

# Začněte spolu – doporučení pro rodiče

04.06.2013

**Mezi dětmi narůstá agresivita, zde je nabídka doporučení pro rodiče.**

**Začněte spolu, začněte včas!**

## **Jak často říkáš:**

- dej mi pokoj
- neotravuj
- nemám čas
- dělej
- buď zticha
- jsi k ničemu
- děláš mi ostudu
- co jsi provedl?

## **Když můžeš říkat:**

- pojď si hrát
- měl jsi hezký den?
- mohu ti pomoci?
- uděláme to spolu
- jsem na tebe pyšný
- jsem rád, že tě mám
- udělal jsi to dobře
- nevadí, nic se nestalo

## **Desatero**

1. Dítě, které je nadměrně kritizováno, se naučí odsuzovat.
2. Dítě, které je vystavováno posměchu, se začne stydět.
3. Dítě, které je ponižováno, ztrácí sebedůvěru.
4. Dítě, které se setkává s tolerancí, se snáze naučí trpělivosti.
5. Dítě, které je chváleno, získá sebedůvěru.
6. Dítě, s nímž se hraje rovná hra, se naučí spravedlnosti.
7. Dítě, které je obklopeno přátelstvím, se učí laskavosti.
8. Dítě, které prožívá pocit bezpečí, se naučí důvěřovat.
9. Dítě, které je milováno, je schopno lásky.
10. Dítě, které je bito, se naučí prát.

## **Přehled důležitých zásad**

1. Pomáhat dítěti vypěstovat si vlastní identitu, respektovat přitom jeho jedinečnost a citlivě ho vést k probouzení všeho dobrého, co v něm je.
2. Pomáhat dítěti naučit se mít rádo, protože jen tak bude schopno milovat druhé lidi.
3. Pomáhat dítěti získat pocit, že jeho cena je obsažena už v samotné jeho existenci. Bez toho vědomí se lidé stávají závislými na druhých, kteří jimi manipulují a ponižují je.
4. Pěstovat v dítěti sebeúctu založenou na vědomí, že je milováníhodné a hodnotné. Vysoké sebevědomí neznamená domýšlivost, ale sebejistotu.
5. Vzbudit v dítěti pocit, že je schopno ovládat se a zvládat své okolí.
6. Pomáhat dítěti vytvářet si pozitivní představu o sobě. Ta se vytváří slovy, nonverbální komunikací a jednáním druhých lidí. Proto si dávejte pozor, jak se k dítěti chováte.

## **Mít na paměti, že**

1. Dítě posuzuje samo sebe podle vlastních pozorování založených na porovnávání se s druhými a jejich reakcemi na něj.
2. Sebeúcta pramení z pozitivních životních zkušeností.
3. Cítí-li se dítě neschopné, očekává prohru a podle toho i jedná.
4. Osobní jistota dává dítěti odvalu a energii dosahovat vytyčených cílů. Přináší mu očekávané výhry, podle nichž se pak chová.
5. Když si dítě věří, je schopno jednat s druhým otevřeně a beze strachu. Je také úspěšnější v mezilidských vztazích.
6. Neurotické chování je obranou proti pocitu vlastní bezcennosti a nehodnosti lásky.

7. Zdraví lidé mění neustále pohled na sebe podle přibývajících znalostí o sobě samých.  
Někdy si zásluhou silných negativních vlivů vytvoří v dětství negativní představy, které uvíznou v podvědomí. Ve snaze zůstat v souladu s těmito představami, odmítají později jakékoli ujišťování o svých pozitivních kvalitách.
8. Negativní představy o sobě mohou být v dítěti změněny poskytnutím láskyplného prostředí a prožitkem úspěchu.
9. Pokud dítě cítí, že ať dělá, co dělá, nesplňuje očekávání rodičů, ztrácí sebedůvěru a sebeúctu.

#### **Pamatujte, že:**

1. Každé dítě potřebuje výlučnou pozornost, aby se cítilo milováno.
2. Láska se nevyjadřuje přehnanou starostlivostí, dárky nebo tím, že se vzdáte svých potřeb.
3. Dítě pociťuje lásku, když si najdete čas být výhradně s ním a s empatií se mu věnujete.
4. Empatie je mocný důkaz lásky. Zabraňuje pocitu odcizení.
5. Každý den si uvědomte a запиšte, kolik času jste opravdu-duší i tělem- s dítětem strávili.
6. Důvěra je jedna z nejdůležitějších součástí psychicky bezpečného prostředí.
7. Slova musí souhlasit s řečí těla, tedy nonverbální komunikací.
8. Dítě musí mít pocit, že se na vás může spolehnout.

#### **Co dělat**

1. Napište si všechno, co od dítěte očekáváte.
2. Diskutujte o těchto očekávání v rodině, docílíte jednotného přístupu, konzultujte je s odborníky. Pamatujte, že k vlastním dětem nejsme často objektivní, neuvědomujeme si jejich citovou vyspělost a lehko je přeceníme nebo podceníme.
3. Pracujte na sobě, protože čím víc jste sami uspokojeni, tím méně nerealistických očekávání budete klást na dítě. Jaký vztah máte k sobě, takový budete mít i ke svým dětem.  
Vycházíte-li dobře sami se sebou a jste k sobě shovívaví, budete vycházet se svými dětmi a tolerovat jejich zvláštnosti.