

Jak vychovávat odolné dítě

Snad každý rodič si přeje, aby jeho dítě bylo odolné a poradilo si s nástrahami života. Je tedy namístě vědět něco o odolnosti.

Psychická odolnost je schopnost dítěte zvládat stres, změny a těžké chvíle tak, aby ho nezlomily, ale posílily. Nejde o to, aby bylo „tvrdé“ a nikdy neplakalo. Odolné dítě ví, že neúspěch není konec světa, že po pádu se dá zvednout a že má kolem sebe lidi, na které se může spolehnout. Odolnost nevzniká sama od sebe – postupně se buduje v rodině, ve škole i mezi kamarády.

Co posiluje psychickou odolnost dětí

1. Bezpečné zázemí

Dítě potřebuje jistotu, že doma najde podporu a pochopení. I když se něco nepovede, ví, že rodiče stojí při něm.

2. Učení se zvládat neúspěch

Chyby k životu patří. Když se dítěti něco nepodaří, pomůže spíš povzbuzení „Zkusíme to znovu“ než rychlé vyřešení problému za něj.

3. Podpora samostatnosti

Drobné úkoly a rozhodnutí přiměřené věku učí dítě, že dokáže věci zvládnout samo. To posiluje jeho sebevědomí i schopnost nést odpovědnost.

4. Oceňování snahy, nejen výsledku

Oceňujme snahu dítěte, i když se mu to nevede. Ale chvalme ho až za dobrý výkon. Vytrvalost a úsilí jsou hodnoty, které se mu budou hodit celý život, a jejich ocenění je posiluje.

5. Budování vztahů a sociálních dovedností

Kamarádi a spolupráce s vrstevníky dávají dítěti síť podpory. Empatie, sdílení a řešení konfliktů jsou klíčové dovednosti pro zvládání krizí.

6. Vzor v rodičích

Děti sledují, jak dospělí reagují na problémy. Když rodič ukáže, že se i těžkosti dají řešit klidně a s nadhledem, dítě si tento přístup osvojí.

7. Prostor pro hru a radost

Hra, pohyb a čas venku pomáhají vybíjet stres a posilují psychickou pohodu. Dítě, které má možnost odpočívat a radovat se, je odolnější.

Několik bodů k upevňování odolnosti ve výchově

→ Odolnost posiluje dovednost dítěte odložit aktuální potřebu.

Dítě vedeme k tomu, že uspokojení toho, co chce a napadne ho udělat, je nutné umět v případě potřeby odložit v čase. U malých dětí začínáme odkladem rozbalení pamlasku nebo oddálením požadované hry. Učíme je, aby neskákaly do řeči. Počkaly, až nastane pravý okamžik pro řadu věcí.

Dovednost odkladu potřeby je základní dovedností, kterou má dítě umět při nástupu do školy. A dále je třeba ji rozvíjet. Je prevencí před impulzivitou v jednání, která dítě může přivést do potíží. Dovednost odložit potřebu patří k základům učení se.

→ **Odolnost posiluje dovednost zacházet s problémem**

Děti mají své problémy, které přináší jejich dětský život. Rodič by měl být připraven je doprovázet a učit je k problémům se postavit: a) *pojmenovat*, b) *hledat řešení*, c) *vše by dítě mohlo udělat pro změnu*, c) *vybrat z pojmenovaných možností vhodné a zároveň možné řešení*.

Možný dialog v diskusi o problému

1) „Vidím, že máš problém. Co se děje? Popiš mi to.“ **Rodič vede k pojmenování.**

2) „Pojď, vymyslíme, co by se dalo udělat? Řekni vše, co tě napadne, že bys mohl/a udělat pro jeho vyřešení.“ **Rodič učí hledat racionální řešení a nebýt zbrklý.** Teprve když dítě vyčerpá nápady, doplníme je těmi, na které samo nepřišlo. „Mě ještě napadá, že bys mohl/a...“

3) Nakonec rodič a dítě společně rozdělí nápady na ty, které by šlo udělat, a ty, které nelze provést a proč. **Rodič učí promýšlet dopad různých nápadů.**

4) **Společně vyberou „to“ jeho řešení.** „Věřím, že to zítra zvládneš. Budu se těšit, až mi to budeš vyprávět.“ **Rodič učí, že výběr je po úvaze okolností.** Respektuje, že optimální reakci dítě někdy ještě nedovede. „Věřím, že to zítra zvládneš. Budu se těšit, až mi to budeš vyprávět.“ **Rodič projeví důvěru a povzbudí.**

5) „Jaké to bylo? Povídej.“ Poté, co se dítě o řešení pokusí, rodič sdílí. **Oceňuje odvahu, povzbudí nebo porozumí, když to nešlo.**

Tato dovednost vede dítě k jistotě vyrovnat se s problémy, které potkává. Upevňuje si sebevědomí. I nepříjemné zážitky jej posilují.

