



JAK VYCHOVAT PSYCHICKY ODOLNÉ DÍTĚ?

Všichni chceme pro své potomky jenom to nejlepší, ale někdy je taková snaha kontraproduktivní. Jak dětem zajistit nezapomenutelné dětství a zároveň je co nejlépe připravit na nelehkou životní realitu?

TEXT: JANA BENEŠOVSKÁ

Zbavte se úzkosti

Psychická odolnost dítěte prochází vývojem, ale pěstovat ji můžete už od útlého věku. Především se musíte zbavit své úzkosti, a zbavit úzkostí i své dítě – dopřát mu pocit bezpečí a jistoty a zároveň mu důvěřovat. I v drobnostech. Řada rodičů nenechá svého potomka předškolního věku při „pomáhání“ v kuchyni krájet ostrým nožem. Argumentují tím, že by se dítě pořezalo, ale vycházejí jen ze svých představ. Předem předpokládají, že dítě úkol nezvládne. Důvěřovat schopnostem svým, potažmo druhých, je přitom zásadní krok na cestě k psychické odolnosti. Tato důvěra navíc umožní, že dítě bude považovat určité cíle za dosažitelné, i když se neobejdou bez překážek.

Dejte dítěti povinnosti

Psychická odolnost jde také ruku v ruce se samostatností. „Důležité je umět dítěti pomoci najít řešení, poradit, pokud se ptá, ale neřešit problémy za něj. Pochopitelně záleží na věku, jinak pomáháme pubertákovi a jinak předškolákovi. Odmalinka je však třeba děti k samostatnosti vést,“ říká psycholožka Kateřina Cidlinská. Už od roku nebo dvou si dítě podle ní řadu věcí nejen může, ale mělo by obstarat samo. „Mělo by vědět, kde má svůj malý věšák, místo na boty, na hračky, že co shodí, mělo by zase zvednout. Školní děti by pak měly mít doma několik povinností, za které zodpovídají, ať je to domácí mazlíček, nebo vynesení koše,“ dodává Kateřina Cidlinská.

Život není jen příjemný

Moderní doba a široká nabídka všeho způsobila, že řada rodičů ukazuje svým dětem jen příjemné stránky života. Nelíbí se mu ve škole? Zapišeme ho do jiné. Nebaví ho kroužek? Vždyť do něj nemusí chodit celý školní rok. Spousta z nás dopřává svému potomkovi jen to, co mu vyhovuje. Bohužel tento konzumní přístup nevede jen ke spokojenosti, ale má i stinné stránky: neučí dítě tolerovat nedostatky, chyby, druhé lidi. Neučí ho překonávat překážky, hledat kompromis, což se projeví nejen v dětství, ale i v dospělosti, např. při výběru partnera. Proč by mělo tolerovat věci, které nejsou perfektní, když je tolik jiných možností a odmalicka slyší, že má právo na bezchybné fungování všeho?

Nelžete, buďte trpěliví

Snad každý rodič řeší, kdy nechat svého potomka dívat se na zprávy v televizi, kdy mu vysvětlit války, kdy – a jak – sex a podobně. Nejhorší je podle Kateřiny Cidlinské tyto věci ignorovat: tvářit se, že neexistují, a nezodpovídat dětská proč. „Dětem se musí věci vysvětlit. Když něčemu nerozumějí, vytvářejí si vlastní spekulace a pak mají strach,“ říká odbornice. Dítě podle ní není třeba zbytečně děsit, informace je nutné upravit podle věku. Psycholožka každopádně doporučuje nic nezastírat a dítěti snad až na výjimečné případy nelhat. Nezapomeňte, že dítě vnímá nejen slova, ale i neverbální komunikaci. „Nejdůležitější je jít svému potomkovi správným příkladem, protože jeho chování se vám dříve nebo později vrátí,“ dodává. ■