

## Základy emoční výchovy – II. díl



V minulém čísle měsíčníku jsem vám ukázala, jaké základní emoční přístupy řídí správné naprogramování našeho dítěte. První krok emoční výchovy tedy máme za sebou, pojďme se pustit do dalšího patra vztahové inteligence, kterou by měl mít každý z nás. Dnes bude řeč o přístupu k učení dítěte, které ho buď může vystřelit do vrcholových pozic, anebo z něj naopak udělat hloupého dělníka.

### Zásada # 1 – Vytvářejte při učení příjemné prostředí

Moji rodiče prominou, ale dodnes si pamatuji, jaké nervy jsem měla z toho, že neumím napsat písmeno F. Píši levou rukou a ty klikyháky mi prostě nešly a nešly. Máma se mnou při učení ztrácela nervy a mnohokrát to nedopadlo zrovna zábavně. Věřím, že podobné zážitky má mnoho z vás a je nám všem jasné, že to není zrovna ideální psychický stav, který by naše dítě mělo prožívat. První zásadou tedy je, aby se s vámi dítě při učení cítilo dobře. Není zapotřebí na něj tlačit, být nervní, pohlavkovat ho. Pokud na to nemáte trpělivost, je skutečně lepší najmout si soukromou učitelku, než na dítě řvát. Pokud totiž při učení vytváříte stres, mozek dítěte si takový stav bude dobře pamatovat. A víte, co to způsobí do budoucna? Jednoduše to bude dítě od učení odrazovat, protože jsou **přece při učení nepříjemné emoce!** Můžete s ním poté lomcovat, jak chcete, ale učení bude nesnášet.

### Zásada # 2 – Buďte pro dítě srozumitelní

Někteří otcové vysvětlují dcerám rovnice takovým způsobem, že je stejně nikdy nepochopí. Když vašemu jazyku dítě nerozumí, jak může danou látku pochopit? Zkuste se trochu vžít do jeho situace a pochopit, že v osmi letech nemůže chápat věci tak jako ve čtyřiceti letech. Dávejte dítěti názorné příklady z jeho světa, které jsou pro něj pochopitelné. Nepoužívejte cizí slova, nemluvte jako na poradě v práci! Pokud tento přístup nepoužijete, dítě s vámi bude mít neustále pocit, že vám nerozumí a je vlastně hloupé. Není to však jeho vina, ale vaše!

### Zásada # 3 – Nesrovnávejte ho pořád!

Srovnávání s ostatními je přístup, který může přinést ovoce, ale jen v případě, že jej umíme správně použít. Naše dítě u srovnávání nesmí mít pocit loosera, který je na rozdíl od toho Pepíka od vedle úplně neschopný. Pokud tedy můžete, nesnažte se dítě motivovat tím, že jej budete srovnávat. To platí i u dogmatických vět typu: „Ty jsi na matiku stejně hloupá jako tvoje matka.“ Vaše dítě, když se narodí, má stejné intelektuální možnosti jako jiné děti. Záleží ale na vás, jaké sebevědomí mu vybudujete. Když jej budete srovnávat a dávat mu najevo, že je stejně hloupé jako druhý rodič anebo je horší než ostatní děti, co si o sobě vaše dítě bude myslet?

### Zásada # 4 – Netrestejte, nemlaťte a nebud'te otrávení

Kdo z nás rád dostává tresty? Asi nikdo, že? Když dítěti budete zakazovat, můžete to udělat v případě, že si s ním vytvoříte dohody a ono je vědomě poruší. Nastavte si nejdříve s dítětem systém a ten teprve kontrolujte. Když jej dítě poruší, moc dobře ví, že trest přijde. Když však trestáte náhodně a někdy i nepochopitelně, vaše dítě neví, kdy trest přijde. Doporučuji vám tedy, stanovte si na začátku roku plán, který si oba odsouhlasíte a napíšete na nástěnku. Poté dbejte na jeho dodržování. Nezapomeňte ho stanovit tak, aby se dítě z jeho plnění nezbláznilo. A také nezapomeňte stanovit odměny za jeho plnění!

Fyzické tresty snad ani nemusím zmiňovat, ale jistota je jistota. Vaše otrávenost je samozřejmě také na škodu, protože dítě může mít pocit, že je na obtíž. To si raději počkejte, až bude lepší nálada anebo předejte učení někomu jinému.

### Jaké Emoční rovnice vznikají v emočním podvědomí dítěte při nedodržování pravidel učení:

Jsem hloupý.  
Musím všechno hned pochopit.  
Když vše nechápu, jsem hloupý.  
Pro tátu jsem otrava.  
Musím všechno vědět.  
Ptát se je špatné.  
Kdo se ptá, je hloupý.  
Jsem blbá po mámě.  
Ženský jsou hloupý na matiku.  
Nikdy nejsem pro tátu/mámu dost dobrá/dobrá.  
Trest může přijít nečekaně.  
Nenávidím učení.  
Učit se znamená nepříjemné emoce.

V příštím díle měsíčníku budeme v emoční výchově pokračovat.



© **Napsala Lenka Černá**  
Kouč v oblasti osobního rozvoje  
(práce, peníze, vztahy , zdraví)

Email: [cerna@mindsoft.cz](mailto:cerna@mindsoft.cz)

[www.mujuvztah.cz](http://www.mujuvztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.