

# TIPY NA PODPORENIE SAMOSTATNOSTI A SEBADÔVERY DIEŤAŤA

Vychovať samostatné dieťa je túžbou každého rodiča. Učenie sa zodpovednosti a samostatnosti v rozhodovaní je možné už od veľmi skorého veku. Pokiaľ sa malé dieťa naučí prebrať zodpovednosť za vlastné rozhodnutie v 3,4,5 rokoch, bude vedieť samostatne riešiť oveľa zložitejšie situácie napr. počas dospievania. Sebavedomá osobnosť má silnú vieru v svoje reálne schopnosti, a preto má v skutočnosti väčšie šance uspieť.

Sebavedomé dieťa sa prejavuje tým, že si verí, má dôveru v seba samého. Viera vo svoje schopnosti sa u dieťaťa vyvíja časom a taktiež vplyvom jeho rodičov. Už v útlom veku sa potrebuje krok za krokom naučiť veriť samému sebe, poznať, v čom je dobré a v čom má rezervy. To, či sa bude sebavedomie u dieťaťa budovať v zdravej podobe, formujú a ovplyvňujú hlavne rodičia. Je dôležité, aby rodičia viedli deti k tomu, aby sa učili z vlastných chýb, nebrali ich tragicky a snažili sa uvedomiť si svoje pozitívne vlastnosti či schopnosti.

Uvedieme niektoré zo spôsobov, ktoré sa osvedčili ako účinné, a ktoré dokáže každý rodič zaradiť do bežného života:

### **Dovoľme dieťaťu samostatne sa rozhodovať.**

Dávať možnosť výberu je prvý a najľahší spôsob, ako viesť dieťa k samostatnosti. Nestojí nás nič, len mierne spomalenie sa a ponúknutie výberu, namiesto automatického rozhodnutia sa za dieťa. V bežnom živote to môže vyzeráť napr. takto: „*Chceš si obliecť modrý alebo zelený sveter?*“ „*Kým bude večera, budeš sa hrať so stavebnicou alebo si budeš kresliť?*“

Je veľký predpoklad, že dieťa si vyberie jednu možnosť. Platí tu pravidlo, čím je dieťa menšie, tým menej možností ponúkame. Vo veku 2-4 rokov, pokojne stačia len 2 možnosti, u predškolača si môžeme trúfnuť na 3, staršie deti môžu navrhnúť aj svoje riešenie.

### **Dovoľme deťom robiť chyby.**

Dieťa sa potrebuje učiť na vlastných chybách, vedieť, že keď pokazí hračku, tak nebude fungovať, že keď hodí rožok na zem, už ho nedostane...

Ak dieťa ihneď dostane novú hračku, alebo ho zachytíme aj pred tým najmenším pádom, nenaučí sa základnú vec - že každá akcia má dôsledok, ani sa nebude vedieť učiť na vlastných chybách - pretože nakoniec namiesto neho všetko zachránime.

Naopak, ak sa naučí, že chyby patria k životu, nebude sa ich báť a nebude čakať na pomoc zvonku, zvládne ich prekonať samé.

### **Oceňme každú snahu dieťaťa, aj malú.**

Ak ukážeme dieťaťu, že chyby sú v poriadku, a popritom oceníme akúkoľvek snahu, ktorú dieťa vynaložilo, aby prekonalo prekážku alebo vyriešilo problém, pomôžeme mu tak získať odvahu a sebadôveru. Nie je dôležité, aby bol dokonalý výsledok. Dôležité je vedomie, že dieťa sa učí, že aj malé kroky vedú k cieľu. Preto, ak chce napr. 3-ročné dieťa pomáhať s prípravou večere, vôbec nie je dôležité, či položí pohár vľavo alebo vpravo, ale to, že to zvládne samé.

