

Dobré citové zázemí a emoční pohoda se v rodině předává. Způsob vašeho života je hlavním modelem pro vaše dítě. Naučte se, jak dát dětem to nejlepší.

Všichni si přejeme, aby naše děti byly zdravé a šťastné – a aby byly ohleduplné, se zájmem o druhé a laskavé.

Dobrou zprávou je, že k tomu můžete přispět svými vlastními činy. Společně strávený čas a věci, které dítěti ukážete v raném věku, mu pomohou v budoucích vztazích. Vřelé a emočně podpurné vztahy, ve kterých je uplatňován důsledný přístup, je povzbuzují k rozvoji sebedůvěry, samostatnosti a schopnosti ovládat své emoce a chování. Tyto dovednosti jsou užitečné ve škole i mimo ni.

DĚTI SE UČÍ V KAŽDÉM OKAMŽIKU

Reagujete-li na potřeby, otázky a zájmy svého dítěte, rozvíjíte zdravé pouto (označované jako "bezpečná vazba"). Díky tomu se děti cítí bezpečněji při objevování nových věcí a pomáhá jim to budovat pozitivní vztahy s ostatními. Bez této podpory může být orientace v nových situacích a sociálních vztazích obtížná.

Jak tedy ještě můžete své děti podpořit v tom, aby byly sebevědomé a přizpůsobivé?

Rodiče mají každý den mnoho příležitostí, jak být pro své děti vzorem, neboť děti sledují, jak reagujete na každodenní záležitosti. Děti neustále vyhodnocují, co vidí, a zachytávají drobné indicie a návody, jak myslet, chovat se a reagovat. Když autenticky projevujete své emoce a následně je zvládáte, vaše děti vidí, jak to mohou dělat i ony.

Děti se u vás také inspiřují v tom, jak řešit konflikty a reagovat na silné emoce, jako je hněv tak, aby neublížovaly sami sobě ani ostatním. Pokud se například omluvíte poté, co uděláte nějakou chybu nebo poté, když omylem řeknete něco zraňujícího, ukazujete dítěti, že v podobných situacích se lze s emocemi takto vyrovnat.

Mluvit o tom je však nejlepší, až když se situace uklidní. Může být obtížné jednat s jasnou hlavou přímo v okamžiku konfliktu nebo krize, zejména když jsou všichni, včetně dítěte, vyvedeni z rovnováhy. Mluvíte-li s dítětem a povzbuzujete ho k tomu, aby se na věc podívalo z jiné perspektivy, umožní mu to dát si střípky dohromady. To mu pomůže naučit se zvládat hněv a předcházet agresi vůči vrstevníkům.

SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI A ÚSPĚCH

Děti, které se již v předškolním věku dokážou přizpůsobovat a naučí se řešit problémy, pak z těchto schopností profitují po celé dětství a dospívání. Vidíme u nich vyšší míru pohody, lepší úroveň sociálních dovedností, lepší studijní výsledky, nižší agresivitu, lepší duševní zdraví a socioekonomické výsledky v průběhu dospívání a dospělosti.

Svým dětem můžete pomoci rozvíjet sociální dovednosti tím, že budete mluvit o hodnotách vaší rodiny, nastavíte rodinná pravidla nebo očekávání,

Dobré citové zázemí a emoční pohoda se v rodině předává. Způsob vašeho života je hlavním modelem pro vaše dítě. Naučte se, jak dát dětem to nejlepší

aby spolu všichni dobře vycházeli a problémy řešili s klidnou hlavou. Také je tím naučíte, jak se chovat laskavě a vlídně k ostatním lidem i ke zvířatům. Ukažte dítěti empatii, jak se dívat na věci z pohledu druhého člověka a jak projevovat soucit s ostatními, kteří potřebují pomoc nebo podporu.

CÍTIT SE DOBŘE UVNITŘ

Rodičovství je plné příležitostí, jak pomoci dětem osvojit si nové dovednosti. Děti se nejlépe učí častým procvičováním, takže v počátečních fázích, kdy se u malých dětí projevují pečovatelské sklony, je můžete povzbudit svou pozorností a pochvalou. Jakmile to děti budou dělat častěji, můžete přejít od používání pochvaly k oceňování jejich snahy jiným způsobem. Zvláště účinným způsobem je ptát se dítěte, proč

se cítilo dobře při tom, co dělalo. Když si dítě své chování samo zdůvodní, pomůže mu to pochopit a říct si, co udělalo dobře.

Díky tomu, až ve vyšším věku udělají něco společensky odpovědného, zažijí to, čemu říkáme "vnitřní odměna". Hřejivý vnitřní pocit pramenící z toho, že mají možnost projevit hodnoty, jako je laskavost, péče o druhé a velkorysost.

To vše spolu se sebedůvěrou, kterou získají, dětem pomáhá být úspěšnější ve škole i v jiných prostředích. Dále jim to pomáhá stát se ohleduplnými a laskavými lidmi se zájmem o druhé. Přesně to si pro své děti přejeme.