



JAK VYCHOVAT ZDRAVĚ SEBEVĚDOMÉ DÍTĚ

Napsala: Lenka Černá, kouč a mentor



Trápíte se nízkým sebevědomím, máte tendenci se s někým neustále srovnávat a trpíte vnitřní kritikou? Přemýšleli jste někdy nad tím, kde se ve vás tyto destruktivní myšlenky berou? Díky mé dlouholeté praxi kouče mám ověřeno, že naše zdravé sebevědomí ovlivňují z 80% naši rodiče a další členové rodiny, kteří při naší výchově stáli. Naštěstí je možné kořeny našeho nízkého sebevědomí odhalit, a také s nimi pracovat v náš prospěch.

V dnešní e-knize se však nebudeme věnovat léčbě našeho sebevědomí, zaměříme se tentokrát na **výchovu našich dětí, které můžete specifickým přístupem ovlivnit**. Tak, aby z nich vyrostly zdravě sebevědomé osobnosti, které si budou užívat života v radosti a v pohodě.

Lenka Černá



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

O autorovi:

Lenka Černá se více než 12 let zabývá koučinkem a mentoringem, pomáhá lidem s hledáním jejich životní rovnováhy v oblasti vztahů, práce i zdraví. Můžete ji znát z TV Stream, kde uvádí pořad **Restart života**. Je zakladatelkou **Školy pro Ženy**, majitelkou privátních klinik PURE CLINIC Praha a Brno. Pravidelně přednáší, pořádá workshopy a poskytuje odborné vzdělávání koučům.



Škola pro Ženy .cz

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

MOJE PRAVIDLA PRO VÝCHOVU DÍTĚTE

- ▶ JSEM PRO DÍTĚ DOBRÝM VZOREM
- ▶ PODPORUJI DÍTĚ V JEHO TALENTU
- ▶ DÁVÁM MÉMU DÍTĚTI DOSTATEK LÁSKY
- ▶ PŘIJÍMÁM MÉ DÍTĚ V JEHO PŘIROZENOSTI
- ▶ MOJE DÍTĚ CÍTÍ, ŽE JE PRO MĚ DŮLEŽITÉ
- ▶ UČÍM MÉ DÍTĚ SAMOSTATNOSTI A ZVÍDAVOSTI
- ▶ STANOVUJI MÉMU DÍTĚTI ZDRAVÉ HRANICE
- ▶ ZAJÍMÁM SE O TOUHY MÉHO DÍTĚTE
- ▶ NESROVNÁVÁM MÉ DÍTĚ S OSTATNÍMI
- ▶ MÉ DÍTĚ ZDRAVĚ CHVÁLÍM A DÁVÁM MU ZPĚTNOU VAZBU



Škola pro Ženy .cz

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

PRAKTICKÝ TIP

1) Budte pro dítě vzorem

Chcete, aby vaše dítě umělo vyslovit vlastní názor, přitom si jej sami neumíte prosadit? Moje první rada zní velice jednoduše - pokud po dítěti něco chcete, ukažte mu to názorně na sobě. Uvědomte si, že jste pro dítě do určitého věku jediným vzorem, který vidí. To znamená, že vás automaticky kopíruje a učí se od vás, a to nejen vědomě, ale i nevědomě. Zapracujte tedy primárně na sobě, zde jsou základní chyby, které v oblasti sebevědomí děláme:

- ▶ snižujeme se a porovnáváme s ostatními
- ▶ kritizujeme se za náš vzhled i chování
- ▶ jsme životní pesimisté a neumíme problémy řešit s nadhledem
- ▶ jsme uzavření vůči lidem a nevytváříme zdravé přátelské vazby
- ▶ necháme se manipulovat od protějšku i okolí
- ▶ trpíme domácí fyzické i psychické násilí
- ▶ nepřijímáme se v roli ženy/muže

Pokud si nevíte rady, jak na sebevědomí zapracovat, podívejte se na jeden z dílů Restartu života na téma: **Jak být mimořádný.** Anebo můžete vyzkoušet práci s koučem, osobně vám mohu doporučit program **Umění sebedůvěry.**



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

PRAKTICKÝ TIP

2) Nechte dítě poznávat a učit se

Setkávám se s rodiči, kteří jejich dětem neustále zametají cestu a uklízí za ně, dělají domácí úkoly a dokonce chodí i na úřady. Máme často pocit, že tak dítěti ulehčíme život a může se tak soustředit na učení anebo jej chceme eliminovat od možné bolesti či neúspěchu. Ve finále ale tímto přístupem dítěti nepomůžete, naopak. Nechte dítě, ať se setkává s reálným životem a učí se. Jsem zastáncem názoru, že jednoho dne do reálného života stejně vstoupí a vy za něj nemůžete umetat cestu věčně. Jak bude zvládat všední činnosti, když jste je za něj celý život dělali?

