

7 zásad, jak vychovat zdravě sebevědomé dítě



Mnozí z nás bojují s tím, že si v práci i v osobním životě nevěří. Myslíme si, že naše sebevědomí je nezměnitelné a že jsme za něj zodpovědní my sami. Přitom za naše sebevědomí jsou z 90% zodpovědní naši rodiče. Pokud jste dnes v pozici rodiče, který vychovává malé dítě, můžete být pro dítě dobrým příkladem a vychovat z něj zdravě sebevědomého jedince. Anebo můžete natolik negativně ovlivnit jeho emoční programování, že z něj vyroste někdo, kdo si nevěří a podceňuje své schopnosti. Pojdme se tedy dnes podívat na základní zásady výchovy, která dovede vaše dítě ke zdravému sebevědomí.

Budujte si vlastní sebevědomí. Jen matka, která si sama sebe váží, může vychovat sebevědomé dítě. Nezapomeňte, že jste pro dítě vzorem a ukazujete mu, o čem život vlastně je. Pokud nevíte, jak na to, doporučuji e-knihu: [Jak si zvýšit sebevědomí](#)

Uvědomte si, že jste za sebevědomí dítěte spolu s partnerem zodpovědná. Je to na vás, co mu do emočního podvědomí nahrajete.

Bud'te emočně inteligentní a dávejte dítěti najevo tři základní emoce. Emoci lásky, aby dítě cítilo, že milováno, aniž by pro to muselo něco udělat. Emoci přijetí, aby dítě vědělo, že je přijímáno takové, jaké je. A emoci důležitosti, aby si dítě bylo vědomo vlastní vysoké hodnoty.

Nepoužívejte slova „musíš“ a „měl bys“. Nahrad'te je slovy „co kdybychom“ nebo „chceš-li“. Dávejte dítěti svobodu, avšak stanovujte její přesné mantinely.

Nesnažte se z dítěte udělat svoji kopii. Každý je originál. Rozvíjejte jeho schopnosti tam, kde je má. Odhalte jeho talentové vlohy a na ty soustřeďte pozornost.

Nechte ho samostatně pracovat, myslet. Mějte trpělivost a nezlobte se, když něco pokazí. Chyby jsou součástí jeho růstu. Neponižujte jeho dílo tak, aby se cítilo méněcenně.

Nebráňte mu jít se podívat do světa dospělých. Sami jsme prostředí dětem vytvořili a chceme jej zakazovat. Vezměte ho s sebou večer do restaurace, ukažte mu svoji práci. Jednoho dne do toho světa stejně vstoupí, jen na něj nebude připravené.

Pokud si nevíte s výchovou dítěte rady, doporučuji vám CD o výchově dětí od Aleše Kaliny. Můžete si jej objednat na www.vychova-deti.cz

Přečtěte si:

[Příčiny nízkého sebevědomí](#)

[Jak finančně vzdělat vaše dítě](#)

	<p>© Napsala Lenka Černá Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy , zdraví)</p> <p>Email: cerna@mindsoft.cz</p> <p>www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz</p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
---	---