

Základy emoční výchovy – I. díl



Ohlédněte se zpět do svého dětství a řekněte si upřímně, jaké vlastně bylo? Máte pocit, že bylo šťastné a plné radostí? Z velké míry tuto dobu ovlivňují naši rodiče, kteří jsou na začátku života našimi průvodci. Právě díky nim vzpomínáme na dobu dětství s radostí anebo s bolestnými pocity. Jak ale vlastně poznat, zda jsme měli výchovu vhodnou? A dá se vůbec nějakým způsobem ohodnotit, zda jsme dobře či špatně vychovaní jedinci? Pro mě osobně není nejdůležitějším měřítkem dostatek jídla, tepla a financí (i když netvrdím, že nejsou důležité). Tím nejvíce zásadním aspektem výchovy jsou dle mého názoru emoce, jejich způsob dávání.

To, co nás v životě nejvíce ovlivňuje, jsou právě naše emoce. Konkrétně naše emoční nastavení, které si často neuvědomujeme, jen se každý den nějak cítíme. Každý den nějak vnímáme sebe, okolí, partnery, spolupracovníky. Každý den určitým způsobem přijímáme lásku, náklonnost, negace od okolí. Emoce jsou naším společníkem každý den, i když vám to nemusí přijít. Když se rozhodujeme, často poslechneme „srdce“. Když nám něco nejde, cítíme vztek nebo stud.

Emoční vnímání nás samotných a světa kolem nás se každý z nás někde musel naučit. Je to právě dětství, ve kterém nás emočně vychovávají a nastavují pro náš život. Proto je emoční výchova tou nejdůležitější součástí výchovy, kterou by se měl naučit každý.

Zapamatujte si, že emoční výchovu řídí základní 3 emoční projevy:

Emoční projev # 1 – Dávejte dítěti najevo pocit důležitosti

Nízké sebehodnocení, podceňování se, závist, žárlivost, emoční závislost. To všechno jsou negativní projevy nevhodného dávání pocitu důležitosti u dítěte. To primární, co bychom tedy dítěti měli dávat ve zdravé míře najevo, je jeho pocit důležitosti. Že je důležité nejen pro vás, jako rodiče, ale také z hlediska celospolečenského. Každý z nás by měl vyrůstat s pocitem, že má své místo na zemi a není tu jen tak. Že každý z nás má zde nějaký svůj cíl a není tu pro nic za nic. Tohle všechno musí každý rodič dítěti vštěpovat a dodávat mu pocitem, že jeho hodnota je nezaměnitelná a vysoká. Z dítěte tak může vyrůst jedinec, který má důvěru v sebe a nebojí se plnit si své touhy.

Emoční projev # 2 – Dávejte dítěti najevo pocit přijetí

Izolace, samotářství, manipulace druhého, přetvárování, nepřijetí sebe, to všechno jsou negativní projevy jedince v případě, kdy nemá dostatek pocitu přijetí. Pokud se cítíme celoživotně nepřijati sami od sebe i od ostatních, snažíme se druhé k sobě násilně přivázat, nejsme schopni navázat vztahy, máme strach z toho, že nás někdo odmítne, že nás osoba blízká nebude milovat takové, jací jsme. Jako rodiče bychom tedy měli našim dětem dát najevo, že v naší přirozenosti jsme přijímáni a naopak je vyžadováno, abychom se chovali přirozeně. Nesnažte se tedy vaše dítě přetvořit na někoho jiného a pouze jej nechte, ať se samo projevuje dle svého. Pokud je introvertní a rádo si kreslí, nechtějte z něj udělat extroverta. Jen nechte jeho přirozenost plynout, ono si samo poradí.

Emoční projev # 3 – Dávejte dítěti najevo pocit lásky

To nejhorší, co by se nám v životě mohlo stát, je pocit, že jsme nemilováni. Ženy, které takto dlouhodobě strádají, usychají jako podzimní listí a muži kvůli nedostatku lásky válčí, perou se a zabíjí. Je to na nás, rodičích, aby naše dítě od nás cítilo emoci lásky. Té nejvyšší a nejdůležitější, která existuje. Každý z nás potřebuje cítit, že jej blízký miluje, a to stabilně. Nedávejte dítěti ultimáta typu: „Když neuklidíš hračky, maminka tě nebude mít ráda“. Láska by přece od vás měla být neměnná, nikoliv podmíněná. Naučte dítě cítit, že láska je cit stálý, všudypřítomný. Nikoliv cit zasloužený a občasný.

V příštím čísle měsíčníku budeme v emoční výchově dětí pokračovat...

	<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>
---	--