



Kvíz o synovi z piatich pohľadov

K zdravej osobnej identite mladého človeka prispieva päť kľúčových pohľadov. Pozri sa na nasledujúce oblasti a pozri sa, kde vidíš svojho syna. [Viac o tom budeme hovoriť na živom zoom stretnutí.](#)

Nasledujúci prieskum ti umožní **zhodnotiť osobnú identitu a spokojnosť tvojho syna.** Keď si prečítaš päť krátkych častí, mala by si byť schopná ľahko identifikovať, do ktorej kategórie spadá tvoj syn z každej z týchto piatich faktorov.

Odpovedzte na päť nižšie uvedených otázok **čo najpresnejšie a najúprimnejšie.** Môže to byť zrkadlo nielen pre syna ale aj pre teba samotnú.

- A. Uznanie a podpora k nasledovaniu jedinečných darov a talentov
- B. Zdravé rodinné vzťahy
- C. Kľúčové základné životné zručnosti
- D. Podpora prostredníctvom prechodu z dieťaťa na teenagera
- E. Dobré fyzické zdravie



ONLINE KURZ MAMA A SYN

A. Uznanie a podpora k nasledovaniu jedinečných darov a talentov



<p>Má koníčky.</p> <p>Je nadšený a motivovaný tým, čo robí.</p> <p>Vie, v čom je dobrý, a usilovne cvičí, aby sa zlepšil.</p> <p>Rodičia a priatelia zo školy ho podporujú v tom, čo má rád.</p> <p>Využíva technológie na udržanie kontaktov s priateľmi a pomoc pri ich aktivitách, nie je na nich závislý.</p>	<p>Má veci, v ktorých je dobrý, ale nerobí ich často, aj keď ho baví.</p> <p>Má tendencie nedokončovať, čo začne, často skáče z jednej veci na druhú</p> <p>Je dosť ovplyvniteľný tým, čo robia ostatní.</p> <p>Môže mať tendenciu strácať čas technológiami, hraním počítačových hier a sledovaním sociálnych sietí.</p>	<p>Nevie, čo chce robiť, nič ho nebaví.</p> <p>Zdá sa, že je beznádejný, stratený a v ničom nie je dobrý.</p> <p>V skutočnosti nemá žiadne koníčky.</p> <p>Trávi značné množstvo času sledovaním televízie, počítača, mobilu.</p>
--	--	--



ONLINE KURZ MAMA A SYN

B. Zdravé rodinné vzťahy



<p>Rád trávi čas s mamou a otcom, ale má aj svoj vlastný život a priateľ'ov.</p> <p>Slobodne hovorí o tom, čo sa deje v jeho živote, a je pre neho v poriadku v prípade potreby požiadať o radu alebo pomoc.</p> <p>Cíti dôveru svojich rodičov a že nie je potrebné, aby každú chvíľu vedeli, čo robí.</p> <p>Vie, že k nim môže prísť, ak dôjde k problému, a porozprávať sa o tom.</p>	<p>Môže sa cítiť napätý, keď je s rodičom a komunikuje oveľa menej ako, keď bol malý.</p> <p>Stále má chvíle, keď ho baví robiť veci spoločne, ale už je toho pomenej ako kedysi.</p> <p>Hádky sa stávajú, ale zvyčajne sa dajú rozumne vyriešiť a odkomunikovať.</p> <p>Rodičia si uvedomujú, že ich syn má aj súkromný život, a veľmi sa zaujímajú o to, čo robí, ale často o tom nediskutujú.</p> <p>Môže alebo aj nemusí hovoriť s rodičmi, ak má problém, niečo sa deje alebo sa o niečo obávajú.</p>	<p>Nedochádza takmer k žiadnej komunikácii a hádky sú bežnou súčasťou</p> <p>Odpovedá nanajvýš jednoslovné a musím mu stokrát všetko opakovať, keď niečo potrebujem</p> <p>Zdá sa, že je nahnevany alebo nevníma, keď sú v blízkosti mamy alebo otca, ktorí veľmi nevedia, čo sa deje v živote syna.</p> <p>Nehovorí s rodičmi o tom, čo sa v ňom odohráva, a ak by ho niečo trápilo a došlo by k problému, boli by to možno poslední ľudia, ktorí by sa to dozvedeli.</p>
--	---	---



