

5 pilířů pozitivní výchovy

1. Modelování

Hráli jste si někdy s malým dítětem na schovávanou, a potom jste si prohodili role? Tak jste si mohli všimnout, že malé dítě dělá všechno po Vás. Nasává všechno, co děláme sami. **Naše skutky tedy mají přímý dopad na to, jak se pak dítě samo chová.**

I když si to nepřipouštíme, malé děti nás nepřetržitě pozorují. Jsou naším zrcadlem. Proto, i kdyby nás „momentálně nesledovaly“, jedejme pořád tak, jako by měly špičaté uši a jejich oči viděly až za roh. **Pokud totiž chceme, aby si dítě rozvíjelo dobré návyky, potřebuje, abychom mu je předváděli.** Děti prostě rozvíjejí takové chování, jaké se učí ve svém prostředí.

2. Hraní

Malému dítěti hry pomáhají rozvíjet se po kognitivní, společenské a emoční stránce. A rodičům hry umožňují spojit se s dítětem, sdílet s ním (k důležitosti sdílení se ještě vrátím).

Podle sociální psychologie jsou nejlepší kontaktní hry, například:

- vyprávět dítěti pohádku, a pak ho požádat, ať vypráví svou
- společné stolní hry
- společné skládání puzzle
- loutkové divadlo, které hrajeme nejprve pro dítě, a pak ho dítě hraje pro nás
- hra na školu: ať je dítě učitel a my žák

3. Socializace

Toto je v dnešní době opravdová výzva. Dospělí jsou uzavření, schovaní do bublin svých sociálních sítí, telefonů a tabletů. Děti pak často dělají totéž – žijí virtuálně.

Psychologové varují, že je nutné ukazovat jim SKUTEČNÉ ŽIVÉ prostředí. To totiž funguje jinak. Do očí Vás málokdo urazí, na internetu se však snadno stáváte fackovacím panákem pro slabé a zakomplexované. Děti jsou nejčastější obětí kyberšikany, a mají pak zkreslený pohled na život. Reálný svět je totiž úplně jiný.

Venku je možnost zažít štěstí. Venku je šance rozvíjet a udržovat skutečné přátelské vztahy, které dětem pomáhají zlepšovat se. Děti, které žijí více venku, mají obrovský

náskok ve společenských dovednostech, emoční inteligenci a kognitivním (tvůrčím) rozvoji. I kdyby to měla být jen hodina na dětském hřišti nebo v parku, dejme hlavně malému dítěti příležitost poznávat skutečný svět a skutečný život. Nezůstávejme s ním doma, i když je to pohodlné, hlavně v raném věku.

Malé děti se potřebují učit sdílet, poznávat, kdy je na místě aplikovat slušné chování, a kdy už ne. Internet je umělé prostředí s největším procentem hrdinů a génů, jejichž aura však končí s vypnutím počítače.

Pamatujme si:

- pozitivní výchova vytváří pozitivní emoce a zvyšuje sebevědomí jak v dítěti, tak v rodiči, tedy ne jen v dítěti
- jednou se můžeme ohlédnout zpět s myšlenkou, že jsme něco ve výchově měli udělat jinak, a už to nebude možné
- dětství je strašně krátké, ale ovlivňuje celoživotní návyky potomka, ba i jeho vlastních dětí

Máme obrovskou moc. Ale i zodpovědnost. Proto, prosím, přemýšlejme i nad dalšími dvěma způsoby:

4. Mluvme a naslouchejme

VŠICHNI TO VÍME ZE SVÝCH VLASTNÍCH VZTAHŮ! Abychom udrželi blízký a pozitivní vztah i s dítětem, potřebujeme, aby se dítě cítilo ve vztahu pohodlně a důvěřovalo nám, tedy vědělo, že se nám může svěřit, kdykoli jen bude chtít. Je enormně důležité, aby nás chápalo jako vstřícného parťáka.

