

NÁVOD K OTÁZKÁM PRO KNIHY

- DÍKY, ŽE JSEM! (CZ)
- ĎAKUJEM, ŽE SOM! (SK)
- KNIŽNÍ EDICI DÍKY, MAMI/TATI! PODĚKOVÁNÍ
PRO RODIČE

KAPITOLA 1

Jedna z mých prvních vzpomínek na Tebe je

Co sem patří: Jakákoliv z raných dětských vzpomínek, nemusíte se stresovat, že nevymyslíte hned tu první. Můžete tomu dát čas (klidně otázku nejdřív jen pročtete a jděte dál a pak se k ní vraťte nakonec) a dovolte si popřemýšlet, co je ta nejvíce *první, která vám přijde na mysl*. Z postýlky? Jak se o Vás starali? Jak si s Vámi hráli? Z nějaké dovolené? Z Vánoc? Nebo raná vzpomínka z Vašeho domova? Něco vás vždy napadne, většinou několik věcí a pak můžete vybrat jakékoliv brzké vzpomínky, nebo klidně tam toho napište i více.

Moje narození, k Tvoji velké radosti, nastalo

Zde napište jen datum, případně den v týdnu, když si dohledáte a můžete přidat i nějaký zajímavý detail, co rodič zrovna v tyto dny (tento den) dělal, případně jak se dozvěděl o vašem narození (pokud jde o tátu tedy), jak dlouho trval porod, v kolik přesně jste se narodili, jestli to byl císařský řez, jak jste vypadali po porodu, kolik jste měli kg a kolik jste měřili atd. Cílem je napsat to datum – aby rodič viděl, *kdy mu začala ta dřina s vámi*, a případně nějaký detail, aby si ten den vašeho narození ještě lépe vybavil se všemi detaily.

Vím, že jsi to dělal/a velmi nerad/a, ale občas Tvá výchova nezůstala jen u pochvalných slov. (Obrázek znázorňuje oblasti, které za ty roky utrpěly újmu.)

Zde zakroužkujte (nebo šipkou znázorněte), které části těla prošly nějakým fyzickým trestem (ten budete pak kroužkovat v další otázce). Pokud šlo o mentální trest (slovní výhrůžky, apod.), klidně zakroužkujte celou hlavu. Pokud studená sprcha, tak celou postavu.

Verze pro oba: Pokud kroužkujete pro každého rodiče zvlášť, tak ke každé bublině dopište „M“ (máma) nebo „T“ (táta) – tyto zkratky budeme používat i nadále. To samé u zbraní v následující otázce – také můžete dopsat k jednotlivým zbraním „M“, „T“, nebo „M,T“ (případně „oba“). Do sekce *Jiné* můžete dopsat nějakou specifickou zbraň – bačkora, hadice (ano i to se prý stalo), pásek,...

Nebo tam nemusíte specificky uvádět M a T ke každé oblasti s újmou, nebo „zbraní“ – může to vyvolat zajímavou diskusi mezi rodiči, kdo kterou „zbraň“ používal.

KAPITOLA 2

Ode dne mého narození ..Možná o tom ani nevíš, ale jsi mi vzorem a příkladem v

Co sem patří: především vlastnosti rodiče, jeho přístup k životu, které vám jsou sympatické a které vnímáte jako svůj vzor; Pak také jejich schopnosti (co umí), které vás inspirují, ale sami je třeba neumíte

Co sem nepatří: schopnosti (co umíte udělat), které jste se díky nim naučili (ty budou až v dalších otázkách)

Z Tvoji výchovy oceňuji zejména

Co sem patří: co se vám líbilo konkrétně na tom, jak vás rodiče vychovávali a vy sami byste to tak dělali u svých dětí (nebo už děláte) – klidně můžete napsat i nějaký zákaz, omezení (posílali jste mě spát v 9, nutili jste mě mít nádobí), protože díky tomu máte třeba vyvinutou sebedisciplínu (to už tam psát nemusíte, o tom můžete dát pak s rodiči řeč, proč to tam je) – zkrátka cokoliv, co vás inspirovalo, že to pro vás samotné bylo prospěšné, z toho jak vás vychovávali.

Co sem nepatří: ironické komentáře a stěžování si

Naučil/a jsi mě toho hodně a za důležité považuji například

Co sem patří: konkrétní schopnosti, které vás naučili, tj. co umíte udělat díky nim.

Máme podobné dobré vlastnosti jako

Co sem patří: co máte společného za dobré vlastnosti – ať se rodič ve vás trochu vidí v tom pozitivním slova smyslu

A po tobě mám zděděné také tyhle špatné vlastnosti (fakt díky!)