## Príliš veľa sa nevypytujme.

Priveľa otázok deti otravuje a vyčerpáva: „Ako si sa mal?“ „Čo ste mali na obed?“ „S kým si sa dnes hral?“ „Čo ste robili vonku?“, a odpovede často znejú: „Neviem.“ „Už si nepamätám.“ „Dobre.“

Ak necháme deti, aby nám samé povedali, čo chcú ony a kedy to budú chcieť ony, možno budeme prekvapení, koľko sa toho dozvieme. Niekedy stačí krátka veta: „Rada ťa vidím doma.“ alebo „Vitaj doma.“

## Neponáhľajme sa s odpoveďou.

Ak sa dieťa pýta na niečo, čo ho zaujalo, najlepší spôsob, ako podporiť jeho samostatnosť a sebadôveru, je nechať ho, nech na odpoveď príde samé.

Samozrejme, každý rodič vie väčšinou správnu odpoveď. Ak ju ale dieťaťu okamžite dáme, nijako mu nepomôžeme. Dieťa už len tým, že vytvorí otázku, určite nad problémom premýšľa. A my ho najlepšie podporíme tak, keď mu otázku vrátíme naspäť: „To je zaujímavé, čo si o tom myslíš ty?“ „Hm, to je dobrá otázka.“

Tak u dieťaťa podporíme rozvoj jeho vlastných myšlienok a nápadov.

## Nechajme deťom nádej.

Väčšina detí dokáže krásne snívať a fantazírovať. Dokážu si v predstave vytvárať budúce povolanie, snívajú o tom, čo by chceli mať, alebo kým by chceli byť. Je dobré ich v tom podporovať napriek tomu, že určite vieme, že z nich nebude krasokorčuliar alebo určite im nekúpime koňa. Opäť stačí len zmeniť komunikáciu z okamžitého zamietnutia na možnosť skúšania a skúmania. Napríklad namiesto vety: „No určite, to by si sa musel oveľa viac trénovať,“ môžeme použiť vetu: „Fíha, takže ty by si chcel korčuľovať čo najlepšie!“ alebo vetu: „To ani náhodou!“ nahradiť: „Hm, mať koňa, to by bolo super, ktovie, čo by s tým všetko súviselo.“

## Dovoľme dieťaťu starať sa o svoje telo.

Najmä pre matky je dôležité, aby dieťa bolo pekne upravené, čisté a učesané. No u každého dieťaťa príde obdobie, kedy si hľadá svoj štýl obliekania, skúša a experimentuje. A práve vtedy je dôležité, dovoliť mu to, aj keď to nie je podľa našej predstavy a úplne vynechať vety: „*Tá sukňa je príliš dlhá.*“ „*Zapni si vlasy.*“ „*To hádam nechceš ísť takto von?*“ Vždy je lepšie vydržať obdobie experimentovania s vlastným výzorom u dieťaťa, ako v ňom potlačiť akúkoľvek snahu o zmenu, a tak mu brániť v rozvoji jeho samostatnosti.

## Dovoľme deťom zlyhávať, neopravujme každú maličkosť.

Najmä v posledných rokoch sme svedkami toho, akí sme priveľmi ochranárski voči svojim deťom. Zachraňujeme všetko, čo sa dá, riešime každú maličkosť už od nástupu do škôlky, chodíme za učiteľmi do školy, len aby dieťa netrpelo. Ak takto pristupujeme k výchove detí, nikdy reálne nespoznajú, aké sú ich schopnosti, aký podiel na ich úspechoch majú rodičia a aký ony samy. Ich pády budú neskôr o to ťažšie a problematickejšie sa vo vyššom veku budú zo svojich zlyhaní spamätávať. Deti by mali spoznať včas všetky pocity, ktoré život prináša. Poznať, ako chutí víťazstvo, aj aké je byť porazený. Prehry následne motivujú pracovať tvrdšie, aby sme uspeli a zlepšovali sa. Deti, ktoré tieto pocity nezažívajú, nedokážu si k nim vytvoriť správny postoj. Môžu sa dokonca začať vyhýbať veciam, ktoré im v neskoršom veku nepôjdu, pretože nebudú vedieť, ako naložiť s pocitom frustrácie.