A nyní to nejtěžší: Učme se aktivně naslouchat, kdykoli za námi dítě přijde a mluví k nám. Povzbuzujme své dítě, ať pokládá doplňující otázky. Je to jediná šance, jak vytvořit jeho pozitivní přístup k nám nejen teď, ale i do budoucna.

Začněme nejpozději hned, pokud to je vůbec ještě možné.

5. Pozitivní vztah s partnerem

Z mých knih [250 zákonů lásky](#) (o fungování dlouhodobého vztahu) a [Čtyři prány štěstí](#) (o dlouhodobé osobní spokojenosti) víte, proč člověk funguje na principu zrcadlení. Co vidí v bezprostředním okolí, to vnímá jako normální. Dětský mozek se učí přizpůsobováním.

Pro vztahový život dítěte (kamarádi, v budoucnu partneři) je klíčové, jak my sami umíme modelovat partnerství – jak dokážeme řešit vzájemné problémy. Způsob, kterým spolu partneři jednájí a zda si jsou v problémech nablízku, má fatální pozitivní nebo negativní dopad na dítě, ať už si o tom myslíme cokoli.

Co malé dítě vidí, to považuje za normální. Je-li vystaveno nějaké zprostředkované formě emočního násilí a vydírání (mezi rodiči), má to nesmírně negativní dopad na to, jak nejen v té chvíli, ale i v budoucnu přemýšlí a jak se cítí. Mnoho dětí ze špatných vztahů provádí sebepoškození, nemá sebevědomí, neví si rady v životě a má potíže obstát v partnerských vztazích. Neví, co je správné, protože příklad, který mu rodiče ukazovali, byl špatný – vedl k záhubě vztahu.

Denně v diskrétní zóně, kde mi svěřujete své problémy, pracuji s množstvím lidí, kteří jsou důsledným produktem svých rodičů. Mají potíže se zažitými rodičovskými vzorci, bojí se chyby, odmítat, říct NE, neumějí si nastavit osobní mez, špatné situace považují za sice bolestivé, ale „přece normální“. Proto ve svých knihách i v magazínu *Jak přepsat staré vzorce* ukazují cestu, jak začít pozitivně rozvíjet partnerský vztah, nebo – jsme-li aktuálně bez vztahu – sami sebe tak, aby to nepoškodilo naše děti.

Jakých 10 výhod pro dítě i rodiče má pozitivní výchova?

10 výhod pozitivní výchovy dětí

1. **Klidnější domov.** Pozitivní rodičovství vytváří klidnější rodiče i klidnější děti. Trestající výchova vytváří konflikty, kdy se rodič sám staví proti dítěti. I když tak činí „z dobrého důvodu“, hlavně malé děti nechápou, PROČ se něco dělo, ale pamatují si, CO se dělo.

Protože setrvalé trestající rodič považoval opakované trestání za *správné* („Zasloužíš si to!“) a *normální*, stejně potom toto dítě v dospělosti zachází se svými dětmi, respektive chladně přistupuje k vlastním rodičům. Systematické násilí vždycky narušuje vztah. V chronicky násilném, až nesnesitelném vztahu lidé přirozeně bojují o vlastní autonomii. Násilně vedené děti se straní, izolují, utíkají. S pozitivní výchovou paradoxně nemusíme vynakládat takovou energii na to, abychom děti dostali pod kontrolu. Ony totiž pod „naší kontrolou“ už jsou, a rády. A hlavním klíčem je otevřená komunikace a klidná řešení.

2. **Sebevědomější děti.** Systematicky trestající výchova vytváří v dětech pocit *vin* a *zaslouženého trestu*. To vede k jejich snížené sebedůvěře. Zatímco negativní rodičovství se zaměřuje na to, jaké chování NECHCEME u dítěte vidět (neúspěch), naopak pozitivní rodičovství se zaměřuje na chování, které CHCEME u dítěte vidět (úspěch).

