

SVĚŽENY

NADCHNE • POTĚŠÍ • INSPI

SVĚŽÍ PO CELÝ DEN

Kosmetická výbava
a tipy do letního počasí

NEJKRÁSNEJŠÍ PRÁZDNINY

Jak na ně vzpomínají
naše čtenářky

Recepty:

**DOMÁCÍ
ZAVAŘENINY
CHCE KAŽDÝ!**

top
ČLÁNKY

- UŽ JSI OČKOVANÁ?
VIRUS ZAÚTOČIL
I NA MEZILIDSKÉ VZTAHY
- KOLIK SEXU
JE TAK AKORÁT
ANEŽ SEXKOUČKA
VÁM PORADÍ

8 vět,
které nikdy
neříkejte dětem

NASTAVTE SI HRANICE
VSTRĚCNOSTI

Proč pro druhé
děláte všechno, i když
nechcete?

Lucie

BORHYOVÁ

„NEOHLÍŽÍM SE
DO MINULOSTI.
ŽIJU TÍM, CO JE
TEĎ, A UŽÍVÁM SI
TO NAPLNO.“

SRPEN 2021 • ČR 39,90 Kč • SR 1,49 €
9 7712131757326



Rodiče často okřikují děti, aby byly zticha. Někdy by ale měli okřiknout sami sebe.



S odborníkem na výchovu exkluzivně pro Svět ženy

Mgr. Petr Šusta, Ph.D.

Ve své soukromé praxi se více než 12 let zabývá psychologickým a pedagogickým poradenstvím.

To je zaměřené především na trable v oblasti výchovy dětí, rodinné či partnerské neshody a podporu dospělých v nelehkých chvílích života.

Na Petra se můžete obrátit i osobně na facebook.com/poradenstvisusta.cz

8vět, které dětem nikdy neříkejte

Slovo má obrovskou sílu. Některé pohladí, jiné ale může zanechat hlubokou jizvu na duši. Co byste na adresu svých potomků za žádných okolností neměli pronést?

TEXT: PETR ŠUSTA

1 Co z tebe jednou bude?

Kolik z nás tuto větu v dětství slyšelo, a přesto jsme něco dokázali! Pokud ji používáte ve snaze motivovat dítě k lepším výkonům, děláte velkou chybu. Dětská duše je jiná než ta naše dospělácká, rodičovská. Nepodceňujme děti jen proto, že se jim občas něco nepodaří nebo se jim do něčeho nechce.

Tohle funguje líp: Vždy raději dítě podpořte v jeho bytí malém úsilí, než abyste je strašili případnými následky. „Chceš dát v neděli na zápase gól? Tak si vezmi míč a jdi si ven s kamarády zakopat, ať máš natrénováno. Když dostaneš z písemky jedničku, půjdeme v sobotu do zoo. Pojď, budeme se učit spolu.“ Cítíte ten rozdíl?

2 Ty jsi tak blbá, to snad ani není možné.

Jistě, nikdo nejsme dokonalý, jak praví poslední replika ze slavného amerického filmu. Občas nám to prostě ujede, mnohdy to ani nemyslíme úplně vážně. Jenže dítě takovou kritiku snáší jen těžko, dotýká se jeho důstojnosti a sebevědomí, takové věty ho ponižují.

Obzvláště, zazní-li nějaký vulgarismus!

Tohle funguje líp: Místo nelichotivých označení se snažte přinejmenším volit jemnější výrazivo, lépe pak o dítěti jako takovém nemluvte v rozčilení vůbec. Takové věty, zejména jsou-li pronášeny často, se pro dítě stávají jakousi vnitřní nálepkou, kterou dříve či později přijme a podle které se také brzy začne chovat a cítit. Zkuste se zaměřit spíše na problém samotný nebo na prosté konstatování: „Tak tohle se ti zrovna moc nepovedlo, ale nevádí, zkusíme to znovu.“

3 Nejez tolik, budeš tlustá.

Jak říkával Vladimír Menšík, jako by být tlustý bylo něco oplzlého... Hodnotu člověka přece neurčuje vzhled, tím spíš pak ne nějaké to kilo navíc. Mnoho dívek v důsledku takových naléhání cítí pocit viny, kdykoliv se najedí nebo si dají něco dobrého. Domnívají se, že kvůli své nadváze nemají žádnou hodnotu, za nic nestojí. Věděli jste, že mentální anorexie je velmi často smrtelnou nemocí?

Tohle funguje líp: Pokud chcete pečovat o zdravý životní styl své dcery či svého syna, nesoustřeďte se jen na kalorie. Budujte společně vhodné stravovací a pohybové návyky. „Dneska si spolu k večeři uděláme salát, co ty na to? Máš chuť na zmrzku? Bezva, ale poběžíme pro ni.“

Stejně je to všechno tvoje vina!

Jedovatá věta, který zraňuje víc než bodnutí mečem. Bývá odrazem našeho vlastního selhávání a přenosu naší nezvládnuté odpovědnosti na dítě. Dítě samo v průběhu zrání a dospívání přebírá zodpovědnost za svůj život, ale v dětském věku zcela jistě nikdy nenese vinu za to, co se nedaří nám dospělým. S pocity viny se pak mnoho lidí vypořádává dlouhé roky.

Tohle funguje líp: Některé věci jsou skutečně vinou dětské nepozornosti nebo neposlušnosti, například rozbité okno nebo zvrhnutý květináč. Obecné výroky jako „zkazila jsem si s tebou celý život“ jsou však skutečnými zabijáky dětské duše! Nejenže takovému obviňování dítě nerozumí, ale především v něm může zanechat hluboký zraňující otisk. Máte-li k pronášení takových vět sklony, zkuste alespoň volit výroky konkrétní. „Kdybys mě byl poslechl, tak by se to nestalo.“

Podívej se, jak to bráchovi jde a tobě ne...

