



Výchova dítěte v rodině

PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

Online testy na

www.psyhotesty.psyx.cz

EQ-TEST



Test emoční inteligence Dokážete komunikovat s druhými, umíte správně odhadnout, jak se cítí? Vládnete svým emocím nebo ony ovládají vás?

OSPAT



Test typů a poruch osobnosti Jaké je celkové zaměření vaší osobnosti? Nemáte některé vlastnosti příliš silně nebo naopak příliš slabě vyvinuté?

BITEPT



Test psychických poruch Dělá vám starosti vaše psychika? Chcete pomoci odhadnout, jak jste na tom s duševním zdravím?

FULJOB



Test profesní orientace Na jakou školu nebo práci se hodíte? S jakou profesí ladí vaše osobnost?

MEMREX



Test paměti Jak funguje vaše paměť? Jak dobří jste v zapamatování a vybavení?

Představte si závody v běhu: Jednotliví závodníci čekají na čáře na startovní výstřel, po němž vyběhají. Někteří zvládnou odstartovat dobře a jsou vpředu; jiní tak úspěšní nebyli - někdo třeba na startu "zaspal", jiný zakopl nebo dokonce spadl a další špatně našlápl a vykloubil si kotník. Někteří smolaři se dokážou vzpamatovat a skupinu vpředu startovního pole dohnat, některým se to však nepodaří. A jak tenhle atletický exkurz souvisí s nadpisem článku? Rodinná výchova by se dala metaforicky přirovnat ke startu běhu a běh sám pak k životu člověka. Jsou to právě rodiče každého člověka, kteří svým výchovným působením do značné míry ovlivní jeho životní úspěšnost.

Člověk je tvor společenský. Bez společnosti jiných lidí by zůstal biologickým druhem homo sapiens sapiens - z toho vyplývá, že homo sapiens sapiens se stává člověkem teprve začleněním do lidské společnosti. V tomto procesu začleňování má zásadní význam rodina, resp. rodiče, jejichž úkolem v této souvislosti je připravit své dítě na zdárné fungování mezi ostatními lidmi, tj. uvést jej do společnosti (mluvíme o procesu socializace).


Psychický vývoj člověka probíhá jako interakce (vzájemné působení) vrozených předpokladů, okolních vlivů a vlastní aktivity jedince. Názor, že dítě se rodí jako nepopsaná deska (tabula rasa) - tedy že výchovným působením z něj lze udělat cokoli, byl sice překonán, nicméně platí, že sociální zkušenost má na osobnostní vývoj člověka značný, někdy i fatální vliv. Traduje se, že první tři roky života rozhodují a jakkoli to nelze brát absolutně vážně, praxe ukazuje, že zkušenost z raných vývojových období mívá pro život člověka zásadní význam. Je to právě styl rodinné výchovy, který určuje základní osobnostní rysy dítěte.

Zpočátku je pro dítě nejdůležitější osobou jeho matka, která zodpovídá za adekvátní uspokojování potřeb svého dítěte; později nabývá na důležitosti i osoba otce, případně sourozenců a jiných příslušníků širší rodiny. Vývoj dítěte je ovlivňován i dalšími činiteli, jako např. zda je rodina úplná či neúplná, jaká je její soudržnost, socioekonomický standard aj.

Výsledkem rané zkušenosti člověka je jeho tzv. bazální ("základní", též modální) osobnost, jejímiž základními charakteristikami jsou jistota/úzkostnost a důvěřivost/nedůvěřivost. Z těchto bází se pak odvíjejí další psychické vlastnosti (tvorivost, závislost, agresivita, optimismus aj.). Uvažte třeba, do jaké míry vřelých citových vztahů s jinými lidmi bude asi schopen člověk nedůvěřivý ve srovnání s přiměřeně důvěřivým? Nebo jak bude rozvíjet své možnosti úzkostlivý jedinec a jak někdo zdravě sebejistý?