V čem je rozdíl? Pozitivní motivací je dítě podporováno, aby konalo. Aby zkoušelo. Klidně aby i prohrávalo. Je oceňováno, ať uspěje, či neuspěje. Má vysoké sebevědomí a sebedůvěru. Má před sebou cíl, kterého chce dosáhnout. Stává se proaktivním dospělým.

3. **Více sebejistoty v rodičovských dovednostech.** Pozitivní výchova je založena na děláni toho, co považujeme za správné. Je hodně o instinktech. Pozitivní výchova nám má dělat dobře. Jestliže však dítě systematicky trestáme, cítíme se po každé exekuci za chvíli naopak strašně. Máme sklon dítě dál osočovat, obhajovat se před ním, sebou i partnerem, dál dítě znemožňovat a špinit, a tím mu způsobujeme ještě větší škodu.

Mnoha rodičům dělá opakované násilí na dítěti strašně špatně. Spouštějí se jim slzy, utíkají sami před sebou do vedlejší místnosti. Pozitivní výchova je lepší cesta. Není snadná, protože snazší je vždycky uhodit – a své uhození cyklit. Mnoho rodičů si nevěří, že pozitivní výchovu zvládnou. Nemají sebedůvěru. Ale ta sebedůvěra se okamžitě rozvíjí s tím, jakmile se dítěti po klidném řešení zase začne dařit.

Pokud věříme sami sobě, i dítě se s námi cítí jistě a bezpečně. Pokud však selháváme jako rodiče (cítíme se v rodičovských dovednostech nejistě), a proto ho musíme bít, cítí se dítě s námi nejistě a v nebezpečí.

Hlavně malé děti to neustále ukazují. Kdykoli cítí, že si dospělý nevěří, sami se rozbrečí. Když je pak dospělý vezme do náruče, děti se zklidní. Jakmile se totiž dítě i po vlastní hloupé chybě cítí v bezpečí, nebrečí a roste, stává se dospělejším.

4. Silnější vztah rodič-dítě. Systematickým trestáním učíme děti, že nám nemají věřit, protože je můžeme zranit. Ať je bolest fyzická, nebo emoční, děti nechápou, že se bitím snažíme dostat z nich to lepší. To je důležité si uvědomit. Děti se nenarodily se znalostí našich pravidel. My už pravidla známe, ale ony ne. Ony jen chápou náš vlastní příklad. A pokud je náš příklad bolí, pak všechno, co v dětství poznávají, je to, že osoba, kterou ony milují ze všeho nejvíce, je zraňuje. To vede k obrovskému zmatení ohledně lásky.

V mých knihách [250 zákonů lásky](#) a [Čtyři prány štěstí](#) se opakuje jedna věta: DŮVĚRA JE ZÁKLADEM KAŽDÉHO VZTAHU. Kde není důvěra, tam není vztah, a to ani mezi rodičem a dítětem. Jestliže dítěti řekneme: „*Neboj, vše bude v pořádku, jsem tu s Tebou,*“ chceme, aby nám dítě věřilo. Chceme, aby si bylo jisté, že s námi může počítat, kdykoli nás bude potřebovat. Bez důvěry nemá dítě pocit bezpečného přístavu. A bude-li se cítit hluboce v nebezpečí a zmatené, začne nesouhlasit se životem, světem a ponese si to do dospělosti.

5. Méně problémů v dětském chování. Pozitivní výchova přirozeně přináší méně trablů v dětském chování už proto, že dítě modeluje, zrcadlí chování rodiče. Jedná přesně tak, jak to pochytilo od nás. Naopak systematicky trestající a agresivní výchova se odráží u dítěte i v jiném prostředí včetně školy nebo později práce. Zkrátka: Jednejme s dítětem tak, jak bychom chtěli, aby později dítě jednalo samo (s námi) – ideálně s laskavostí, rozvahou a emoční inteligencí.

