodiky, kterou Vám doporučuji pro procházení tímto kurzem. Vycházím především z amerických neurovědeckých škol, které studuji, a které jsou v tomto oboru opravdu velmi daleko. To, co si dovolím doporučit, tak nejen, že funguje mně doma, ale je ověřeno roky výzkumů a jejich aplikace do praxe.



Doporučení č. 1

Ujistěte se, že máte své PROČ. Proč jste vstoupili do tohoto kurzu? Co od něj očekáváte? Kde jste teď – Váš bod A, a kde chcete být na konci – Váš bod B? V průběhu kurzu svůj postup konfrontujte se svým PROČ. Přibližuji se? Vzdaluji se? Mohu k aktivitám přistoupit jinak, aby mi více přinesly? Když na něco přijdete, zapište si to, ať to nezapomenete. Když se Vám podaří něco pochopit, někam se posunout, něco zlepšit – prostě udělat dílčí krok k Vašemu bodu B, odměňte se. Daleko spíš pak vytrváte až do konce a kurzem projdete skutečně na maximum!



Doporučení č. 2

Naplnění cíle vyžaduje především vytrvalost a pravidelnost. To je o vytvoření návyku. Zamyslete se, jaký způsob procházení kurzem nejvíce vyhovuje Vašemu naturelu a Vaší denní rutině. A v souladu s tím se pokuste vytvořit návyk, který Vám bude ku prospěchu a pomůže Vám maximalizovat přínos kurzu pro Vás. Budete se kurzu věnovat každý den a věnujete mu denně 15, 20, 30 minut času? Nebo si pro něj vyhradíte jeden večer nebo jedno dopoledne týdně? Co je ta nejlepší cesta pro Vás? Rozhodněte se a dodržujte to.



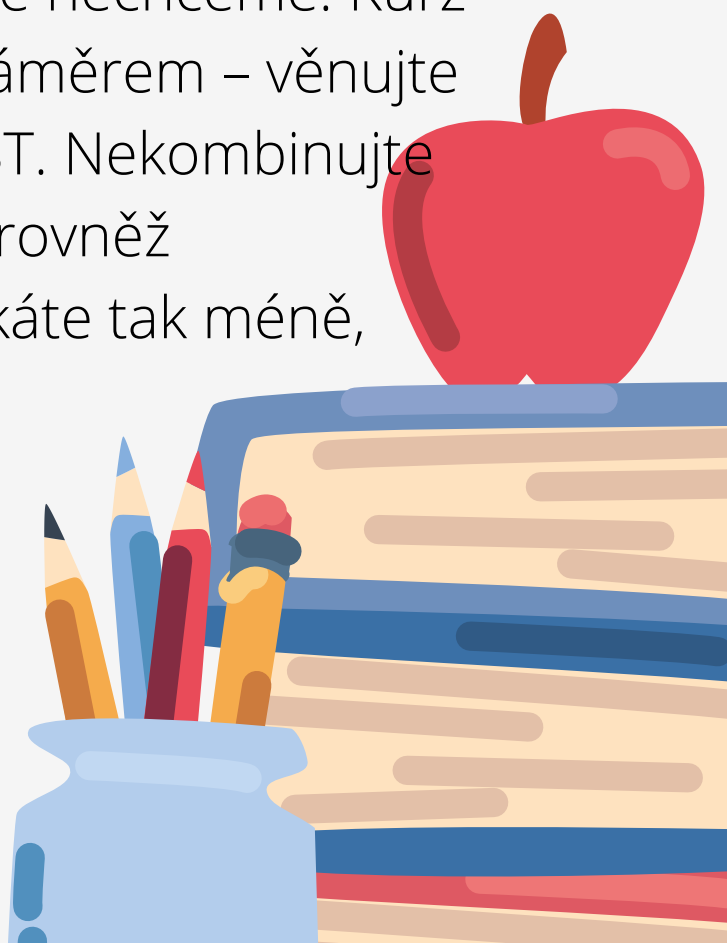
Doporučení č. 3

Vzpomeňte si na webinář: mozek reaguje na hrozbu nebo na odměnu. Hrozba limituje Váš potenciál. Proto si i ve vztahu k tomuto kurzu dejte cíle, které jsou splnitelné a odměňujte se postupně za to, že se držíte svého záměru. Když jeden den v rozvrhu, jaký jste si stanovili, vynecháte, nic se neděje. Když vynecháte dva dny, začínáte budovat nový návyk porušování Vašeho původního návyku. Nedovolte Vašemu mozku, aby jednal ve strachu a řekl si, že se na to radši vykašle.