Co sem patří: Cílem je **udělat si srandu ze sebe a z rodiče zároveň** – aby viděl také, v čem jste si podobní i ve špatných vlastnostech – ale snažte se, aby to bylo vtipné a neurazil jste ho

(např. nedochvilnost, ukecanost, netrpělivost, ...nebo i činnosti: trávení spoustu času v koupelně, čtení u jídla, rozčilování se u řízení, ...)

Co sem nepatří: tj. nedávejte tam špatné vlastnosti, na které víte, že je háklivý a dělá si z nich hlavu, nebo mu jsou líto

KAPITOLA 3

Vážím si Tvé pomoci v situacích, kdy mi bylo těžko. Vzpomínám si...

Co sem patří: podpora rodiče, když vám bylo těžko, smutno, když jste byli v průšvihů – a rodič něco udělal, aby vám pomohl – všechny ty situace, kde byl rodič jako hrdina

Co sem nepatří: velmi intimní věci, velmi smutné věci, emočně velmi náročné situace (pro rodiče zejména) – chceme rodiči udělat radost, že oceňujeme jeho pomoc vám v ten (pro vás těžký!) okamžik, ne ho složit, protože mu připomenete nějaké jeho trauma

Cením si také toho, že jsi mě v životě podporovala, když

Co sem patří: podpora při studiu, finanční podpora, povzbuzování abyste udělali něco konkrétního, dlouhodobá podpora (slovní, jejich chováním, vykonáním něčeho) v nějaké činnosti, jednorázová podpora při nějaké události – zde se snažte vybírat spíše podporu pozitivním směrem – takovou tu podporu, kdy jste nebyli v průšvihů (na průšvihy byla předchozí otázka)

Můžete dodat i, proč si ceníte té konkrétní podpory, např. u finanční podpory při studiu („abyste nemuseli lítat po brigádách a soustředit se na studium“), atd.

Vždycky mi dokážeš moc dobře poradit s

Co sem patří: rady v oblastech, ve kterých si rad od rodiče ceníte

Verze pro oba rodiče: u každého vyzdvihněte oblast, v které jsou jeho rady hodnotné (životní rady, oblékání, rady ohledně peněz, s vařením, s řešením práce, apod.)

Naopak Tvoje rady ohledně...beru s rezervou

Co sem patří: něco z čeho se neurazí a přijde mu to vtipné, nebo nad tím mávne rukou, nebo se s vámi ze srandy bude hádat, že to tak není (zajímavá může být i interakce s rodičem po předání knihy – například já si nikdy nenechám od rodičů radit s oblečením, protože vím že to bude katastrofa – takže napíšu: „oblečení a toho co si vzít na sebe“)

Verze pro oba rodiče: klidně napište bez určení jestli jde o rady jen mámy, jen táty, nebo obou dohromady (ale můžete, je to na vás)

Co sem nepatří: něco, co by se ho mohlo dotknout nebo urazit (co jemu samotnému nejde a vadí mu to), oblast, kde má nějaké trauma, špatnou vzpomínku

Nikdy nezapomenu, jak jsi mi řekl/a

Co sem patří: co vám rodič řekl za slova podpory, nebo klidně i něco vtipného (například jedna kamarádka mi vyprávěla, jak ji táta vždycky říkal, než šla tancovat: „Hlavně tam nedělej ostudu.“ – je to vtipné a rodič se tomu zasměje).

Co sem nepatří: něco co *Vás* naštválo/rozesmutnilo, co rodič řekl

Díky, že jsem – KAPITOLA 4

Za dobré skutky, které děláš...

Co sem patří: Zde se můžete vyřádit – napište prostě vše, co dělá a má jakýkoliv pozitivní dopad na kohokoliv, klidně i domácí práce, pomoc druhým, každodenní rutina, dlouhodobější záležitosti, směje se pořád, posílá peníze na charitu, má dobrou náladu, připravoval/a vám celé roky svačinu, dělá vám řidiče,... – nemusí jít o to, že zachraňuje svět na misích v Africe, spíš naopak – vyzdvihněte ty každodenní maličkosti, které si možná ani rodič sám neuvědomuje

A nejlíp ze všech na světě umíš

Co sem patří: cokoliv, co mu jde (případně ho to baví) a vy to na něm obdivujete, nebo je to pro něj typické. Také to můžete vzít odlehčeně a napsat něco vtipného zároveň (např. péct švestkový koláč, zatloukat hřebíky,..)

Co by bez Tebe nefungovalo?