6. Méně agresivity. Speciálně toto vyzdvihnu. Děti negativních rodičů, kteří problémy řeší agresí (slovní nebo fyzickou), mají samy sklon k větší agresivitě. Naučily se totiž od nás, že takto mají zacházet s vlastní frustrací a hněvem. U pozitivní výchovy se totéž učí otevřenou komunikací bez trestání druhého.

7. Podpora nezávislosti a sebeovládání. Pozitivní výchova podporuje a učí děti aktivnímu chování. Toto je důležité na pochopení, proto se u toho na chvíli zastavím:

V negativní výchově jsou děti vedeny k tomu raději nejednat – pod vlivem strachu nebo trestu. V pozitivní výchově jsou děti vedeny k tomu raději jednat. Už v tom je obrovský rozdíl mezi mentálním nastavením PŘED NĚČÍM UTÍKAT a K NĚČEMU SMĚŘOVAT.

V negativní výchově dítě vyrůstá a jedná se strachem. Stává se pasivním. Za správné považuje to, co za správné považují jiní (co jim kdo řekne). Pozitivní

výchova učí děti přesný opak – že se mají řídit tím, co samy považují za správnou věc, a ne utíkat od nesprávné věci. V negativní výchově se děti vyhýbají trestu, a pak jsou v dospělém životě zakřivené a „pozadu“. Nesnaží se o vlastní seberealizaci, bojí se proaktivního přístupu, typicky podnikání, bojí se prohry, trestu, výsměchu. Děti vychované negativně zkrátka prohrávají už předem.

Děti vychované v pozitivním prostředí se naopak snaží o seberealizaci, jdou za svými sny, a hlavně si vybírají prostředí, které je podporuje. Jsou to dva opačné způsoby života.

8. Šťastnější děti. Sociální psychologie definovala přímou souvislost mezi negativním rodičovstvím a rozvinutými úzkostmi až depresemi už v -náctiletém věku. Pozitivně vychované děti si naopak více věří, mají lepší (otevřenější) vztahy a cítí se šťastnější.

9. Více empatie. Pozitivní výchova stojí na empatii. Rodiče se musejí vcítit do dítěte a dítě je rozvíjeno tak, aby se vcítilo do rodiče. Místo toho, aby dětem bylo vnučováno, že jsou našimi nepřáteli, se pozitivní výchova učí děti přesvědčovat, že rodič rozumí tomu, jak se v každé chvíli dítě cítí. Děti se tak učí, jak je empatie ve vztazích extrémně důležitá. Pak mají více přátel, větší úspěchy ve škole i v práci, lépe rozumějí prostředí (kolegům, zákazníkům) a lépe chápou, které prostředí jim prospívá, respektive kterému ony prospívají. Empatické děti mnohem dříve obejmou kamaráda, který si rozbil koleno, nebo s cizími dětmi sdílejí oblíbenou hračku.

10. Méně stresu. Největším benefitem pozitivního rodičovství je možnost více odpočívat a více si užívat své děti. V klidném domově bez mocenských bojů a s dětmi, které chtějí dělat správné věci, se mnohem méně řeší problémy a zkratky. Hrou se děti učí tvořivosti a tvořivá mysl je cesta ke štěstí. A úplně stačí si pamatovat, že:

- Děti jsou malé jen po krátký čas. Proto ten krátký čas s nimi vydržme trávit moudře.
- Pozitivní výchova stojí spoustu času a energie, rozhodně víc než dítě odmítnout s tím, že na něj nemáme čas a energii a ať neotravuje. Přesto je to podle sociálních psychologů nejlepší způsob, jak být rodičem.
- Je to dřina těžká a bezplatná, ale i k nezaplacení, protože v tomto způsobu výchovy si uvědomíme, že život nám nemohl dát větší odpovědnost a také větší privilegium, než dobře vychovat příští generaci. Možná tak, jak vychovali nás. A možná i lépe.