Doporučení č. 4

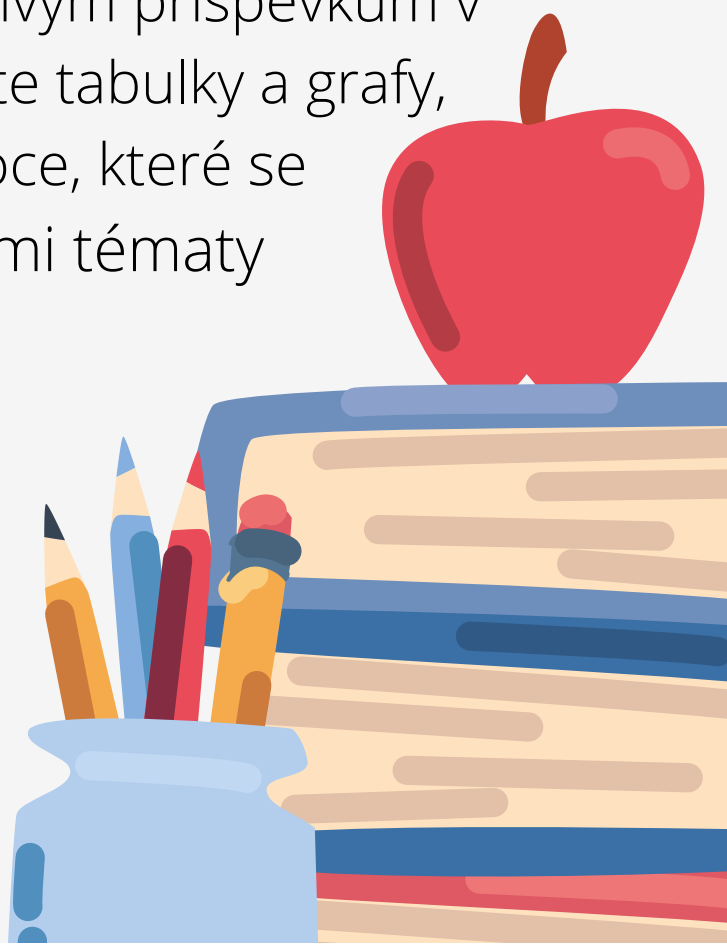
Fokus – spousta lidí - a více to platí pro ženy - považuje za svoji přednost, že je multifunkční, tj. zvládne víc věcí najednou. Je to ale velká iluze. Neurovědecké výzkumy odhalily, že tím, že nevěnujeme maximální pozornost jedné činnosti, kterou děláme, výrazně snižujeme naši celkovou efektivitu. Dokonce to má dopad i na IQ – u mužů může snížit až o 15 bodů, u žen o 5. A to určitě nechceme. Kurz jste si pořídili s nějakým záměrem – věnujte mu tedy svou POZORNOST. Nekombinujte ho s jinou aktivitou, která rovněž vyžaduje soustředění. Získáte tak méně, než můžete.



Doporučení č. 5

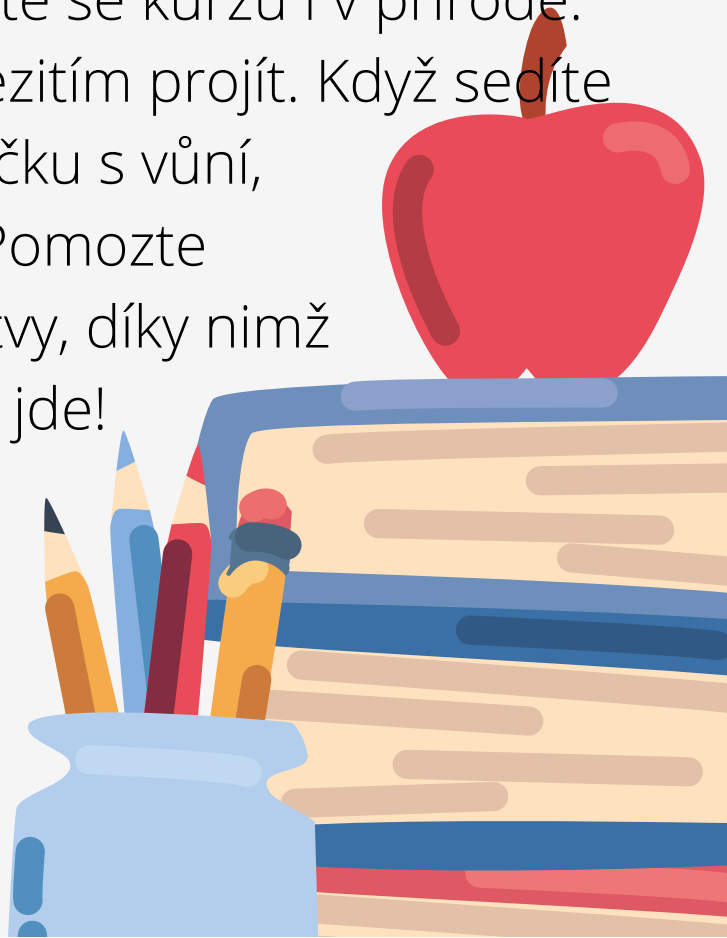
Každý člověk má jeden smysl, který u něj převládá, co se týče vnímání nových faktů a učení obecně. Jsou sluchové typy – lidé, kteří musejí informace slyšet, vizuální, kteří preferují obrázky, rozumoví, kteří pracují s texty, tabulkami, grafy apod. a pocitoví, kteří se nejlépe učí přes emoce a příběhy.