Další chybou, díky které může mít vaše dítě **nízké sebevědomí**, je neochota jej nechat dělat věci po svém. Chce například nakreslit obrázek a vy mu diktujete vaši představu. Anebo vám chce pomáhat při vaření, vy ale nechcete mít špinavou kuchyň. Dítě tak po nějaké době získá přesvědčení, že "to co dělám, je stejně špatně" anebo "má práce se rodičům stejně nelíbí". A tak se veškeré snahy vzdá, raději nedělá nic. A vy se jen díváte, proč máte tak pasivní a bojácné dítě.



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

PRAKTICKÝ TIP

3) Aplikujte na dítě 3 základní emoční přístupy

Snažíme se naše děti vychovat ke slušnosti, dbáme na dobrý prospěch a dáváme jim materiální zabezpečení. To je všechno určitě skvělé, ale dáváme stejnou pozornost i jejich emocím? Nezapomeňte na to, že pro dítě jsou emoce důležitější, než jeho prospěch ve škole. Pokud bude mít vysokou vztahovou a emoční inteligenci, prožije mnohem snadnější život, ve kterém bude cítit radost. Dbejte tedy na to, abyste dítěti dávali najevo 3 základní emoce:

POCIT LÁSKY - dítě by mělo mít pocit že je od vás milováno a to bez podmínky

POCIT PŘIJETÍ - dítě by mělo být přijímáno v jeho přirozenosti a v ní by také mělo být podporováno

POCIT DŮLEŽITOSTI - dítě by mělo mít pocit, že je pro vás důležité, a také má své místo v rodině stejně jako ostatní

Jak vidíte, není toho tolik zapotřebí. Ale moc dobře vím, jakou to někdy dá práci. Jak jsem sama zjistila, emoční výchovu člověk zvládá, pokud se sám cítí v pohodě, a to hlavně v oblasti partnerství. Pokud jste jako rodiče jednotní a rozumíte si, tyto emoční přístupy budete zvládat bez problémů.



Škola pro Ženy .cz

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

PRAKTICKÝ TIP

4) Podporujte dítě v jeho talentu

Chtěli jste hrát na kytaru, a tak jste dítěti přikázali hudební nauku a hodiny v umělecké škole. Co když je ale vaše dítě nadané na úplně něco jiného a trpí tak při každém hraní? Když se vaše dítě bude věnovat tomu, kde má **talentové vlohy**, bude jej aktivita bavit a navíc v ní bude vynikat. A díky tomu poroste i jeho sebevědomí. Pozorujte tedy vaše dítě a mluvte s ním o tom, co by chtělo dělat. Vyberte takové kroužky, do kterých má chuť. Může jich mít více a postupem doby si vybere jen ty, které si maximálně oblíbí.

OTÁZKOU TEDY ZŮSTÁVÁ, JAK POZNAT TALENT VAŠEHO DÍTĚTE?

- ▶ v dané aktivitě je přirozeně lepší než ostatní děti
- ▶ hledá si v této oblasti vzory a napodobuje je
- ▶ má u dané aktivity radost a nechce s ní přestat
- ▶ kreslí o tématu obrázky nebo o něm vypráví příběhy

Nezapomeňte také na podporu dítěte během jeho **rozvoje talentu**. Buďte u toho, když má první vystoupení anebo zápas. Podporujte ho v aktivitě, která ho baví a buďte u jeho prvních výher. Věřte mi, že vám bude za vaši přítomnost nesmírně vděčné.



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

PRAKTICKÝ TIP

5) Chvalte jej zdravě a v pravou chvíli

V naší společnosti se dlouho tradovalo, a bohužel stále traduje, že “sebechvála smrdí” a měli bychom zapadat do průměru. Je přece důležité, abychom všechny uspokojili, nepůsobili jim bolest a sebevědomý názor není ve školském systému stále oblíbený.

Já si myslím pravý opak. Pokud dítě podporujeme v jeho vlastním názoru a dáváme mu pocit jeho jedinečnosti, vyroste z něj zdravý jedinec, který se nebojí plnit vlastní sny a jít cestou, kterou se jiní bojí.

Neznamená to však, že dítě budete chválit od rána do večera a vychováte z něj egocentrického jedince, který není schopen přijmout zpětnou vazbu. Chvalte jej tedy v momentě, kdy cítíte, že je to potřeba. A zároveň se jej nebojte upozornit na nezdravé chování tak, aby si uvědomilo jeho následky.

