

JAK UČIT DĚTI SEBEOVLÁDÁNÍ PROBLÉM

Vaše šestileté dítě zjevně nemá o sebeovládání pojem. Když něco chce, tak to chce hned. Když se mu něco nelíbí, začne se vztekat. Říkáte si: Je tohle chování normální? Je to jenom období, ze kterého vyroste, nebo je na čase učit ho sebeovládání?

CO JE DOBRÉ VĚDĚT

Sebeovládání dneska není v kurzu. „V našem benevolentním prostředí dospělí a děti pořád slyší, že by měli dělat to, co chtějí,“ napsal dr. David Walsh. „Svépomocní guru, kteří mají dobré úmysly, i šejdíři, kteří chtějí hlavně vydělat peníze, nám stále radí, že bychom se neměli bránit svým touhám.“*

Je důležité děti učit sebeovládání od malička. V rámci jedné dlouhodobé studie dali výzkumníci skupině čtyřletých dětí každému jeden bonbon a řekli jim, že ho můžou buď sníst hned, nebo krátkou dobu počkat a jako odměnu za trpělivost dostat další. Když tyto děti vyrostly a dokončily střední školu, ukázalo se, že ty, které ve čtyřech letech projevily sebeovládání, si vedly lépe po citové, sociální i studijní stránce.

Když s tím nezačnete brzy, vymstí se to vám i dítěti. Odborníci si myslí, že okruhy v dětském mozku se můžou učením měnit. Podle dr. Dana Kindlona to znamená, že „pokud děti rozmazlujeme a neučíme je čekat, než na ně přijde řada, ovládnout touhu po okamžitém uspokojení nebo odolávat pokušení, potom ke změnám v mozku typickým pro silný charakter nemusí dojít“.*

CO MŮŽETE DĚLAT

Dávejte dobrý příklad. Jak jste na tom se sebeovládáním vy? Bývá vaše dítě svědkem toho, že ztrácíte nervy v zácpě, předbíháte ve frontě nebo skáčete druhým do řeči? „Nejjednodušší způsob, jak naučit své děti sebeovládání, je vlastní příklad,“ napsal Kindlon

Naučte dítě přemýšlet o následcích. Úměrně jeho věku ho uchte, jaké výhody má to, když odolá lákadlům, a jaké nevýhody to, když jim podlehne. Například když se rozzlobí, protože s ním někdo nejednal hezky, pomozte mu se zastavit a položit si otázky: Když se pomstím, přinese to něco dobrého, nebo naopak špatného? Dala by se ta situace řešit líp? Co kdybych napočítal do deseti a počkal, než se zklidním? Nebylo by lepší zkrátka odejít?

Motivujte ho. Když vaše dítě projeví sebeovládání, pochvalte ho. Dávejte mu najevo, že ovládnout se není vždycky snadné, ale že to je znakem síly

Procvičujte to. Vymyslete hru, kterou můžete nazvat třeba „Co bys udělal?“ nebo „Dobře-špatně“. Povídejte si o tom, jaké situace by mohly nastat a jak by se na ně dalo reagovat. Reakce označte buď „dobře“, nebo „špatně“. Budte kreativní. Můžete použít loutky, maňásky, obrázky nebo cokoli jiného, aby to pro dítě bylo zábavné a zároveň poučné. Vaším cílem je pomoci dítěti, aby si uvědomilo, že projevit sebeovládání je lepší než jednat impulzivně.

Budte trpěliví. Neočekávejte tedy, že se vaše dítě naučí ovládat se ze dne na den. „Je to dlouhý, pomalý proces zahrnující střídavě pokroky a selhání,“ píše se v knize o výchově dětí *Teach Your Children Well*. Vaše úsilí se ale vyplatí. „Dítě, které si ve čtyřech letech dokáže odříct bonbon,“ uvádí kniha, „má mnohem lepší předpoklady, aby si ve dvanácti letech dokázalo odříct drogy.“