Zamyslete se nad tím, jak to máte Vy a podle toho přistupujte k jednotlivým příspěvkům v kurzu. Zapisujte si, kreslete tabulky a grafy, vnímejte své pocity a emoce, které se v souvislosti s jednotlivými tématy u Vás otevírají, opakujte si nahlas – dělejte to, co pro Vás funguje nejlépe!



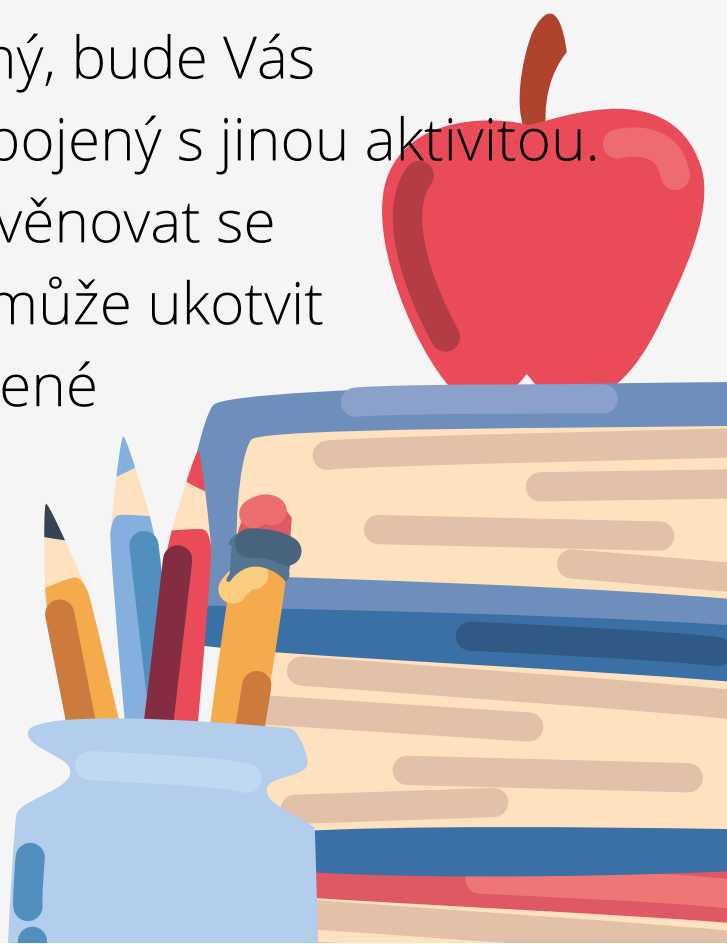
Doporučení č. 6

Kotvení: když o něčem přemýšlíme, zaměstnáváme v mozku prefrontální kortex. To je velmi malá část mozku. Je toho na něj tolik a on je to takový drobeček. Proto když to jde, ulevte mu. To, co pro Vás vstřebal, ukotvěte a pošlete to dál. K tomu nám udělají skvělou službu asociace. Proto je dobré se nad tím, co zde slyšíte, vidíte nebo čtete zamyslet a ukotvit to. Vzpomeňte si na příběh z vlastního života, který se daného problému týká. Zapojte další smysly. Věnujte se kurzu i v přírodě. Můžete se u toho nebo mezitím projít. Když sedíte doma, zapalte si aroma svíčku s vůní, kterou jindy nepoužíváte. Pomozte Vašemu mozku vytvořit kotvy, díky nimž si lépe zapamatuje, o co tu jde!



Doporučení č. 7

Závěrečné doporučení a první úkol pro Vás: pořídte si hezký zápisník či blok určený pouze pro tento kurz a Vaši následnou cestu, kterou tady nastoupíte. Vyberte si pero nebo tužku, s níž do něj budete psát a připravte si je tam, kde se budete chtít kurzu věnovat. Pokud na tohle typ nejste a plně Vám vyhovuje počítač, telefon nebo tablet, vytvořte si speciální složku k tomuto kurzu, kam si budete zapisovat to, co ukotvíte. Pokud máte rádi vůně, kupte si aroma svíčku nebo aroma olej, který Vám bude příjemný, bude Vás povzbuzovat a nemáte ho spojený s jinou aktivitou. Když budete v klidu sedět a věnovat se příspěvkům, aroma Vám pomůže ukotvit Vaše AHA momenty, probuzené pocity či emoce, nebo zhmotnělé otázky, na něž chcete hledat odpověď.



Věřím, že tato doporučení Vám pomohou
kurz si opravdu užít a přiblížit se
harmonickým vztahům
s Vašimi pubertáky.



Praktické tipy Vám přinesl Laskavý Leadership:
Mgr. et Mgr. Eva M. Rybková, PhD., MBA