

10 RÁD - AKO VYCHOVAŤ ŠŤASTNÉ DIEŤA

Vo výchove sa dnes pozornosť upriamuje hlavne na to, aby sa dieťa vedelo dobre správať a presadilo sa v tvrdej konkurencii. Ako rodičia riešime rešpektovanie hraníc, slušnosť, morálku, vytrvalosť, samostatnosť, zodpovednosť či pracovitosť, ale čo výchova ku šťastiu? Na to sa príliš nemyslí. Pocit šťastia pritom vôbec nezávisí od dosiahnutého vzdelania alebo rastúcej kariéry, ale od toho, aby malo dieťa dobrý vzťah samo k sebe a k ostatným, hlavne tým najbližším ľuďom. Ako toho dosiahnuť? Ponúkame vám desať tipov, ako vychovať zo svojich detí šťastnejších či aspoň spokojnejších ľudí.

1. Základom je dobrý vzťah rodičov

Ak sa rodičia majú radi a vytvorili si spolu pekný vzťah, má dieťa spolovice vyhraté. Dobrý vzťah medzi mamou a otcom je pre malého človeka zdrojom istoty a dôvery v celý svet. Z neho bude čerpať po celý život. Prvou povinnosťou rodičov vo výchove potomka je milovať sa a dávať si to aj vzájomne najavo. Samozrejme, je veľa párov, ktoré sa rozišli, v tom prípade sa aspoň snažte udržiavať korektné vzťahy a nezaťahovať do sporov deti.

2. Buďte spokojný človek

Okrem toho, aby rodičia spolu dobre vychádzali, je pre dieťa extrémne dôležité, aby sa na svete dobre cítil aj každý rodič zvlášť. Aby bol spokojný a vyrovnaný. Starajte sa preto o svoju dušu, doprajte si dostatok oddychu a robte veci, ktoré vás tešia. Deti sa učia napodobňovaním a čo pre ne môže byť väčším vzorom ako šťastná mama a šťastný otec. Šťastie od vás jednoducho odpozerajú!

3. Každý potrebuje obdiv a uznanie

„Potrebujeme, aby nás ľudia uznávali, všímali si nás a – čo by bolo najlepšie – úprimne nás chválili. Chceme, aby ľudia počúvali naše myšlienky a dokonca ich obdivovali,“ odhaľuje prirodzenú ľudskú potrebu psychológ. Platí to nielen o dospelých, ale aj o deťoch. Tie rovnako prahnú po pochvale. Samozrejme, neznamená to s chválením preháňať a vyjadrovať obdiv nad každou „hlúposťou“, pretože potom ocenenie stráca na svojej sile a význame. Nezabudnite však pravidelne vyzdvihovať, v čom môže byť dieťa na seba pyšné. Ak ho hodnotíte kladne, pozitívny obraz o sebe si poniesie do ďalšieho života.

4. Rozprávajte sa s nimi o tom, čo prežívajú

Rodičia riešia s deťmi často len „prevádzkové“ záležitosti. Čo bolo v škôlke či škole, domáce úlohy, poriadok v detskej izbe, večerné čistenie zubov a podobne. Menej sa už zameriavajú na vnútorný svet dieťaťa. Nad čím premýšľa, čoho sa bojí, čo ho trápi? Zaujímajte sa o to. Neobmedzujte sa len na obligátne otázky: Čo bolo v škôlke, čo bolo v škole? Rozprávajte sa o zážitkoch z celého dňa. Ale nielen o tom, čo sa stalo. Aj o tom, ako sa dieťa pri tom cítilo a čo si o situácii myslelo. Ak dieťaťu umožníte, aby vyjadrilo, čo

cíti, môžete mu pomôcť pochopiť svet, spolu formovať jeho kladné psychické nastavenie a nasmerovať ho k tomu, ako riešiť rôzne životné problémy a výzvy. Ideálny čas na rozhovor je večer pred spaním alebo cez víkend, keď sa spolu vyberiete na výlet.

5. Naučte ich, že svet je dobré miesto na život

Šťastný je v živote ten, kto má pozitívne psychické naladenie a dôveruje iným ľuďom. Očakáva vždy to lepšie a s tým horším si dokáže poradiť. Pozitívnemu prístupu k životu sa dá veľmi dobre naučiť. Neznamená to, že dieťa má ignorovať negatívne veci a tváriť sa vždy šťastne. Ide o nastavenie základnej dôvery, že aj ťažké životné skúšky možno s optimistickým videním sveta zvládnuť ľahšie.

