

5 TIPŮ, JAK VYCHOVAT SEBEVĚDOMÉ DÍTĚ

„Rád bych tě pochválil, ale nemám za co!“ Anebo „Wow, tohle bylo fantastické!“ Ani jeden z těchto přístupů ke zdravému sebevědomí nevede. Co vám ale pomůže, aby bylo vaše dítě co nejlépe vybavené do života?

PŘIPRAVILA: TEREZA VÍCHOVÁ



VILÉM URBAN,
psychoterapeut
a kouč,
vilemurban.com

NESNIŽUJTE ZDRAVÉ SEBEVĚDOMÍ

Nekritizujte dítě za vzhled nebo chování, spíše vysvětlete
• Nekomparujte ho s ostatními v žádném směru • Pozornost mezi sourozenci dělte pokud možno rovným dílem • Podporujte dítě ve vytváření vazeb s kamarády

Možná vás to zklame, ale ani jeden „vychovný styl“ či nejnovější módní kurz na to není. Podle psychologa a kouče Viléma Urbana „stačí“ fungující rodina, kde si na děti umíte udělat čas. Zní to skromně, že? A přesto je právě tohle pro mnoho z nás těžko dosažitelná meta. Pak se bezradně zmitáme mezi přílišnou benevolencí (aby ty děti nebyly utáplé v tom dnešním kariérním světě) a přísnými pravidly (aby nezvlčily!). Kudy vede cesta ke zdravému sebevědomí? Máme pro vás pět tipů.

Sebevědomí – co to je?

Psycholog Carl Rogers definuje sebevědomí takto: Sebevědomí je hodnota, jakou sami sobě přisuzujeme. Důvěra v sebe sama, ve své schopnosti, ve svoji lidskou hodnotu a význam. Přesvědčení, že jednáme častěji správně než nesprávně. Nepodceňovat se, znát svou cenu, nenechat si namluvit něco jiného. „Zdravé sebevědomé dítě by mělo umět říct: Tohle dělat nechci nebo nebudu,“ přidává Vilém Urban. „Řekne to kultivovaně a úměrně svému věku. Uvědomuje si souvislosti – samo u sebe vnímá, co myslí, cítí a prožívá.“

Můžeš všechno. Chceš to?

Děti jsou jako houby, nasávají všechno kolem. Vypadá to tedy, že mají neomezené možnosti a jakýmkoli „ohraňčením“ jim vlastně škodíme v tom úžasném dětském rozletu. Ona neomezenost je ale zdánlivá. „V zásadě totiž dítě příliš neví, co chce,“ konstatuje Vilém Urban. „I celá existence v jakékoli společnosti totiž znamená uznávat její hodnoty, respektovat dané hranice. Nechat dítě levitovat v tom, že vše je možné? To znamená zadělat pouze na to, že nebude vědět, co se sebou.“ Hranice jsou tedy základ. A tady je pět tipů, jak zdravé sebevědomí budovat.

1 Příklad berte v přírodě

„Každá srnka naučí své mládě zajít na pastvu tam, kam chodí ona sama,“ vysvětluje Vilém Urban. „Je to předávání a vytváření programových vzorců pro danou lokalitu a oblast.“ Vaše dítě potřebuje vědět, kde a v čem je doma. A jak se tu má chovat – to ho máte naučit vy.

2 Popisujte, komunikujte

Často děti podceňujeme a považujeme je za „hloupé“. Tomuhle a tamtomu přece ještě nemohou rozumět, jsou na to „ještě malé“. „Rodiče by měli stále popisovat, co se kolem nás děje a úměrně věku dítěte mu vysvětlovat,“ doporučuje psycholog. „Podporovat ho v tom, co samo chce, ale zároveň vymezovat koridory. Aby vědělo, kde jsou dané hranice a proč.“

3 Učte je zodpovědnosti

U nás doma funguje jedna věc: když syn nechce dělat úkoly, řeknu, že ho nutit nebudu. Ať ale promyslí, co řekne zítra paní učitelce, až se bude ptát po domácí práci. A že je možné, že dostane nějaký trest či pětku. Důležitý okamžik je podle Viléma Urbana vysvětlování důsledků. „Děti se mají učit odpovědnosti za své činy, ale často ještě neumějí domyslet důsledky. A od toho jsou rodiče – ukázat souvislosti a doslova preparovat, co je zodpovědnost dítěte a co ne. A naznačit směr, kudy je dobré se ubírat, pak už to dítě zkusí samo se zdravým sebevědomím,“ dodává Vilém Urban.

4 Nechte je překonávat překážky

Překážky? A co když naruším jejich přirozené talenty? Přece máme dětem připravit to nejlepší a milé prostředí pro jejich rozvoj! „Zdravé sebevědomí ale podpořím právě tím, že nechám dítě překonávat překážky, úměrné jeho věku,“ říká rozhodně Vilém Urban. „I talenty jsou sice dané, ale rozvine je jen disciplína. A každému dělá dobře, když ho něco stojí nějaké úsilí a pak vidí výsledek a dostane pochvalu. To je cesta, jak poznat svou cenu.“

5 Mějte na ně čas

... nedostatkovou komoditu dneška, kterou žádný kroužek ani dárek nenahradí. Na venkově jsou rodiny stále více sepnuté. Větší problémy ohledně času na děti jsou ve velkých městech. „Přál bych všem rodičům, aby se starali více o svůj rodinný kruh než o cokoli jiného. Být pohromadě a mít na sebe čas je nejlepší cestou ke zdravému sebevědomí, které se pak v dětech buduje samo a přirozeně,“ uzavírá Vilém Urban. ■

Jak vychováváme své děti nejčastěji?

AUTORITATIVNÍ VÝCHOVA

Zahrnuje příkazy, zákazy, potlačení spontaneity dítěte, přísnou kontrolu bez sebemenší diskuse.

LAXNÍ VÝCHOVA

Vyznačuje se nezájmem až lhostejností, jasnou preferencí především rodičovských osobních zájmů.

OCHRANUJÍCÍ VÝCHOVA

Bývá vlivně autoritativní. Dítě nadměrně chrání, brání psychickému i fyzickému otužování, příliš je váže na vychovatele, zbytečně umetá cestu životem.

VOLNÁ VÝCHOVA

Znamená naprostou, dlouhodobou shovívavost, přijetí téměř jakýchkoli aktivit dítěte. Hranice mezi „volností“ coby důsledkem svobody a „totální volností“ coby doprovodným příznakem laxnosti vychovatelů není obvykle příliš jasná.

PERFEKIONISTICKÁ VÝCHOVA

„Snad jen to nejlepší je dosti dobré pro naše dítě...“ Je formulace vystihující zmíněný přístup jen částečně. Tlak působí na to, aby se dítě chovalo „nejlépe“, jak je možné, a splnilo všechny zadané úkoly.

ZDROJ: Jak vychovat sebevědomé dítě, Tomáš Novák, vyd. Grada 2013