

Jak vychovat sebevědomé dítě



Tomáš Novák

- Kořeny zdravého sebevědomí
- Význam odměn a trestů ve výchově
- Šikana, asertivita, dopad psychických ztrát

Motto:

Vývoj dítěte je ve skutečnosti daleko více závislý na spontánním soužití všech členů rodiny než na přehnaně záměrné až křečovitě řízené výchově. Je třeba posilovat sebedůvěru rodičů...

Josef Langmeier

Zdravé sebevědomí by se mělo opírat o etiku, morálku, o šířeji pojaté hodnoty. Zdravě sebevědomý člověk může být i vyloženě skromný... Důležitější otázkou, než zda zvyšovat sebevědomí, je otázka způsobu tohoto zvyšování. Rozvíjeny by měly být prosociální praktiky, omezovány přístupy vysloveně nebezpečné: povyšování nad ostatní, „shazování“ druhých...

Pavla Koucká

Jak vám je, když vám šéf pográtuluje k dobře odvedenému úkolu? ... Ten pocit si stonásobně zvětšete a máte představu o pocitech svého dítěte, když je za něco pochválíte – a může to být opravdu cokoliv.

Mal Peachex

Někdy se vyplatí si lidi trochu idealizovat. Mnozí se pak snaží nás nezklamat.

Stanislav Kratochvíl

Jak vychovat sebevědomé dítě



Tomáš Novák

GRADA Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

PhDr. Tomáš Novák

JAK VYCHOVAT SEBEVĚDOMÉ DÍTĚ

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 5218. publikaci

Odpovědná redaktorka Maria Arnaudovová
Sazba a zlom Antonín Plicka
Zpracování obálky Daniela Eftimiadisová
Počet stran 136
Vydání 1., 2013

Vytiskla Tiskárna Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a.s, 2013
Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-4522-0

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-7291-2 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-7293-6 (ve formátu EPUB)

Obsah

ÚVODEM	7
CO TO JE, KDYŽ SE ŘEKNE...	9
MĚNÍ SE DĚTI I POŽADAVKY NA NĚ KLADENÉ	13
Útěcha i naděje z historie	17
KOŘENY ZDRAVÉHO SEBEVĚDOMÍ	21
A co otec (a manžel)?	24
Gender a sebevědomí	26
Některé psychické souvislosti sebevědomí	29
Dopad psychických ztrát	32
Vnímání sebe sama a sebevědomí	33
PROČ TO VŠECHNO?	35
Kdy začít?	36
ÚSKALÍ SOCIÁLNÍ ROLE PŘIMĚŘENĚ SEBEVĚDOMÉHO DÍTĚTE	39
MUSÍ LÁSKA A PRAVDA ZVÍTĚZIT I PŘI VÝCHOVĚ DĚTÍ?	43
Styl či způsob výchovy dítěte v rodině	44
Jak správně dál podle Earla S. Schaefera?	57
„Česká cesta“ k problematické výchově	59
Kde se to v nás (rodičích) bere?	61
TĚLESNÝ TREST NENÍ ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ, MŮŽE ALE BÝT HROBEM SEBEVĚDOMÍ	63
Vliv tělesného trestu na dětskou psychiku	66
ŠIKANOVÁNÍ A SEBEVĚDOMÍ	73
Rozdíly mezi žertováním (škádlením) a šikanováním	73
Osobnost trýznitele a oběti	74
Šikanování v rodině	75
Pseudopedagogická šikana	76
HODLÁTE VYCHOVAT PODCEŇUJÍCÍ SE DÍTĚ?	79
Bonus pro starší a pokročilé: Ztraceno v překladu	87
Postup pro ty, kdož vskutku nenechají nic náhodě. Zn.: Upřímně a vážně	88

Výchovné fauly	89
„Jante“ aneb „já tě... (sebevědomí odnaučím!)“	93
VAŠE SEBEVĚDOMÍ BUDE OPRAVDU VYSOKÉ! KDYŽ SI HO (MIMO JINÉ TESTY) ZVÝŠÍTE...	95
VŠEHO MOC ŠKODÍ: „MEMENTO MORI“ VÝCHOVY K PŘEHNANÉMU SEBEVĚDOMÍ	107
Internetové zrcadlo	112
Dva pohledy na jednoho člověka	114
VÍCE ODMĚN, MÉNĚ TRESTŮ – STAČÍ TO K PODPOŘE SEBEVĚDOMÍ?	119
ASERTIVITA – „BIČ NEBO TYČ“ PRO SEBEVĚDOMÍ DÍTĚTE	123
ZVLÁDLI JSTE SPOLEČNOU MATURITU S DÍTĚTEM?	129
ZÁVĚR	131
PŘEČTĚTE SI	133

Úvodem

Sebevědomí, jeho přiměřenost a ideální míra je věčné téma. Týká se každého člověka, v jakékoliv době. Mění se jen názor na to, jaká míra je optimální.