Co sem patří: zde jen zaškrťáváte podle toho, do kterého sloupce činnost patří

Co patří do sloupce „Rozhodně!“: co mu jde, co si bez něj nedokážete představit – i třeba to polehávání na gauči

Co patří do sloupce „Je to dost možné“: vyberte třeba 1-3 činnosti, které pro něj nejsou typické

Co patří do sloupce „Nějak bychom to zvládli“: vyberte třeba 1 činnost – něco, co víte, že mu vyloženě nejde, vyloženě to nedělá – ale pozor opět, aby to bral s humorem – nechceme ho urazit – například víte, že máma neumí vyměnit žárovku, nebo táta se nekouká na sport nebo nikdy nevařil

Verze pro oba: tady tabulku nezaškrťáváte, ale vpisujete písmenka „M“ a „T“ (někdy můžou být v jednom sloupci oba rodiče, pak napíšete „M,T“)

Co sem nepatří: věci, co by rodiče mohly urazit

TIP: Můžete i jednu další činnost dopsat do tabulky sami.

TIP: Pokud usoudíte, že to bude vypadat lépe, můžete místo zaškrťávání označit klidně fajfkou, nebo smajlíkem.

Hádám, že u mě to dohromady to dělá...

Co sem patří: napište jen Vámi odhadovanou částku – nemusíte specifikovat proč (to je na vás), pak to může být zajímavým předmětem diskuze s rodičem, proč myslíte, že to tak je – například lze napsat ze srandy třeba 3 023 000 a těch 23 000 – 3 miliony pak řeknete rodiči, že bylo u té horní hranice, že víte, že vám toho kupoval hodně a 23 000 může být nějaký dárek, který stál přesně tolik, co Vám koupil (můžete takhle skrytě i dát najevo, že si toho vážíte).

Pokud napíšete například 1,3 milionu – tak můžete dopsat, nebo pak říct, že jste byli skromné dítě, tak proto.

Opět – snažte se spíš, aby to vyznělo vtipně (nebo vyjadřovalo ocenění), než abyste rodiči vyčítali, že za vás z nejrůznějších důvodů utratil málo/hodně

Co sem nepatří: nepřímé vyčítání, že za vás z nejrůznějších důvodů utratili málo/hodně

Dárek od Tebe, co mi utkvěl v paměti je

Co sem patří: nejhezčí dárek, vtipný dárek, nemusí být ten nejhezčí ve finále, jen takový, který si pamatujete a třeba i napsat proč, nebo to nějak okomentovat – cíl je opět, aby to v rodiči vzbudilo pozitivní emoce

KAPITOLA 5

S vděčností vzpomínám na Tvoji péči...

Co sem patří: jak vám rodič nosil čaj, prášky, chodili s vámi po doktorech, utěšovali vás, byli při vás, prostě *jakkoliv vám ty zdravotní obtíže ulehčil*

Z toho, jak jsi se mi věnoval/a ve volném čase, se mi vybavuje především

Co sem patří: hraní, výchova, čas strávený venku, v bytě, atd. – to, co oceňujete na tom, jak se vám rodič věnoval ve volném čase – že vás něco učil

Nikdy nezapomenu na...

Co sem patří: ke každé bublině můžete napsat jedno slovo, nebo popis hezkého zážitku, nebo nějakou větu, nebo okamžik, který to vystihuje, nebo něco typického, něco, co se opakovalo, nebo naopak něco jedinečného v té souvislosti

Co sem nepatří: zážitky vyvolávající negativní emoce, naštvání, lítost, apod., ať už ve vás, nebo v rodiči

Kdyby o Tobě natočili film, jmenoval by se

Co sem patří: něco co vystihuje jaký rodič je – Ochránce, Strážný anděl, Pravá ruka (pokud chcete hrát na citlivější notu), nebo naopak, pokud chcete být vtipnější, tak napište něco, co ho vystihuje, co dělá pravidelně, nebo co mu nejde/co nemá rád, ale bere to s humorem – „Příběh hokejového fanouška“, „Připálené kuře“, „Borec“, „Vařit, spát, malovat“, „Mámin prapor“, „Supermáma“, „Jak nevyměňovat žárovku“, „Vykoupení z nakupování v hypermarketu“, „Rychle a zběsile za slevami“ atd. určitě zvládnete vymyslet něco vlastního a vtipného, co vašeho rodiče vystihuje nejlépe

byl by žánrem (není ve verzi pro oba)

Co sem patří: můžete to spojit s názvem – „Strážný anděl“ třeba bude romantická komedie, kdežto „Rychle a zběsile za slevami“ bude akční trhák

hrál/a by Tě

Co sem patří: Kdo jim je podobný, koho mají rádi, apod. (nebo se mohou hrát sami sebe, nebo je můžete hrát vy, atd.)

a Tvoje nejčastější fráze, kterou bys v tom filmu říkal/a, by byla

Co sem patří: Co se hodí k situaci k vymyšlenému filmu, nebo co váš rodič často říká. Nebo: co ho vystihuje v tom jak mluví – opět můžete to ladit citlivě „Vím, že to zvládneš“, nebo vtipněji například „Já to říkal/a.“

Za Tvoje povedené momenty či životní úspěchy považuju

Co sem patří: jakýkoliv jeho povedený moment, vtipnější verze může být, že to je především, že jste se narodili Vy.