6. Dovoľte im vyjadriť sa a prejavíť

Rodičia často bránia deťom slobodne sa vyjadriť. Nebehaj, neskáč, upokoj sa, nehovor tak nahlas, nerev, neplač a podobne. Ako často tieto vety počas dňa vyslovíte? Nerobíte to v zlom úmysle, len chcete, aby sa dieťa správalo „dobro“. Lenže to, čo je podľa vás dobré, si potomok môže preložiť takto: Keď robím veci, ktoré ma bavia a keď vyjadrujem, čo cítim, je to zle. Nie som teda v poriadku. S takým vnútorným presvedčením človek ťažko môže v živote uspieť. Buď zo strachu, že nemôže, neuskutoční svoje sny a neprejaví naplno svoj potenciál, alebo sa môže stať až prehnane vzdorovitým, k vlastnej škode.

7. Zabávajte sa spolu

Výchova je drina, na tom sa asi zhodnú všetci rodičia. Pod ťažobou všemožných povinností zabúdame na veľmi dôležitú zložku života s dieťaťom. Na spoločnú zábavu, bláznenie sa, radosť a uvoľnenosť. Deti milujú, keď je doma smiech. Na čo chcete, aby dieťa raz spomínalo? Na unavenú a vystresovanú mamu, alebo na veselého a radostného najbližšieho človeka? Snažte sa preto zo všetkých síl, aby bolo doma dobre. Aj za cenu toho, že niečo nestihnete alebo to neurobíte dokonale. Deti skrátka musia vidieť, že život nie sú len povinnosti, ale aj zábava.

8. Splňte im potreby

Každé dieťa bez výnimky potrebuje, aby mu rodičia bezodkladne plnili jeho potreby. K prvoradým patrí potreba fyzického kontaktu. Malé dieťa sa potrebuje čo najviac nosiť. Keď plače, nechce zostať osamotené v postielke, ale upokojí sa v rodičovskej náruči. Nebojte sa ani spoločného spania v posteli. Rodičia aj dnes majú obavy, že ak dieťaťu poskytnú neobmedzený fyzický kontakt, môžu ho rozmazať, ale to sa nedá. **Láskou rozmazať nemožno.** Veď ani vy od seba neodháňate svojho partnera, ktorý vás chce objat' a pobožkať a nehovoríte mu, že bude rozmazaný. Ktovie, kde sa vzalo to nezmyselné tvrdenie, že keď dieťaťu vyhovieť a splníte mu jeho potreby, vyrastie z neho rozmazaný a neschopný človek? Celé generácie týmto pomýleným presvedčením trpia dodnes. Dôsledkom sú depresie, znížená schopnosť nadväzovať kvalitné vzťahy a pocit trvalej nedostatočnosti a neprijatia.

9. Výkon nedávajte na prvé miesto

Dnešná doba dáva na prvé miesto úspech a výkon. A začína to už od útleho veku. Už dvojročné deti môžete zapísať na krúžok, ktorý bude rozvíjať jeho všemožné schopnosti a zručnosti. Rodičia veľmi zvažujú aj výber škôlky i školy. Ak nemá potomok aspoň tri krúžky, rodičia sa obviňujú, že nedostatočne dbajú na jeho rozvoj. Lenže, na čo to všetko? Sú ľudia, ktorí majú dobré spoločenské a sociálne postavenie šťastnejší? Ani náhodou. Dieťa nemusí navštevovať prestížne školy, hlavné je, aby malo dobrú učiteľku a kamarátov v triede. Nemusí ani navštevovať päť krúžkov týždenne, dôležitejšie je, aby bola doma s najbližšími, rozprávalo sa s nimi a podieľalo sa na chode domácnosti. Obyčajný, spokojný a radostný život. Práve to dnešné deti potrebujú ako soľ.

10. Pozor na to, ako dieťa hodnotíte

Slová majú veľkú moc. Opatrne preto s negatívnym hodnotením dieťaťa. To, čo vyslovíte, síce nemusíte myslieť úplne vážne, ale buďte si istí, že dieťa vaše slová pochopí presne tak. Dieťa, ktorému hovoríme: "Ty si ale hlupák!", navonok búrlivo nesúhlasí, ale vo svojom vnútri môže iba smutne súhlasiť. Vy ste dospelí, vy musíte mať pravdu. Spomeňte si na svoje vlastné detstvo, často ste sa cítili nepochopení a neprijímaní. Nepredávajte túto záťaž ďalej. Chce to len zlepšiť komunikačné schopnosti. Namiesto kritiky skôr hovorte o tom, ako by to mohlo byť lepšie.