

Ambiciózní rodiče mohou své dítě zničit

Dnešní doba je zaměřená na výkon. Možná i proto je dost rodin, kde jsou děti vychovávány ambiciózními rodiči. Takovými, kteří mají pocit, že drilem a kritikou dovedou svého potomka k co nejlepším výkonům. Ať ve světě sportu, umění, nebo ve studiu. Jenže dítě potřebuje cítit, že je svými blízkými bezpodmínečně milováno a uznáváno. Jen tak si může vybudovat zdravé sebevědomí. Je to ale možné v ambicemi nabitém rodinném prostředí?



Zažít pocit přijetí a uznání je jednou z nejpřirozenějších lidských potřeb. Když se jí nedostává, je něco špatně.
FOTO: Profimedia.cz

Dnes 9:32

„Všichni dostáváme při narození do vínku genetickou výbavu, resp. temperament, který zčásti předurčuje to, jakým způsobem budeme zvládat nejrůznější životní situace. A osud nám pak do cesty přihrává lidi a události, které nás dále formují,“ řekla Novinkám psycholožka Eva Knebllová. Podle ní řada psychologů tvrdí, že kritickým obdobím pro utváření představy o sobě samém, tedy samozřejmě i sebeúcty a sebevědomí, je přibližně prvních šest až osm let života.

„Obrovská zodpovědnost tedy padá na rodiče a pedagogy, kteří dítěti dávají zpětnou vazbu o jeho chování. Dívají-li se rodiče na své dítě pouze v hodnotící rovině ‚správně x špatně‘, může dítě snadno dojít k závěru, že svou hodnotu má jen v případě, kdy podává co nejlepší výkon,“ vysvětluje Eva Knebllová.

„V praxi je to třeba o tom, že je dítě odměňováno pozorností rodiče za dobré výsledky ve škole. Chlapec je domluvený, že s tátou půjde odpoledne po škole do bazénu, moc se těší, ale táta plánovanou zábavu zruší, když v žákovské knížce objeví trojku z diktátu. Podobně mohou fungovat i zcela ‚banální‘ věty: Když budeš celý den hodná, vezmu tě odpoledne na zmrzlinu..., a vůbec všechny situace, kdy rodič jako jediný prostředek k motivaci dítěte používá odměny a tresty,“ dodává psychologka.

Snaha zavděčit se

Je paradoxní, že kritika a neustálé poukazování na nedostatky mohou dítě někdy i aktivizovat. Ono se pak snaží zavděčit svým rodičům. Nakonec to stejně funguje i u dospělých. Je přece mnoho zaměstnanců, kteří od svých nadřízených neznají pochvalné slovo, právě naopak. A takoví pak chtějí svému šéfovi dokázat své kvality.

Dítě to má podobně. Ve škole se snaží sbírat jen dobré známky, někdy i za každou cenu. Učení je pro takové děti jen nutným zlem, nedokážou se pro nic nadchnout a chybí jim spontánnost a kreativita. Pokud takové děti zažijí opakovaně neúspěch, mohou se úplně stáhnout a kvůli strachu z další chyby se raději do ničeho nového nechtějí pouštět.



Věčná kritika úspěch nepřinese a zdravé sebevědomí nevybuduje.

FOTO: Profimedia.cz

Psycholožka považuje za problém fakt, že „velká většina rodičů, která na děti takto ‚tlačí‘, je přesvědčena o tom, že dělají pro dítě to nejlepší. Argumentují tím, že bez dobrého vzdělání v této době nikdo nemá šanci uspět, že je nutné, aby dítě neusínalo na vavřínech úspěchu, že poukazování na chyby je prostředkem k tomu, aby se nad nimi dítě zamyslelo a poučilo se z nich“.

