

Shrnutí 1. modulu

V tomto modulu jsme se zorientovali v tématu puberty. Shrnutí jsme si, jaké tělesné změny toto období přináší a jaký nápor tyto změny představují pro tělo, ale i duši pubertáků, a jak důležité je sebezpřijetí a jak ho můžeme podpořit - sami u sebe i u našich dětí. Vysvětlili jsme si, jaké změny se dějí v mozku - zejména jsme si řekli o jeho přestavbě, o vzniku nových propojení mezi předním mozkiem a limbickým systémem, která nahrazují ta původní a výrazně je rozšiřují a způsobují jednak velké změny v chování našich dětí, jejich nepředvídatelnost pro nás i pro ně samé a také jejich omezenou schopnost ovládat ty neřízené mozkové reakce - tedy především emoce. K nim postoupíme v příštím modulu. Už víme, jak se v pubertě mění vztah organismu ke spánku a proč pro některé děti je ranní vstávání v pubertě takový problém. Řekli jsme si o úskalí některých potravin, zejména ve vztahu k nutrientům, které škodí. Vše, co si říkáme, konfrontujeme s potřebou naplňování sociálních potřeb, o nichž víme již od webináře a k nimž se můžeme prostřednictvím webináře vracet v modulu bonusy.

Cílem tohoto kurzu je dospět do stádia, kdy si pubertu svých dětí se svými dětmi maximálně užijete. Proto je teď vhodný čas na malou inventuru,. Praktické cvičení na závěr tohoto modulu je inspirováno nástrojem, který pravděpodobně již znáte z jiných oblastí života - SWOT analýzou. Jedná se o zkratku anglických slov - Strengths - silné stránky, weaknesses - slabé stránky, opportunities - příležitosti a threats - hrozby. Nejúčinnější strategií, jak dospět v životě k úspěchu i štěstí, je rozvíjet maximálně své silné stránky, nedovolit svým slabým, aby mě limitovaly, zpracovat hrozby a nejlépe je změnit v příležitosti a rozvíjet příležitosti. Udělejte si malou inventuru Vašich rodičovských dovedností s vědomím informací, které jste získali a dovedností, které jste si osvojili v rámci tohoto modulu a s vědomím a znalostí sociálních potřeb a potřebou jejich naplňování jak u Vás, tak u Vašich dětí. V čem jste silní, v čem méně, co Vás ohrožuje a jaké příležitosti jste zatím nevyužili? Přistupte k tomuto úkolu s laskavostí. Nikdo nejsme dokonalí a na každou sklenici, v níž je přesně polovina dobrého nápoje, je lepší se dívat jako na poloplnou než na poloprázdnou. Nahlížejte přesně tak na cokoliv na sobě, co cítíte, že můžete zlepšit:-)

**mé silné
stránky**

**mé slabé
stránky**

**Moje inventura
rodičovských
dovedností**

**mé
příležitosti**

mé hrozby