Srovnávání může děti inspirovat a motivovat k lepším výkonům, ale pouze za předpokladu, že mají stejné možnosti. Těmi možnostmi jsou nejčastěji tělesné nebo duševní nadání či talent. Použiju příklad ze svého dětství. I kdyby mi moji rodiče bývali stokrát říkali „Podívej na bráchu, jak bezvadně hraje fotbal, zatímco ty se netrefíš do balonu,“ sportovce by to ze mě neudělalo. Prostě proto, že jsem na sport kopyto. Na druhou stranu věta „Víš, proč to v hudebce na přehrávce Pavlík nezkažil? Protože poctivě cvičil.“ jistý dopad na mé uvědomění určitě měla.

Tohle funguje líp: Každé dítě má svůj osobitý talent, který je skvěle rozvíjet. Podporovat zdravou soutěživost jistě také není na škodu, jen dávejte pozor, aby vámi předkládané úspěchy byly pro vaši dceru nebo syna dosažitelné. „Vidíš, jak to sestře hezky jde? To proto, že je starší. Když budeš trénovat jako ona, určitě ti to jednou taky tak půjde.“

Když budeš chtít, dokážeš všechno!

Přestože se právě takové vyjádření zdá podpůrným a motivačním, ve skutečnosti může napáchat více škody než užítku. Ačkoliv své děti milujeme a bezezbytku platí, že právě naše dcera nebo náš syn jsou těmi nejlepšími na světě, je dobré pohledět pravdě do tváře. Bezbřehé přeceňování a plané naděje nutně vedou ke zklamání. Odhadneme-li schopnosti svých dětí a budeme-li je směřovat k životní dráze, která je pro ně dosažitelná, prospějeme jim mnohem více.

Tohle funguje líp: Důležité nejsou jen prospěch ve škole či manuální zručnost, ale také povaha či temperament. Pokud synek už na základní škole špatně snáší stres, není úplně vhodné vidět jeho kariéru například v povolání bojového pilota. Pokud dcerka chvíli neposedí a obtížně se soustředí, profese směřující k osmihodinovému sezení v kanceláři také nebudou tím pravým. Jaké věty jsou tedy vhodnější? „Když budeš chtít, můžeš být třeba dobrý truhlář, máš šikovné ruce. Pokud se budeš dobře učit, můžeš být paní učitelka, myslím, že by tě takové povolání bavilo.“

Buďte konkrétní.

„Rána způsobená slovem zasáhne vždy hlouběji než rána způsobená mečem.“

George Bernard Shaw,
irský spisovatel a dramatik

Dej mi pokoj, nemám na tebe náladu...“

Projevy lhostejnosti a nezájmu dětem ubližují. Je samozřejmé, že ne vždy máme na potomky energii, jsme třeba unavení nebo jen potřebujeme mít chvíli pro sebe. Jsme-li ale vyčerpaní, máme sklony používat ostřejší mluvu, než se nám může zdát. Vyvážit čas věnovaný rodině a sobě bývá někdy velmi náročné.

Tohle funguje líp: Je-li to nutné, zkuste synovi či dceři svou situaci citlivě vysvětlit. Nebojte se sdělit, že jste unavení a potřebujete si odpočinout. „Teď mě prosím půl hodky nech, ať si v klidu vypiju kafe, pak se na to spolu koukneme. Promiň, dneska to nezvládnou, ono nám to neuteče.“

Ty snad ani nejsi náš...

Pro dítě je rodinné zázemí nesmírně důležité, pocit jistoty a bezpečí je pro dětskou duši tou nejzákladnější potřebou. Takové věty pro naše potomky signalizují odmítání, navozují pocit nejistoty, sem nepatřím. Pokud se liším, je to vlastně špatně.

Tohle funguje líp: Pojímejte situace, kdy se sami podivujete nad chováním nebo odlišností svého dítěte, s humorem. Podělte se třeba o zážitky ze svého dětství, hledejte veselé historky, nebojte se poukázat na to, v čem je vaše dítě naopak lepší nebo úspěšnější. „To je zajímavé, jak jsme každý jiný, ale i tak tě máme rádi!“

DOKÁŽE POHLADIT I RANIT

Vypůjčím si lehce zkrácený text Dona Miguela Ruize z jeho knihy Čtyři dohody. „První dohoda spočívá v tom, že nebudeme hřešit slovem. Zní to velmi prostě, ale je v tom obrovská síla. Proč slovem? Naše slovo je dar, který pochází od Boha. Slovo není jen zvukem nebo psaným symbolem. Slovo je síla; je to moc, kterou máme k vyjadřování a komunikaci, k přemýšlení, a tudíž i k vytváření situací v našem životě. Slovo je nejmocnějším nástrojem, který jako lidé máme; je to kouzelný nástroj. Ale stejně jako má meč dvě ostří, dokáže i naše slovo vytvořit ten nejkrásnější sen, anebo vše okolo nás zničit. Jedním ostřím je zneužívání slova, což dělá ze života peklo. Druhým ostřím je čistota slova, jejímž prostřednictvím vytváříme pouze krásu, lásku a nebe na zemi. V závislosti na tom, jak je užíváno, může nás slovo osvobodit anebo zotročit ještě více, než si dokážeme představit. Veškerá kouzla, která máme k dispozici, jsou založena na slovech.“