„Zčásti je to o hodnotách a prioritách, zčásti skutečně pravdivá snaha vychovat dítě tak, aby mělo šťastný život, aby přežilo ve společnosti, která opravdu klade vysoké nároky. Těmto rodičům v jejich dobré snaze chybí často jen náhled na to, jak na dítě jejich dobře

míněná kritika skutečně působí. Že se v ní úplně ztrácí smysl toho, co dělají, radost a uspokojení z činnosti samotné, a zůstává pouze křečovitá snaha vyhnout se selhání,“ popisuje odbornice.

Obyčejný úsměv, pohlazení či věta: Ráda tě vidím... mohou být odrazovým můstkem pro uzdravování pochroumaného sebevědomí.psycholožka Eva Knebllová

Zažívat pocit přijetí a uznání je jednou z nejpřirozenějších lidských potřeb, vysvětlila Eva Knebllová s tím, že dobře se cítíme tam, kde nás ostatní berou takové, jací jsme.

Psychologové toto podle ní označují jako pocit sounáležitosti či bezpodmínečné přijetí.

„Je prima, když jej dítě může zažívat v rodině. Velkou moc, v tom nejpozitivnějším slova smyslu, však mají i pedagogové. Pro řadu dětí může být právě přijetí a podpora ze strany učitele impulzem k tomu, aby si uvědomily svou hodnotu. Obyčejný úsměv, pohlazení či věta: Ráda tě vidím... mohou být odrazovým můstkem pro uzdravování pochroumaného sebevědomí,“ tvrdí psycholožka.

„Učitel, který dokáže klást více důrazu na snahu dítěte než na výkon, všímá si úspěchů nebo jen drobných pokroků dítěte a ty pak ocení, učitel, který dětem dokáže zprostředkovat radost z poznávání třeba jen tím, že je sám zaujatý tématem, o kterém hovoří... Přesně na takové učitele řada z nás vzpomíná i dávno po tom, co opustí školní lavice, jako na lidi, kteří nám dodali odvahu, nasměrovali nás a motivovali,“ říká Eva Knebllová.

Dítě si samo nepomůže

Bohužel dítě, které vyrůstá v kritickou nešetřící rodině, si samo pomoci nedokáže. Protože zodpovědnost za vztah a směřování dítěte leží zejména na rodičích. Dítě, které je bombardováno kritikou, se buď stáhne, nebo bojuje a zlobí. Když nemůže být nejlepší v dobrém slova smyslu, snaží se být aspoň nejlepší mezi nejhoršími. K náhledu na výchovná pochybení vlastních rodičů obvykle můžeme dojít až jako dospělí, řekla psycholožka. Podle ní ale nikdy není pozdě začít pracovat na vlastním sebevědomí.

Sebevědomí v sobě skrývá i schopnost být nedokonalý.psycholožka Eva Knebllová

„Prvním a nejtěžším krokem bývá změna vlastních zažitých přesvědčení, která nás svazují. Mohou být třeba takováto: Když nemám šanci být v nějaké činnosti nejlepší, nemá cenu se do ní pouštět..., musím se vždy snažit vyhovět ostatním..., vždycky je nutné řídit se názorem druhých... apod. Sebevědomí v sobě skrývá i schopnost být nedokonalý. Nevnímat chyby jako osobní selhání, ale naopak jako prostor něco se naučit, někam se posunout,“ radí Knebllová.

„Pocit osobního uspokojení a vlastní hodnoty obvykle zažíváme, když můžeme být užiteční ostatním nebo když zvládneme něco, co jsme vnímali jako velkou překážku, překonáme sami sebe. Pokud jsme už hodně ponořeni v pochybnostech o vlastní hodnotě, může nám odvahu ke změně pomoci najít psycholog nebo kouč,“ vysvětlila psycholožka.

Mgr. Eva Knebllová působí ve Znojmě, externě spolupracuje s brněnskou společností Mansio. Její postřehy o výchově a vztazích můžete průběžně sledovat i na Facebooku.

[Andrea Zunová, Novinky](#)