

Co je sebeúcta? Odkud se bere? A jak ji u vašich dětí podpořit?

Co je sebeúcta?

Sebeúcta se formuje od narození převážně v rodině a je propojena zejména s morálními hodnotami. Znamená to vážit si sám sebe, mít se rád, věřit si. Je to představa o sobě samém, jak zvládám život, překážky, jak se k sobě chovám, jak si sebe vážím. Je to schopnost nenechat si ubližovat, znát sám sebe a vědět co umím, nenechat se využívat. Člověk se sebeúctou je schopný poučit se z vlastních chyb a respektovat ostatní. Být ale také samostatný, nezávislý, schopný sebekritiky a zdravého sebevědomí, nikoliv arogance.



Odkud se bere?

Pochází z vlastního dětství, kdy jsme slýchávali od svých rodičů, prarodičů jistá prohlášení, která se hluboce v nás častým opakováním postupně zakořenila. Naše Sebeúcta byla pošlapána např. prohlášeními: "Když nedostaneš jedničku z matematiky, zklameš mě. Jestliže nevyhraješ zápas, budu smutný". Rodiče mívají pocit, že takto své dítě vedou k lepším výsledkům, schopnosti prosadit se. Že jej takto motivují. Ale ve skutečnosti, co je špatného na dvojce z matematiky či na prohře v zápase? Vždyť nejde o život, stále je možnost se zlepšit, být dobrý v něčem jiném, možnost, být úspěšnější příště... **Z nízkého sebevědomí a nízké sebeúcty vzejde zase jen nízké sebevědomí a nízká sebeúcta. A proto je důležité začít u sebe. Mnohdy je to začarovaný kruh a předávání si nízkého sebevědomí z generace na generaci.** Například: maminka, která má pocit, že je tlustá a občas si na to téma před zrcadlem povzdechne, předává své dceři nevědomky vzorec chování, který jí bude trápit do konce života. Vychovává ze skvělé holčičky nevědomě dívku, která se také bude trápit svým vzhledem – a i ona předá stejný vzorec chování zase svým dětem. Tahle maminka si ale nemusí stěžovat, že je tlustá, ale může si říkat, že je dobře stavěná a krásná, líbí se tatínkovi, má smysl pro humor a umí spoustu dalších věcí.

Jak sebeúctu v dětech podpořit?

Sebeúctu našich dětí posilujeme svým zájmem o ně. Co dělají, nad čím přemýšlí, co je baví,

Ocenění. Oceňujeme popisným jazykem, co vidíme, co cítíme, co se nám líbí, nebo čeho jsme si všimli. "Moc mě potěšilo, že sis sám uklidil hračky, Všimla jsem si, že jsi dlouho řešil domácí úkol, až jsi to zvládnul..., Bylo pěkné vidět, jak jsi pomáhal sestřičce s oblékáním, Líbí se mi, jak si půjčujete hračky"

Uznání. Fandím Ti a nemusím rozumět všemu, co ve svém životě děláš.

Důvěra. Věřím Ti, určitě to zvládneš. Věřím, že se o sebe dokážeš postarat. Věřím, že problémy zvládneš vyřešit.

Blízkost. Pohlazení, mazlení, obejmutí...

Společné chvíle. Povídat si, nechat se pozvat do vnitřního světa dítěte přes šikovné otevřené otázky. „Vysvětlíš mi, chtěla bych tomu rozumět? Jak jsi prožil den? Co tě zaujalo?"

Podpora k riskování. Rozvíjením odvahy dítěte.

Čas věnovaný dítěti tady a teď – bez mobilu v ruce, bez kulisy televize v pozadí, bez myšlenek na práci (i 15 minut umí udělat zázraky)

Zpracovala: Mgr. Lenka Matulová, leden 2020

Zdroje: (KOPŘIVA, Pavel. Respektovat a být respektován. 3.vyd. Kroměříž: Spirála, 2008. ISBN 978-80-904030-0-0.)

Seminář Akademie rodičovství – Jak podporovat sebevědomí a sebeúctu našich dětí