Ještě nedávno se předpokládalo, že je korelace (vztah) mezi sociálním intelektem a z něj pramenícími dovednostmi na jedné straně a sebevědomím na straně druhé. Jinými slovy: „ten, kdo je společensky šikovný, je také patřičně sebevědomý“. Současné výzkumy přidávají místo slova „patřičně“ slovo „možná“. Jednoznačné to není.

Problémem je i měření a srovnávání sebevědomí u různých lidí. Jeden z klasiků české psychologie Vladimír Tardý již na počátku šedesátých let minulého století varoval před „nejhrubší mírou“ odhadu rozvoje určité vlastnosti u různých lidí na základě srovnávání té které dvojice. Stejně tak je problematické jejich zařazení do stupnice například od 1 do 5. Výrazná bývá i „chyba pozorovatelů“. Ještě ke všemu nic nemusí být zcela univerzální. Jsou lidé víceméně sebevědomí ve všech sférách života stejně. Jsou i jiní. Mohou být velmi sebevědomými ve své profesi a například pramálo sebevědomými v manželství, při výchově dětí nebo dejme tomu při svátečním řízení auta.

Současný, poněkud módní důraz na asertivní prosazování mimo jiné souvisí s běžně užívaným překladem slova asertivita: „zdravé sebevědomí a přiměřené prosazování se“. Termíny používané v souvislosti s asertivitou, například „zdravé“, „realistické“, „neagresivní“, „odůvodněné“, „respektující“ sebevědomí, naznačují jisté terminologické rozpaky. Jako by sebevědomí samo o sobě znamenalo něco málem nebezpečného. Že by „hroší kůže, široké lokty a z ostudy kabát“?

Významný současný psycholog Marek Blatný nachází u osob s vysokým sebevědomím „psychickou odolnost, tvrdost, dominanci, maskulinní ladění, nízkou citlivost k druhým lidem“. Nic proti tomu, leč (zvláště na sebevědomé ženy) to nemusí působit právě lichotivě.

Na dokreslenou cituji jednu z účastnic kurzu asertivity. Za osobní přínos akce považovala: „Teď už konečně vím, že sebevědomí není sprosté slovo...“ To opravdu není. Navíc „sedávat v koutě“ a nenápadně čekat, zda budu nalezen, může být někdy rozumné, ale žádná zásluha či čin hodný obdivu to není. Má-li být sebevědomí „zdravé a přiměřené“, musí především být alespoň nějaké. Teprve to, co existuje, lze kultivovat... a, je-li třeba, i korigovat.

Zkušenost z psychologických vyšetření agresivních delikventů – od vandalů až po vrahy – prokazuje u významného procenta z nich pocit nedostačivosti.

Nástavbou je nevhodná kompenzace zmíněného pocitu agrese. Nedostatek sebevědomí v mládí s pocitem nedostačivosti úzce souvisí.

Představa, že by naše mládež byla doma i ve škole vychovávána k obrazu patřičně sebevědomého a hrdého Evropana, je naivní. Přesněji řečeno, naivní snad ani není, protože si něco takového nikdo nemyslí. „Herbartovská“ inspirace české výchovy, přetrvávající z poměrně vzdálené c. k. minulosti, sebevědomí dítěte spíše sráží, než posiluje. Všechno možné se s léty mění, ale tohle přetrvává. Již samotný školský důraz na chyby, ne na to, co se podařilo, to vystihuje.

Tragikomickým příkladem jsou pak za miliony získané výsledky tzv. státních maturit roku 2012. Matematice nerozumím, ve slohu se ale orientuji. Četl jsem brilantní úvahu hodnocenou nedostatečně. Dle úředně proškoleného oficiálního hodnotitele nic jiného nezasloužila. Byla totiž úvahou, ne požadovanou polemikou. Z textu jasně vyplývalo, s čím úvaha polemizuje. Hodnotit nedostatečnou ji mohl nejspíš striktně naprogramovaný počítač nebo literární purista. Připouštím, chtěl jsem místo „purista“ napsat sadista, ale takhle je to decentnější. Co se týče dopadu na sebevědomí, je ona nedostatečná uštědřená studentce s literárními zájmy srovnatelná s ránou do hlavy od boxera těžké váhy. Ztracený rok studia na vysoké škole? Kdo by se nad tím z „objektivních“, nadměrně sebevědomých šéfů nejmenované firmy, která za lukrativní peněz hodnocení prací zajistila, zamýšlel.