ONLINE KURZ MAMA A SYN

C. Klíčové zručnosti pre život



1	2	3
<p>Dokáže dobre komunikovať a hovoriť svoje pocity.</p> <p>Vychádza s ľuďmi všetkých vekových skupín.</p> <p>Dá sa mu veriť a dôverovať, že ak niečo povie alebo sľúbi, urobí to.</p> <p>Ak urobí chybu, vie prevziať zodpovednosť, dokáže sa ospravedlniť, a napraví to. Vie požiadať o radu starších ľudí.</p> <p>Myslí aj na dôsledky a dopad na iných, keď niečo robí.</p> <p>Má veľa kreatívnych nápadov, vie spolupracovať s inými.</p>	<p>Niekedy komunikuje a inokedy sa úplne vypne.</p> <p>Má priateľov, ale hlavne v jeho veku, a je pre neho ťažké sa zoznamovať s novými deťmi.</p> <p>Niekedy urobí to, čo povie a sľúbi, a inokedy zase nie.</p> <p>Ak urobí chybu, môže mať ďalší pokus, ale zvyčajne to vzdáva.</p> <p>Málokedy vie požiadať o radu, o pomoc.</p> <p>Občas je ohľaduplný a empatický a inokedy je zahľadený do seba a sebecký.</p> <p>Niekedy dostane kreatívne nápady, ale musí byť k tomu dotlačený a je občas samotár.</p>	<p>Rozpráva a komunikuje veľmi málo a má veľmi málo priateľov.</p> <p>Nedá sa mu veriť, že splní, čo povie.</p> <p>Keď urobí chybu, vzdáva to rýchle, obviňuje niečo alebo niekoho a vidí sám seba ako zbytočného a nie dosť dobrého.</p> <p>Nikdy nepožiada ani nenasleduje rady. Pôsobí veľmi sebecky a myslí iba na seba.</p> <p>Nehľadá kreatívne riešenia problémov a rozhodne by sa dal opísať ako samotár.</p>



ONLINE KURZ MAMA A SYN

D. Podpora počas kritického prechodného obdobia z obdobia dieťaťa do obdobia chlapca a do obdobia mladého muža



Zúčastnil sa udalosti, ktorá potvrdila, že prešiel z detstva k chlapcovi alebo z obdobia chlapca do obdobia mladého muža.

My rodičia sme mu dali už väčšie privilégia a on vie prevziať zodpovednosť a postarať sa o seba, vyprať si, navariť aj vyžehliť.

Má vo svojom okolí starších mužov alebo ženy, vrátane otca alebo matky, a mentorov, s ktorými sa rád porozpráva.

Využíva technológie na udržanie kontaktu s priateľmi a pomoc pri ich aktivitách.

Občas sa chová ako chlapec, inokedy ako teenager a ja mama s ním občas zaobchádzam ako s malým dieťaťom.

Nie je ešte úplne nezávislý, občas sa vie o seba postarať, ale ešte nie úplne, niekedy je zodpovedný a inokedy zasa nie.

Občas hovorí s rodičmi alebo inými dospelými, ale je to zriedkavé.

Vidím, že sa mení, ale ešte my rodičia sme mu to nijak múdro a oslavne nedali najavo, že ho vidíme ako niekoho staršieho, ako teenagera a zodpovednejšieho. Nanajvýš cez výčitky mu to hovoríme.

Môže mať tendenciu strácať čas technológiami, hraním počítačových hier a na sociálnych sieťach.

Z našej rodičovskej strany neprichádza žiadne uznanie, že sa stáva teenagerom alebo že sa stal teenagerom a stále sa správa ako dieťa, obzvlášť so svojimi rodičmi alebo starými rodičmi.

Je pre neho výzva sa o seba postarať, dokonca aj na základnej úrovni. Mám strach ho nechať doma samotného bez toho, aby som mu všetko nachystala pre život.

Nerozpráva sa s rodičmi, ani s inými dospelými ani mentormi ani nežiada o radu.

Hovorím s ním a chovám sa k nemu ako k malému chlapcovi



ONLINE KURZ MAMA A SYN

E. Fyzické zdravie



<p>Cvičí pravidelne sám, s priateľmi alebo robí šport.</p> <p>Je zdravý a málokedy býva chorý.</p> <p>Nezdravé jedlo jedáva iba príležitostne.</p> <p>Nemá nadváhu</p> <p>Dobre spí a má veľa energie.</p>	<p>Cvičí sporadicky. Občas mimo domova, doma z času na čas.</p> <p>Niekoľkokrát do roka je chorý.</p> <p>Je občas nezdravé jedlo.</p> <p>Mohol by žiť zdravšie a môže mať miernu nadváhu. Alebo začína byť až príliš vychudnutý.</p> <p>Rád ostáva hore do noci a občas vylihuje, pokiaľ je to možné.</p>	<p>Cvičí zriedka, ak vôbec.</p> <p>Je často chorý.</p> <p>Zje veľa nezdravého jedla, mcdonald je jeho najobľúbenejšia strava.</p> <p>Má nadváhu alebo je príliš chudý.</p> <p>Spať chodí neskoro v noci, vylihuje v posteli až do obeda cez víkendy.</p> <p>Často sa zdá byť unavený.</p>
---	--	--