→ **Odolnost posiluje přijetí chyby jako součásti života s připraveností hledat, aby se neopakovala.**

Dělat chyby patří k vývoji a životu obecně. Chyby jsou často tím, co dítě posouvá. O chybách se má mluvit jako o čemkoliv jiném. Je třeba vést dítě k vědomí, že chybujeme všichni. A chyba se napravuje.

Je nutné vyvarovat se toho, že za chybu se má dítě stydět.

*Vyžadovat, aby pedagog nesděloval výsledky testů a zkoušení, je sice možné. Ale z hlediska odolnosti **tak chybovost demonizujeme.***

Signalizujeme, že je to něco, za co se má dítě stydět natolik, že o tom není možné mluvit nahlas. Neumožní se nést dítěti odpovědnost za své chyby a negativní motivaci v podobě snahy podat před ostatními lepší výsledek.

Argumentace, že děti mají různé dispozice, a tím jsou nesouměřitelné, je sice logická a pravdivá. Ale vzájemné porovnávání patří k reálnému životu. A dříve nebo později postaví dítě posun v jeho životě do řady, kde bude porovnáváno s ostatními (přijímací zkoušky, konkurzy do zaměstnání...). Náraz bude o to větší, o co méně bude dítě na porovnávání zvyklé.

Co rozvoj odolnosti brzdí

- **Diktovat hned bez znalosti situace, co má dítě udělat.** Bez možnosti, aby si prošlo vývojem vztahu k nastalé situaci. Tím se vytváří u dítěte základ ke vzdoru, nebo naopak k pasivitě. Případně k neochotě přistě sdílet své problémy. Dítě se neučí rozumět tomu, co a proč dělá.
- Jít na místo vzniku problému, do školy, za rodiči jiných dětí a **požadovat změnu podmínek pro dítě**. Jsou situace, které to vyžadují, ale je třeba si hlídat, zda tomu opravdu tak je. **Zda se nejedná o nadměrnou péči a snahu vytvářet ideální podmínky**, a stavět tak kolem dítěte určitý „skleník ideálních podmínek“, ve kterém je to sice pro dítě významně jednodušší, ale v konečném důsledku bude méně odolné pro život, kde mu nikdo podmínky upravovat nebude. A ono nebude mít nácvik si své věci vyřizovat samo.
- Předpoklad, že škola dítěti chce škodit. A **výchovu dítěte vést v atmosféře, že je nutné se především bránit**. Následně jej **neadekvátně chránit před následky jeho činů**. **Neumožňovat dítěti nést odpovědnost** za své skutky. Bez odpovědnosti je dítě později náchylné k rizikovému chování, včetně vzniku závislostí.
- **Vyhýbání se situacím, kdy se děti porovnávají navzájem**. Tento trend je sice v přítomnosti příjemný, ale z dlouhodobého hlediska nepřipravuje děti na reálný život. Zůstávají málo odolné v procesech srovnávání. Přestože přijetí na SŠ a VŠ je o srovnávání výsledku v zátěžové situaci a přijetí ke studiu jsou ti, kteří ve srovnání dopadnou nejlépe. V dospělém životě při hledání zaměstnání, při postupu v rámci zaměstnaneckého poměru je porovnávání se navzájem všudypřítomné.
Nepřiměřená ochrana dítěte před nepříjemnými pocity. Ale **nepříjemné pocity patří k životu a naučit se je nést a využít je produktivně ve svůj prospěch je důležitější než ochrana**. Až dítě dospěje, nebude jej nikdo chránit proti sdělení a následkům jeho chyb. Bez odolnosti v této problematice bude křehčí. Je třeba poskytovat podporu ve smyslu: „*To zvládneš. Věřím ti. Neboj, nepříjemné pocity pominou. Jak přišly, tak odejdou.*“

*Odolnost dětí rozvíjíme tím, že je učíme náročné podmínky zvládat.
Nikoliv tím, že jim je odstraňujeme z cesty.*

Materiál je přílohou k webináři/video: HRANICE VE ŠKOLE
Zpracovala: PhDr. Helena Vrbková, psycholožka

www.zivot-bez-zavislosti.cz
www.vycvikkvp.cz