Z dob svého působení v pedagogicko-psychologickém poradenství si vybavuji častý rodičovský výrok: „Rád bych dítě pochválil, ale musím mít za co... a to zatím nemám!“

Opačným mementem je „americký“ přístup. V něm rodiče propadají v nadšení nad samozřejmostmi a dítě z našeho pohledu přechválí. Objektivně lze ale připustit, že sebevědomí Američanů (či Dánů a Švédů, kteří jsou vychovávání obdobně) je mnohem vyšší než zmíněné kvality u občanů ČR. Velmi stručně z toho plyne: „Chválit! Raději víc než méně...“

Co to je, když se řekne...

Sebevědomí

Zakladatel nedirektivní psychoterapie Carl Rogers definuje: „Sebevědomí je hodnota, jakou sami sobě přisuzujeme.“

Vysvětlujícím synonymem uvedeného pojmu je sebedůvěra, tedy důvěra v sebe sama, ve své schopnosti, ve svoji lidskou hodnotu a význam. Dále přesvědčení o tom, že jedním výrazně častěji správně než nesprávně. Pokud chybují, je pravděpodobné, že budu schopen chyby opravit a napravit jejich důsledky. Jde o opak úzkostné nejistoty, podceňování se, rozpaků, obav z neúspěchů a jejich nenapravitelných následků. Sebevědomí je v protikladu ke katastrofickým předpovědím o sobě samém, k očekávání nezvládnutelných neúspěchů v budoucnu, kdy nastává tzv. Golemův efekt: stav, kdy člověk jedná tak, aby se jeho předpovědi splnily.

Zdravé sebevědomí

Priměřená míra sebevědomí usnadňující život jedince. Člověk se sám hodnotí přiměřeně možnostem a situaci. Nepodceňuje se, zná svou cenu. Nenechá si namluvit něco jiného. Respektuje zájmy a potřeby druhých lidí. Nenadřazuje je nad oprávněné zájmy své. Výjimkou jsou situace, kdy se pro preferenci zájmů druhého před zájmem svým ze subjektivně závažného důvodu, sám a zcela vědomě rozhodne. Takovým rozhodnutím netrpí, nečeká, že bude odměněno jinak než jeho dobrým pocitem.

Sebeúcta

Vyjádruje subjektivní pocit vlastní úspěšnosti při dosahování cílů. Bývá vyjadřována zlomkem, kde čitatelem jsou osobní nároky a jmenovatelem míra úspěchu při jejich dosahování. Nároky bývají ztotožňovány s tzv. ideálním Já – tím, jaký bych chtěl být. Míra úspěchu v jejich dosahování je obrazem Já reálného – tím, za jakého se považují. Výrazné rozpory mezi uvedenými hodnotami vyvolávají úzkost, napětí a snižují také sebevědomí.

Osobnostní souvislosti (zdravého i nezdravého) sebevědomí

Vyšší sebevědomí mají lidé dominantní, ne neurotičtí. Spíše jde o extroverty, byť to není podmínkou. Typické pro ně je zaměření na řešení problémů a víra v sama sebe. Mívají sice realistické, ale vysoké cíle. Nemají již „předem“ strach z toho, že něco nezvládnou. Neúspěch nepovažují za katastrofu. Prostě to zkusili. Blízká je jim zásada „kdo nehraje, nevyhraje“. Častěji jim hrozí blud omnipotence: přesvědčení, že zvládnou vše, i to, co se jim podařit nemůže. Nicméně i zázrak může nastat.

Lidé s nízkým sebevědomím mají sklon k podceňování se, k obviňování sebe sama i za problémy, za které přinejmenším v převážné míře nemohou. Nevěří si. Proto se spíše vyhýbají aktivnímu řešení. Oblíbenou životní strategií je mimo sebeobviňování i únik od problémů. Ten se může odehrávat jak reálně, tak i ve fantazii. Dotyční jsou stále jakoby ustrašení, bojácní, přecitlivělí na kritiku.

Nadměrné sebevědomí znamená okolnostem a vlastním schopnostem i možností nepřiměřené přeceňování sebe sama. Objevuje se zvýšené zaměření na sebe, sebeobdiv, narcismus, velikášství, nepodložený optimismus, někdy až ztráta sociálních zábran. I tyto lidé bývají někdy přecitlivělí na kritiku. Na rozdíl od předchozího typu se z ní nehroučí, naopak je podněcuje ke svérázné aktivitě. Udělají vše pro to, aby kritika pokud možno definitivně umlčeli a pomstili se mu.

