



Posilování sebevědomí: Jak u dětí budovat sebedůvěru

Mnoho rodičů a pečovatelů chce vědět, jak u dětí budovat sebedůvěru. Přeci jen pro děti je zdravé sebevědomí superschopností. Pomáhá jim užívat si výzvy, přiměřeně riskovat, zkoušet nové věci, navazovat přátelství a zvyknout si na život školáka.

Nejde o to, cítit se lépe než ostatní, ale o vnitřní přesvědčení, které říká: „Já to zvládnu.“, i když se to zdá být těžké.

Nejnovější výzkumy ukazují, že zdravé sebevědomí má pozitivní dopad. Zlepšuje vztahy, prospěch ve škole, následně i úspěšnost v práci a také duševní i fyzické zdraví. Dá se s ním také předejít sociální úzkosti a odmítání chození školy.

Cítit se sebejistě nemusí být snadné. Sebevědomí se liší s ohledem na aktuální věk či vývojovou fázi. A také se liší dítě od dítěte. Někteří se budou cítit připraveni postavit se světu, zatímco jiní budou potřebovat více podpory a povzbuzení.

Klíčovou roli při budování sebedůvěry dětí hrají jejich rodiče a opatrovníci. Pojdme se podívat na několik tipů, které vám pomohou rozvinout a podpořit zdravé dětské sebevědomí.

Jak zlepšit sebevědomí dítěte: chvalte jeho snahu

Děti ze sebe mají dobrý pocit, pokud oceňujeme a povzbuzujeme nejen úspěchy, ale i samotné úsilí.

Mluvte o věcech, které vaše dítě dělá dobře. Pokud potřebujete upozornit na oblasti, ve kterých by se mohlo zlepšit, začněte nejprve s tím, že zmíníte něco pozitivního. Například – *Tobě ten domácí úkol na pravopis začíná jít! Procvičíme spolu i ta záludná slovíčka, souhlasíš?*

Pochvalte dítě za pokrok, ať už je výsledek jakýkoliv. To pomáhá dítě motivovat k tomu, aby se snažilo dál, i když se mu něco zdá být obtížné.

Budování dětské sebedůvěry: budte pozitivním vzorem

Možná má vaše dítě strach ze školy. Třeba je pro ně těžké najít si kamarády nebo něco vzdá, když je to moc náročné. Prostřednictvím pozorování se toho dítě hodně naučí. A okoukají to, jak vy sami zvládáte nepříjemné pocity a výzvy.

Ukažte jim, jak řešíte a překonáváte nezdary.

Promluvte s nimi o tom, jak lze problém rozdělit na menší části, které se dají řešit postupně. Podělte se s nimi o historky o tom, jak jste se vy sami s něčím poprali. Co jste pro to museli udělat? Jak jste se cítili předtím a potom? Přiznejte své vlastní chyby a frustrace.

A když věci nejdou podle plánu, snažte se reagovat s klidnou hlavou.

Budování sebedůvěry: pobídněte je k řešení problémů

Může být lákavé vpadnout do situace a snažit se vyřešit všechny problémy za děti. Může je to však ochudit o příležitost, která jim posílí sebedůvěru.

Místo toho zkuste vyzkoušet, jestli přijdou na to, jak mohou zvládnout něco samy. Možná budete překvapeni, co se stane, když se na chvíli zastavíte a ustoupíte stranou.

Posilování sebevědomí: Jak u dětí budovat sebedůvěru

Provázejte je řešením problému otázkami typu: Co jsi zatím vyzkoušel*a? nebo Comyslíš, že se stane, když to zkusíš takhle?

Moje dítě se snadno vzdává: postupujte krok za krokem

„Já to nezvládnou!“

„Vzdávám to!“

Rozdělení věcí do menších kroků může pomoci. Například: Když se dítě cítí být zahlceno školním projektem, můžete mu klást otázky typu:

“Co potřebuješ udělat jako první?” nebo „A jaký je teď další krok?“

Pokud máte mladší děti, rozdělte úkoly, jako je úklid hraček, na menší kroky, například: „Skvělé, začneme tím, že společně posbíráme kostky!“

To může dětem pomoci naučit se řešit věci, které se zdají být na první pohled obří a neproveditelné.

Známky sebevědomého dítěte: dělá věci samo od sebe

Jakmile je dítě připraveno převzít zodpovědnost do svých rukou, důvěřujte jeho schopnostem. Díky tomu se naučí, co všechno dokáže zvládnout a že má nad svým světem určitou kontrolu.

Tím, že dětem dovolíte přiměřeně riskovat, jim dáte najevo, že jim věříte.

Zapojení do rozhodování jim dá pocit, že jejich názory jsou cenné. Uspořádejte například rodinnou radu, kde se všichni mohou vyjádřit k výběru aktivity na víkend nebo rozhodnout o novém rodinném pravidle.

Povzbudte potomky, aby se podělily o své myšlenky a pocity. Ujistěte je, že jejich nápady jsou důležité, přestože s nimi ne vždy souzníte.

Jak mohu zvýšit sebevědomí svého dítěte: stanovení cílů

Když si děti stanoví cíl a pilně pracují na jeho dosažení, dokazují si, že to zvládnou.

Pro malé děti může být cílem například naučit se samo obout nebo si navléknout ponožky. U starších dětí to může být spojení si na vysněnou věc nebo naučit se hrát na hudební nástroj.

Cíle by měly být spíš náročnější, ale realistické. Snažte se chválit pokroky dosažené na cestě k cíli, nejen konečné výsledky.

Jak pomoci dítěti s negativní samomluvou

Dejte svému dítěti najevo, že prohra, obtíže nebo chyba neznamena selhání. Osobní růst zahrnuje postavení se novým výzvám a chyby jsou součástí učení.

Mluvte s dětmi o jejich bouřlivých emocích a pomozte jim rozpoznat, když smýšlí negativně. Pokud říkají věci jako „vůbec nic mi nejde“, může to být proto, že jsou zklamané nebo nedostaly to, co chtěly.

Neúspěchy jsou příležitostí pro růst a máme možnost se z nich poučit. Dejte dětem najevo, že i přes neúspěch se mohou něčemu naučit a zlepšit věci pro příště.

Připomeňte jim, že tyto zkušenosti jim mohou pomoci získat větší sebedůvěru při zvládání náročných situací.

Smíchem k posílení sebevědomí dítěte

Smích je pro děti skvělým způsobem, jak vyjádřit své emoce, navázat vztah s ostatními a mít ze sebe dobrý pocit.

Až vám příště budou vyprávět vtip nebo zábavnou historku, zkuste jim věnovat svou plnou pozornost a užijte si tento okamžik společně.

Někdy jim také může pomoci, když uvidí váš smích jako reakci na vlastní nezdár. Když se společně smějete a bavíte, budujete si pozitivní vztah, ve kterém může vzkvétat vzájemná důvěra.

Pokud nízké sebevědomí nebo sebedůvěra ovlivňují každodenní život vašeho dítěte po delší dobu, poraďte se s lékařem nebo vyhledejte další poradenství.

**Projekt Rozšíření systému Triple P –
Programu pozitivního rodičovství v rámci České republiky, reg. č. CZ.03.02.02/00/22_031/0004247
je realizován v rámci Operačního programu Zaměstnanost
plus spolufinancovaného Evropskou unií z Evropského
sociálního fondu plus.**