Zkuste si pamatovat, že lidé kolem vás se nemění na základě vaší kritiky a odsuzování. Ale pouze tehdy, pokud si sami uvědomí vlastní chybu, a také se sami rozhodnou, že na sobě chtějí zapracovat. To samé platí u dětí. Nechte jej, ať si na vlastní chybu přijde a buďte mu v hledání pomocníkem, kamarádem. Kazatelství v tomto případě vůbec nefunguje.



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

PRAKTICKÝ TIP

6) Naučte jej vyjadřovat jeho touhy

Některé děti jsou přirozeně extrovertní a umí si říci, co chtějí. Řekla bych, že jsou takové snad všechny děti. Až do momentu, kdy je začneme usměrňovat formou “musíš” a “nesmíš”. A tak své touhy raději přestanou vyjadřovat, začnou se řídit jasnými pokyny rodičů, a své touhy zatlačí. Zdeformují se do určité škatulky, ve které jsou pro rodiče vyhovující a stávají se roboty.

Rodiče se poté často diví, že si dítě v dospělejším věku neumí říci, co vlastně chce. Ono však tuto vlastnost díky vašim zákazům a příkazům ztratilo. A tak si vymezte na vaše dítě čas a poslouvejte ho. Nechte ho říci, co by vlastně chtělo a proč. Samozřejmě mu nemůžete splnit všechno, důležité ale je - vyslechnout. A pokud to vašemu dítěti nejde? Zkuste využít jeho kreativy a nechte jej kreslit nebo vybarvovat obrázky (mohu doporučit dětské mandaly). Přes příběh z obrázku vám dítě často sděluje, jak se zrovna cítí a co by chtělo. Když se budete bavit nad obrázkem, mnoho pochopíte.



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

PRAKTICKÝ TIP

7) Stanovujte mu zdravé mantinely

Nikdo z nás nechce mít rozmazlené dítě, ale co si budeme povídat. Máme někdy tendenci našim dětem kompenzovat nedostatek věnovaného času, chceme pro něj to nejlepší a neumíme mu tak stanovit zdravou hranici.

Primárně si uvědomte, že vy jste za stanovení hranice zodpovědní, nikoliv vaše dítě. Ono hranici nezná a bude ji vždy zkoušet překročit. Protože je zvědavé, a to je dobře. Vymezte si tedy s vaším partnerem či partnerkou jasné hranice, co dítě může a nesmí. A buďte ve vašich názorech jednotní. Není nic horšího, než když jeden zakáže a druhý povolí.

Když máte mantinely nastavené, striktně je dodržujte, ať vaše dítě cítí, že “tudy doopravdy vlak nejede”. I když se bude nějakou dobu rozčilovat, po nějaké době jeho vztek ustane a bude vás respektovat.

I tento výchovný přístup od vás dítě okopíruje do jeho dospělého života. A naučí se zdravě usměřňovat jeho chování, pracovat se sebou tak, aby se cítilo dobře. Zároveň bude schopno nastavovat zdravé mantinely i lidem kolem sebe tak, aby jej druzí nevysávali a nezneužívali.



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota

Závěrem

Výchova dítěte je nesmírně zodpovědná činnost a bohužel si tento fakt uvědomujeme až v momentě, kdy rodiči jsme. Setkávám se často s lidmi, kteří trpí nízkou sebeláskou a její příčina je vždy v přístupu jejich rodičů. Ti dávají základ. Nebojte se tedy přiznat si, že jste za sebedůvěru vašeho dítěte zodpovědní a věnujte se mu nejen z hlediska materiálního zabezpečení a školy, ale také v oblasti jeho vztahové a emoční inteligence.

Abyste se ale nezbláznili pod tíhou zodpovědnosti. Nebudte sami na sebe tak příštní a nechtějte být 100% skvělým rodičem. A každý z nás dělá chyby, to je součást našeho života. Když tedy zakopnete, odpusťte si a jděte dále. Důležité je chyby neopakovat a poučit se.

PODÍVEJTE SE NA DALŠÍ DÍLY RESTARTU ŽIVOTA:

Dogmatické hlášky z dětství

Jak být mimořádný

Jak odhalit talent

PŘEČTĚTE SI DALŠÍ ČLÁNKY:

7 pravidel úspěchu

5 rychlých kroků k opravdové sebelásce

Jak vychovat šťastné dítě? Nikdy není pozdě

ZAPRACUJTE NA SOBĚ S KOUČEM:

Koučové certifikování pro oblast výchovy dítěte, koučink dětí a dospívajících

Koučinkový program - **Umění sebedůvěry**

Koučinkový program - **Odhalte svůj talent**



Škola pro Ženy .CZ

www.skola-pro-zeny.cz



www.stream.cz/restart-zivota