Zásadní problém zjišťování míry sebevědomí a sebeúcty spočívá v nezbytém užívání sebehodnotících technik. To, co o sobě zkoumaná osoba sděluje, nemusí odpovídat realitě.

Syndrom kachního peří

Zvýšená odolnost proti nespravedlivé kritice, vůči manipulaci, nepřiměřeným útokům, zákeřnému, potměšilému či třeba i lživému zpochybňování svého jednání. Výpady po takto napadaném sklouznou podobně jako voda po peří kachny. Kořeny syndromu jsou v rodinné výchově.

Arogance

Takto se mimo jiné prezentuje tzv. zbytnělé ego, „Já“ nadměrného a vesměs neopodstatněného sebevědomí. Překlad vysvětlující význam tohoto původně francouzského slova, přejatého po mírné úpravě do češtiny, je „svévolné přisvojování si práv a nároků“. Patří sem i pohrdavé vystupování a snižování významu

a práv druhých lidí. Arogance, byť definovaná výše odkazem na zjevné vysoké sebevědomí, může souviset i s potlačovanými pocity nedostačivosti. Stává se pak nevhodnou kompenzací a zastíráním sebevědomí nízkého.

Pýcha

Pýcha patří k projevům nadměrného sebevědomí. Souvisí i s vysokým míněním o sobě samém a o tom, co v různých souvislostech osobnost charakterizuje: například schopnosti, urozený původ, majetek, postavení.

Komplex méněcennosti

Stav, který se rovná „nulovému sebevědomí“. Typické jsou pocity vlastní slabosti, bezmocnosti, neschopnosti v dlouhodobé a vyhraněné podobě. Obecně působící úzkost a konkrétně zaměřené strachy již jakoby předem negují šanci na úspěch vlastního snažení.

Vzniká tu chronická nejistota. Je spojená s úzkostným sledováním, jak se k nám okolí chová a jak na něj zřejmě působíme. Osobní percepce typu „černé brýle“ utvrzuje obavy z nejhoršího. Na základě pocitů viny se postižený ještě více podceňuje a odmítá sebe sama. Ten, kdo pochybuje o své vlastní hodnotě, obvykle nedokáže přiměřeně hodnotit jiné lidi a bývá vůči nim i velmi nedůvěřivý.

Na rozdíl od již fixovaného, dlouhodobého „komplexu“ je pocit méněcennosti záležitost spíše krátkodobá, podmíněná situačně. Lze jej zvládnout kompenzací relativní úspěšností jinde. Za určitých podmínek se ale ze stavu může stát komplex.

Komplex nadřazenosti

Jedinec vyvolává dojem nadměrného sebevědomí, povýšenosti a pýchy. Komplex leckdy vzniká jako nepřiměřená kompenzace neúspěšně potlačovaného komplexu méněcennosti. Z přehnaných a úzkostně potlačovaných pocitů slabosti, zranitelnosti, nedostatečnosti, neocenění a nedocenění vzniká sklon k vychloubání. Dotyčný „všude byl, všechno ví, vše viděl a všechny, bude-li chtít, strčí do kapsy“. Typické je sarkastické vyjadřování, arogance a ponižování druhých.

Maskulinní (mužský) protest

Nepřiměřené překonávání pocitů slabosti a nedostatečnosti. Stylizace do jakéhosi nadměrného genderového sebevědomí, drsnosti, suverenity a nadřazenosti.

Typickým postiženým je muž tzv. macho – sexšovinista. Protest se může objevit i u žen formou stylizace do rázného, tzv. mužského jednání. Někdy bývá spojen s velmi kritickým přístupem k „nemožným chlapům“.

Mění se děti i požadavky na ně kladené

Lidská paměť, založená třeba jen na ústním podání, trvá několik generací zpět. Úvahy o postavení dětí přetrvávají v dostupné formě zhruba od konce 19. století. Pro kázeň, řád a pořádek ve výchově to byly zlaté časy. Míra poslušnosti a úcty projevované rodičům bývala s dneškem nesrovnatelná. Tehdy běžné dnes působí jako nepřijatelně devótní. Metla vyháněla děti z pekla... leč pozor: historie ukazuje, že se to mnohdy nepodařilo.

