

OTÁZKY K TUTORINGU

• 1. - 3. třída

- Jak často si půjčuješ od rodičů telefon/tablet? Co na něm děláš?
- Jak reaguješ, když ti rodiče řeknou na něco ne?
- Jak reaguješ, když se ti něco nelíbí?
- Je něco, co ti rodiče říkají, že bys měl omezit? Nebo naopak dělat více? Proč myslíš, že to říkají?
- Kdy se ti podařilo přenechat kamarádovi hračku, když sis s ní chtěl/a hrát?
- Co si přeješ k Vánocům/narozeninám? (říjen).
- Jak často něco dostáváš?
- Jak projevuješ radost, vděčnost?
- Jak prožíváš, když něco dostane někdo jiný než ty?
- Jak se ocenit, aniž by ses vychloubal?

• 4.- 6. třída

- Jak nakládáš se svým kapesným? Na co si šetříš?
- Jaké věci tě okolí nutí kupovat (sociální sítě, kamarádi atp.)?
- Co děláš, když tě někdo naštvě?
- Jak na sobě poznáš, že už je něčeho moc? Jak tomu předcházíš?
- Co ti pomáhá, abys zůstal v klidu?
- Jak sdílíš s ostatními své potřeby a pocity?
- Jak a kdy projevuješ vděčnost?
- Jak poznáš, kdy je toho na rodiče moc a jak jim můžeš pomoci?
- Jak poznáš, že jsi překročil/a hranice doma nebo ve škole?

• 7. - 9. třída

- V čem je těžké se pro mě omezit, co nemám pod kontrolou a ovládá mě to? Kde neumím říct dost?
- Dokážu své potřeby komunikovat asertivně, ale umírněně a slušně – třeba když s někým nesouhlasím, nebo se mi zdá, že mi někdo křivdí?
- Jak se zapojuješ do vyváženosti toho, aby toho všichni v rodině měli tak akorát?
- Jak poznáš, že toho už je na lidi ve tvém okolí moc? Co s tím můžeš dělat?
- Za co jsi vděčná/ý? Jak to projevuješ?
- Čím trávíš čas?
- Jak se ti daří vyvážit učení, zábavu a povinnosti a spánek?
- V jaké situaci jsi naposledy řekl ne a bylo to k něčemu dobrému?
- Kdy jsi zvládl/a dát něčemu stopku? Jak se to podařilo? Co se pak stalo?
- V jakých situacích říkáš ano? A proč?
- V jaké oblasti si myslíš, že bys měl být umírněnější?

- **Gymnázium**

- V jaké oblasti si myslíš, že bys měl být umírněnější?
- Jak vypadá můj běžný týden z hlediska času věnovaného škole, rodině a vlastním zájmům?
- Které oblasti věnuji nejvíce času a proč?
- Mám dostatek času na odpočinek a péči o sebe?
- Jak poznám, že jsem zanedbal/a rodinu kvůli škole nebo jiným povinnostem?
- Jaké aktivity mi pomáhají nabírat energii a udržovat psychickou pohodu?
- Co mohu udělat, abych lépe plánoval/a své povinnosti?
- Kterou jednu změnu bych mohl/a udělat, aby byl můj čas lépe vyvážený?
- Jak často trávím kvalitní čas s rodinou bez mobilu a dalších rušivých vlivů?
- Jak naše rodina rozděluje čas mezi práci, povinnosti, odpočinek a společné chvíle?
- Co se mi na našem rodinném fungování líbí?
- Co by mohlo fungovat lépe?
- Má každý člen rodiny dostatek prostoru pro své zájmy a odpočinek?
- Jak řešíme situace, kdy má někdo příliš mnoho povinností?
- Jaké rodinné tradice nebo společné aktivity nám pomáhají být spolu?
- Kdy naposledy jsme si jako rodina vědomě udělali čas na odpočinek?
- Jak mohu přispět k lepší pohodě a spolupráci v naší rodině?
- Jak poznám, že jsem já nebo moje rodina přetíženi povinnostmi či aktivitami?
- Které aktivity jsou pro naši rodinu opravdu důležité a které děláme jen ze zvyku nebo tlaku okolí?
- Umím říct „ne“, když mám příliš mnoho závazků?
- V jakých situacích se porovnávám s ostatními?
- Jak na mě působí sociální sítě a srovnávání s druhými?
- Za které tři věci jsem dnes své rodině vděčný/á?
- Co je naší rodinnou silnou stránkou, kterou nelze koupit ani porovnat s ostatními?
- Jak by vypadal náš život, kdybychom se více soustředili na to, co máme, než na to, co nám chybí?
- Co mohu udělat pro to, aby naše rodina měla více klidu a méně zbytečného stresu?
- Kdy jsem naposledy vyjádřil/a vděčnost některému členu rodiny a za co?