## Prenesme na deti zodpovednosť za ich činy.

Tým, že necháme deti niesť zodpovednosť za ich rozhodnutia, učíme ich, že v živote má všetko, čo urobíme nejaký následok. Deti sa musia naučiť, že život je predovšetkým taký, aký si ho robíme my sami. Pochopia tiež, že vždy budú existovať aj veci, ktoré nebudeme mať pod kontrolou, avšak väčšinu z nich ovládať môžeme. Vďaka tomu sa učia deti chápať, že moc je v ich rukách. Každé rozhodnutie, každý skutok má svoj následok.

## Vedíme deti k domácim prácam.

Prínos domácich prác vo výchove detí je často nedocenený. Rodinný život a povinnosti v ňom nás učia byť empatickými voči iným členom rodiny a pripravujú deti na usporiadaný rodinný život, ktorý ich čaká.

Deti sa môžu podieľať na chode domácnosti a niešť zodpovednosť za konkrétne veci, čím sa stávajú zodpovednejšie, samostatnejšie a majú lepšie vyvinuté sebaovládanie.

## Podporme deti vo vyjadrovaní svojich pocitov a názorov.

Ak dovolíme dieťaťu vyjadriť svoj názor, zapojíme ho do diskusie, príp. rešpektujeme, ako sa cíti, dieťa sa stane otvorenejšie, naučí sa diskutovať a samostatne hľadať riešenia.

Tým, že nebudeme odmietat jeho pocity, rešpektujeme, že každý má nárok nielen na preukázanie svojej radosti, ale aj frustrácie, hnevu a smútku a nie je na tom nič zlé.

## Vyhňime sa porovnávaníu.

Ide o spôsob, ktorý sa dá veľmi ľahko naučiť, stačí len nevysloviť vety: „Pozri sa, ako to ide Peťkovi.“ alebo „A ostatní v triede dostali aké známky?“

Nikomu nepridá na sebavedomí, ak mu bude stále predkladané, že niekto iný to robí lepšie, krajšie, rýchlejšie alebo je múdrejší, šikovnejší, či odvážnejší.

## Budíme pre deti príkladom.

Ukážme deťom, že sa máme radi, aby mali radi aj ony seba. V bežnom živote to môže vyzerat tak, že sa sami pochválime, keď navaríme dobrý obed, alebo sa naučíme niečo nové. Dieťa toto správanie bude zrkadliť a kopírovať. Keď sa mu podarí spraviť niečo, za čo bude na seba hrdé, podporme ho, aby to povedalo nahlas. Opakovaním tohto správania si dieťa uvedomí, v čom je dobré a v čom nie a bude sa snažiť byť stále lepšie a lepšie. Čo bude, v konečnom dôsledku, podporovať a rozvíjať jeho sebavedomie.

## Podporujeme odolnosť dieťaťa.

Život prináša nielen výhry, ale aj prehry. Čím skôr sa to deti naučia, tým ľahšie sa im bude v živote napredovať. Ak sa dieťaťu niečo nepodarí, nelutujeme ho. Sadnime si k nemu, a skúsme spolu prebrať, prečo nedosiahlo výsledok, aký chcelo. Spoločne premyslime, čo by sa dalo urobiť inak. Pomôžme dieťaťu hovoriť o pocitoch, ktoré prežíva. Aj negatívne pocity sú dôležité a sú základom uvedomenia si toho, že človek musí zvoliť inú stratégiu, aby v budúcnosti uspel. Dieťa sa to musí naučiť a skúsený rodič mu v tom môže pomôcť.

Použité zdroje:

*Ako hovoriť, aby nás deti počúvali, ako počúvať, aby nám deti dôverovali.* Faber, A., Maylish, E. CPress Bratislava, 2016.