

# DESATERO RODIČOVSKÉHO RŮSTU

Inspirace pro vědomou a vzájemnou spolupráci



## **1. Jdu svému dítěti příkladem a inspiřuji jej?**

Rodič je pro dítě prvním vzorem lidského myšlení, cítění a chování. Je velmi nevhodné kázat vodu a pít víno, často poučovat nebo jen přikazovat. Jít dítěti příkladem znamená dát dítěti vzor, návod na řešení, inspiraci pro hledání a budování vlastní cesty – pozitivní motivace.

## **2. Naslouchám potřebám svého dítěte a respektuji je?**

Jak naivní je rodič, který nerespektuje a přitom chce být respektován. Když se rodič snaží pochopit, jak jeho dítě myslí a cítí, co prožívá, jaké má vztahy apod., bude více pozorný k jeho potřebám a snům. Vhodné je pravidelně vytvářet podmínky pro vzájemné naslouchání a porozumění v rodinném kruhu (např. společná večeře, posezení u ohně, rodinný výlet).

## **3. Projevuji dítěti dostatek lásky a podpory?**

Mudrci z různých koutů světa od pradávna tvrdí, že nejvyšším principem ve vesmíru je láska. I soušní vědci došli k závěru, že tím opravdu nejlepším, co rodiče mohou pro štěstí, ale i pro zdraví svých dětí udělat, je projevovat jim co nejvíce lásky a podpory. Pochvala dítěti posiluje zdravé sebevědomí a odvalu k dalšímu růstu. Jak však tvrdí nestor dětské psychologie p. Matějček: „*Obětování ano, ale ne sebeobětování*“.

## **4. Přijímám své dítě bezpodmínečně?**

Rodič, který si vytváří vnitřní podmínky, za jakých bude mít své dítě rád, je často obětí projekce získaných výchovných vzorců (rodina, škola) nebo nejasné představy (vlastní, převzaté). Dítě má vždy své přednosti i rezervy, nelze jej vlastnit, ovládat, není to majetek, ale svobodná bytost, kterou jako rodiče provázíme a chráníme, než se stane dospělou a samostatnou.

## **5. Umím se s dítětem dohodnout a nastavit hranice?**

Princip dohody je důležitý nejen v rodině, ale v mezilidských vztazích vůbec. Rodič má své práva i povinnosti a stejně tak i dítě. Pokud se dohodnou na podmínkách vzájemné spolupráce, nastaví tím komunikační prostor a jasné hranice. Navíc se rodič i dítě učí respektu k odlišným potřebám, názorům, postojům a konstruktivnímu

hledání řešení – společné dohodě. Tím také budujeme zdravé sebevědomí dítěte i rodiče.

**6. Učím se od svého dítěte růst a být lepší rodič?**

Ch. Džibrán řekl: *„Naše děti se rodí ve snech zítřka, do kterých my dospělí (rodiče) nemůžeme vstoupit ani v nejskrytějších snech“*.

Učení není jednosměrný proud sdělování znalostí a mechanické budování dovedností, ale obousměrný a celoživotní proces růstu. I mistr se může učit od tovaryše lépe sdělovat získané dovednosti a být shovívavější k tovaryšovu tempu učení. Stejně je to i u rodiče. Rodič a dítě se učí vzájemně.

**7. Vychovávám své dítě k zodpovědnosti za jeho chování a samostatnosti?**

Poskytuji dítěti jasnou zpětnou vazbu a pomáhám mu řešit jeho problémy? Jako rodič mohu dítěti nabídnout pomocnou ruku, ale neměl bych nechat dopustit to, aby na této pomoci bylo dítě závislé. Dobrý rodič se také pozná podle toho, co pro své dítě nedělá.

**8. Plním své sliby?**

Když něco dítěti slíbím a pak to nedodržím, nemůžu očekávat, že to bude i naopak - otázka vzájemné důvěry. Budovat ji rodič nebo dítě může roky, ztratit za okamžik. Pokud rodič nebo dítě slib nedodrží (nemusí být jeho chyba), svět se nezboří, je třeba to však reflektovat a umět se dítěti omluvit, domluvit se na nápravě.

**9. Umím udržovat zdravý vztah s druhým rodičem?**

Důležitá je také schopnost zvládat stres a udržovat zdravý vztah s druhým rodičem, a to i když rodiče žijí odděleně. Děti mají užitek nejen z toho, jak se k nim rodiče chovají, ale také z toho, jak se chovají k sobě navzájem i jaké vztahy je pojí s ostatními lidmi.

**10. Jak zvládám sebeovládání a péči o vlastní zdraví?**

Důležitým krokem k dobrému rodičovství je schopnost sebeovládání i v těch nejnáročnějších situacích. I tomu nejtemperamentnějšímu rodiči ke zvládnutí vlastních emocí a těžkých situací mohou pomáhat různé metody zvládnutí stresu – např. relaxace, zdravotní a dechová cvičení, imaginativní techniky a v neposlední řadě zde patří také záliby (četba, příroda, umění, sport, cokoliv) a dobří přátelé. Umění říct si o radu či pomoc je důkazem odvahy a snahy hledat cesty k řešení. Nikdy není pozdě, aneb čím dřív, tím líp.



# DESATERO RODIČŮ

- Dítě, které je nadměrně kritizováno, se naučí odsuzovat.
- Dítě, které je bito, se naučí prát.
- Dítě, které je vystavováno posměchu, se začne stydět.
- Dítě, které je ponižováno, ztrácí sebedůvěru.
- Dítě, které se setkává s tolerancí, se snáze naučí trpělivosti.
- Dítě, které je chváleno, získá sebedůvěru.
- Dítě, s nímž se hraje rovná hra, se naučí spravedlnosti.
- Dítě, které je obklopeno přátelstvím, se naučí laskavosti.
- Dítě, které prožívá pocit bezpečí, se naučí důvěřovat.
- Dítě, které je milováno, je schopno lásky.


**0800 155 555**  
**LINKA BEZPEČÍ**


## Desatero pro rodiče postižených dětí (Matějček).

1. Rodiče musí přijmout narození postiženého dítěte ne jako trest, ale jako úkol.
2. Rodiče mají vědět o dítěti co nejvíce.
3. Obětavost ano, ale ne sebeobětování.
4. Přijmout pravdu s výhledem do budoucnosti.
5. Dítě samo netrpí.
6. V pravý čas a v náležitě míře – stimulační.
7. Nejsme sami.
8. Chraňte si manželství a rodinu.
9. Rodiče postižených dětí jsou citlivější na zvědavost okolí.
10. Myslete na budoucnost, zaměřte se hodně realisticky.
  - Rozumět znamená pomáhat.
  - Moci, chtít a umět!
  - Pozor na soucit.