KAPITOLA 6

Z čeho bys podle mě si neměl/a dělat těžkou hlavu...protože to nejdůležitější stejně je, že

Co sem patří: Můžete poskytnout uklidnění rodiči v situaci, která ho trápí a napsat, že to nejdůležitější je, že se máte rádi (citlivější verze), nebo naopak to můžete pojmout vtipně (ale neurazit ho!) a napsat rodiči třeba „jestli dáš gól na fotbale“....a to nejdůležitější je totiž „že si zahraješ a proběhneš se“

Taky bys měl/a... míň / stejně / víc

Co sem patří: Můžete dopsat věci jako odpočívat, užívat si zábavy, koukat na televizi, chodit na procházky, číst knížky, luštit křížovky, jezdit na dovolenou, pracovat – a pak zaškrtnete míň/víc/stejně – (případně můžete dopsat ještě jedno/dvě své navíc a to samé můžete pak udělat i u spodní části otázky, kde už jsou odpovědi předepsané a je to směřované na vás)

Co sem nepatří: příkazy, zákazy něčeho, věci na které víte, že je rodič háklivý, kontroverzní věci, negativní věci, zlovyky rodiče (a pokud ano, tak ty, které víte, že si z nich sám dělá srandu) – cílem není ho naštvat, ale pobavit, nebo dát najevo naši péči (bez toho abychom ho naštváli)

Protože pak budeš

Co sem patří: spokojenější, zdravější, veselejší, odpočatější,... (vyberte či vytvořte dle slov, která jste doplnili výše k míň/stejně/víc)

Vtipná historka o Tobě je

Co sem patří: můžete třeba napsat, co se třeba rodiči nepovedlo a sám si z toho dělá srandu – nebo si z toho děláte srandu jen Vy, ale víte, že rodič to také vezme s humorem

Co sem nepatří: co by rodiče mohlo naštvat

KAPITOLA 7

Přestože bez Tvojí asistence zvládnou..

Co sem patří: zaškrtejte zkrátka všechny role, kde váš rodič jakýmkoliv způsobem přispívá do Vašeho života. Největší radost mají rodiče z toho, co nám poskytují. Zaškrtnáním jednotlivých rolí/oblastí jim dáme najevo, že uvítáme, když zde budou svou pomoc poskytovat i nadále. Opět je na vás, co všechno zaškrtnete a co necháte prázdné.

Verze pro oba: Můžete do závorky dopsat (M) nebo (T), případně (M,T) buď za název role, nebo do kolečka, nebo před kolečko. Nebo nespécifikovat a pak diskutovat společně s rodiči o tom, který rodič bude dělat co, až si budou knihu před Vámi pročitat.

Doufám, že spolu ještě prožijeme...

Co sem patří: zaškrtejte zkrátka vše, dle tabulky, co byste s rodičem chtěli ještě zažít – je zde prostor dopsat i vlastní aktivity

Sekci „Splněno“ pak zaškrťává rodič po splnění aktivity (pokud jste předtím dali „Ano!“, případně „Uvidíme“)

Co sem nepatří: Opět nechceme rodiče urazit, raději dejte „uvidíme“, než „spíše ne“, pokud víte, že by ho mrzelo, že nechcete na společnou dovolenou.

Verze pro oba: Můžete vepsat do tabulky (M) nebo (T), případně jen zaškrťávat (že tím myslíte oba rodiče najednou).

Kupóny

Cílem kupónů je nabídnout rodičům naši pomoc s něčím, nebo je vzít na nějakou kulturní akci, apod.

Kupóny vyplňte a pak je na rodičích, jestli si je vystříhnou, nebo vytrhnou celou stránku a pak je budou vystřihávat. (Pokud jim kupóny dávat nechcete, můžete stránky přelepit fotkami z obou stran, nebo tento list vytrhnout z knihy).

Nebo je můžete nechat rodiči, ať sám vyplní na co jsou – nebo vyplníte jen rámcově „na pomoc s jakýmkoliv úklidem dle Tvého přání“ s platností do konce února, nebo „na můj doprovod na kulturní akci“ s platností do dubna apod.

Verze pro oba: obsahuje navíc řádek „PRO:“ takže dopište, jestli chcete všechny 3 kupóny dát pro oba rodiče, nebo jeden pro mámu, jeden pro tátu a třetí společný apod.

Jsou tipy nedostatečné či neúplné? Dejte nám to vědět na info@perkman.cz a rádi to napravíme!