Nad sebevědomím dítky se tehdy nikdo nezamýšlel. I bohatí synci mívali velmi přísné, někdy až kruté vychovatele. Dívky na tom bývaly v tomto směru poněkud lépe, leč jejich sebevědomí omezovaly jasné bariéry. Například Anna Honzáková, první v praxi aktivní česká lékařka, získala titul MUDr. na české Karlo-Ferdinandově univerzitě 17. 3. 1902. Studovala sedm let, zkoušky směla skládat po mnoha intervencích ve Vídni až od roku 1899. Mimochodem navštěvovat se svými suplikami v úřadě příslušného ministerského sekčního šéfa dokázala tato nejen sebevědomá, ale i odvážná studentka sama. Pro pochopení rodinného základu jejího zdravého sebevědomí stojí za zmínku, že její otec byl úspěšný lékař a osvětový pracovník. V době dceřiných studií zemřel, ale Anna v něm viděla vzor.

Dvacáté století přinášelo do výchovy dítěte iluzi rozumu, racionálního vyvážení kázně, citu i podřízení se. Alespoň v moderních, vzdělanějších rodinách již není po dítěti požadována ostentativní, svým způsobem slepá poslušnost. Místo drilu by měla nastoupit vědomá kázeň. Náhradou oné slepé poslušnosti má být možné podřízení se autoritě vědomé. Vždyť vychovatelé nejlépe vědí, co a jak. Tělesný trest zavrhován není. Neměl by ale být mstou, nýbrž s rozmyslem použitým krajním prostředkem.

Dvacátá léta minulého století jako by chtěla zapomenout na hrůzy války a užít si svobody. Jistou volnost dopřává i dětem, zejména v majetnějších rodinách.

Z mohutné vlny zájmu o psychoanalýzu (byť mnohými považované za zavádějící, nebo alespoň kontroverzní) zmíním alespoň Alfreda Adlera. Tento žák

Sigmunda Freuda byl posléze svým učitelem zavržen a nespravedlivě opovrhován. Z Adlerových koncepcí je nejznámější rozbor „touhy po moci“. Dále úvahy o pocitu méněcennosti a jeho překonávání. Domnívá se, že již v prvních letech života dítě přejímá základní životní styl, charakteristický pro prostředí, v němž žije. Ten bývá zachován celý život.

Pro zajímavost: o půl století později, experimentálně, dlouhodobým sledováním dětí předškolního věku, prokázala J. Kotásková ohromný vliv sociálních modelů chování otce a matky na morální vývoj potomků. Jeho vliv výrazně převažuje nad pokusy výchovně korigovat chování dítěte.

Ve své praktické, přesněji poradenské psychologii Alfred Adler (1870–1937) podporuje sebevědomí dětí. Rodičům doporučuje dítku učit stát na svých vlastních nohách. Měla by pochopit, že člověk se musí snažit pomoci si z nesnází sám. Dítěti máme dodávat odvalu, sebevědomí. Rozhodně nešetřit pochvalami. Rodina má žít v atmosféře důvěry. Ne ve strachu či úzkosti. Zahanbit nebo zesměšnit dítě je velká chyba. Na druhé straně je výchovné nechat dítě přiměřeně pocítit důsledky svého jednání, ať již v kladném, nebo v záporném smyslu.

Ještě na sklonku Adlerova života „nastoupil fašismus“ (dle pediatra J. Brunneckého) i ve výchově. Objevila se dodnes zcela nepochopitelná a nevysvětlitelná slepá ulice ovlivňující výchovu dětí. Je to snad až zbožštění řádu, pořádku, pravidelnosti na straně jedné, doprovázené jistým citovým odstupem na straně druhé. Hygiena se svojí racionalitou vítězí. Žádné pohlazení, co nejméně chovat. Vzit dítě do své postele je riziko a snad i hřích s nádechem biblické Sodomy. Požadavek přesných a (bez ohledu na psychické potřeby) pevných zásad jako by zaháněl úzkost z blížící se druhé světové katastrofy. V dobovém tisku lze najít vedle článků brojícím proti rozmazlování dětí mazlením a nedostatkem kázně reklamu na plynové masky všech velikostí, včetně dětských.

Všeho do času. Polovina minulého století se studenou válkou a s ní spojenými excesy jistě nepatřila ke šťastnému věku lidstva. Ve výchově v komunistických zemích se objevují bláboly o blahodárnosti kolektivu málem od narození. Také existují absurdní představy o vymizení výchovných, potažmo i rodinných problémů s překonáním přežitků minulosti... V praxi je vše jinak. Problémů každoročně snad pomalu, ale jistě přibývá. To ovšem na obou stranách „železné opony“. V USA, tehdy bez valného zájmu lidí, vzniká první koncepce asertivity. Andrew Salter se její pomocí především snaží zvýšit průbojnost a sebevědomí zakřiknutých, podceňujících se lidí.