**Zadání reflexe Rodinná mapa**

Zpracujte rodinnou mapu své rodiny.

1. Nejprve vytvořte základní mapu rodiny a uveďte jména, data narození (případně úmrtí) rodičů, sourozenců (podle potřeby také prarodičů, tet a strýců).
2. Dále postupujte dle kroků, které jsou uvedeny v obrázku.

Až po vizuálním zpracování mapy si klaďte také otázky tohoto typu a své odpovědi písemně zpracujte:

1. Měl(a) jste vždy možnost „rozumět“, co se děje ve vaší rodině? Nebo se vyskytovala období „tajností“ a „nejasností“?
2. Bylo vždy ve vaší rodině akceptováno, že každý má nárok na své pocity? Byly některé pocity více akceptovatelné než jiné?
3. Bylo ve vaší rodině možno vždy vyjádřit myšlenky a postoje?
4. Bylo ve vaší rodině akceptovatelné požádat o to, co jste chtěli?
5. Byl/a jste povzbuzován/a, abyste se nebála riskovat?
6. Vzpomenete si nějaká skrytá rodinná pravidla?
7. Jste si vědom nějakých rolí, která jste na sebe v rodině převzal/a.
8. Jak byste popsal/a komunikační procesy ve vaší rodině: přímé nebo nepřímé, upřímné nebo neupřímné, respektující nebo neuctivé?
9. Jaké primární copingové pozice využívali ve stresu oba rodiče?
10. Jak reagovala vaše rodina na změny?
11. Jak vaši rodič zacházeli s konflikty? S hněvem?
12. Jak byly v rodině akceptovány rozdíly v osobnosti, talentu atp.?
13. Byl někdo dominantní? Převládal v rodině duch rovnosti bez ohledu na pohlaví, věk nebo roli?
14. Jakou dovednost, přednost jste získal/a díky životní zkušenosti ve vaší rodině?
15. Co byste ve své budoucí rodině chtěl/a uspořádat jinak?

Práci zpracujte v rozsahu 1500-2000 slov.