E. S. Schaefer rozeznává čtyři základní typy rodinné výchovy podle míry kontroly dítěte a míry projevované lásky směrem k němu. Míra kontroly určuje, zda je dítě přísně "řízeno shora" či zda je mu ponechán prostor pro vlastní vyjádření; míra projevované lásky pak určuje, zda je dítě pozitivně přijímáno nebo zda je odmítáno. Následující tabulka ukazuje

COGIT




Test mentálního výkonu
Myslí vám to pružně, rychle a bezchybně? Neselháváte v pozornosti? Necháte se snadno rozhodit?

Online testy na
www.psychotesty.psyx.cz

Psychologické testování pro firmy a personalisty

- * zjistíte schopnosti a vlastnosti svých zaměstnanců a uchazečů o práci
- * **profesionální testy za minimální ceny**
- * online a s výsledky ihned



www.profi.psychonet.cz

způsoby výchovy a její důsledky v osobnosti dítěte:

| | | |
|---|--|--|
| | autonomie (samostatnost dítěte) | |
| | Zanedbávající výchova | Demokratická výchova (ideální) |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● výchovné postupy - nezúčastněnost, lhostejnost, zanedbávání ● výsledek u dítěte - dmitání sociálních pravidel, vzpurnost, agresivita | <ul style="list-style-type: none"> ● výchovné postupy - svoboda, demokratičnost, mírné zdůvodněné tresty, podpora vědomí sounáležitosti s rodinou a podíl na rozhodování ● výsledek u dítěte - aktivita, nezávislost, tvořivost, otevřenost, asertivita, dobré fungování ve společnosti, emoční vyrovnanost, cílevědomost, zdravé sebevědomí |
| odmítání dítěte (výchova bez lásky) | Autoritářská výchova | Ochranářská výchova |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● výchovné postupy - vyžadování, autoritářství, diktátorství, tvrdé tresty, přísná disciplína ● výsledek u dítěte - neuroticismus, problémy ve společenském životě, autoagresivita (agresivita namířená proti vlastní osobě), ostýchavost, svárivost, neschopnost kompromisů, vnitřní netolerance | <ul style="list-style-type: none"> ● výchovné postupy - dobromyslnost, ochraňování, shovívavost, přivlastňování ● výsledek u dítěte - závislost, poslušnost, podřídivost, malá tvořivost, povolnost, egocentrismus, emoční labilita, nesamostatnost, malá sebejistota, sociální chování typu "kam vítr, tam plášt" |
| | | akceptování dítěte (výchova s láskou) |
| | kontrola (řízení dítěte) | |

Stručný přehled nežádoucích výchovných postupů:

- přílišné omezování a vysoké nároky na dítě > úzkostná osobnost s potlačovanou agresivitou
- výchova orientovaná na chybu, kde i přirozené nedostatky jsou dramatinovány > pasivita, špatné sebeprosazení; dítě si fixuje postoj, že nic nedělat = nic nekazit
- celkové výchovné zanedbávání > sociální oligofrenie, tj. slabomyslnost; dítě i při normální inteligenci jeví znaky slabomyslnosti
- tzv. dvojná vazba neboli rozporuplná komunikace s dítětem (např. zdvojnásobné oslovení pronesené zlobným tónem) > úzkostnost, nejistota, nedůvěra k okolí i k sobě
- citová deprivace (strádání) dítěte, málo lásky až zavrhování > syndrom hospitalismu;
- agresivní, často delikventní, nepřátelsky laděný jedinec, který neobstojí v mezilidských vztazích

Co nepřispívá vzniku kladného sebehodnocení

Komplex či pocit vlastní méněcennosti je poměrně častým problémem, který lidem znesnadňuje bytí se sebou samými a následně komplikuje i soužití s druhými lidmi. Pokud někdo (vědomě nebo nevědomě) pochybuje

Inteligentní test osobnosti IES

* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

www.psychonet.cz

Kurzy základů psychologie přes internet

* z každého se může stát dobrý psycholog-amatér

* kurzy pro každého, kdo se o psychologii "jen" zajímá a pro uchazeče o studium psychologie

o vlastní hodnotě a nedůvěřuje si, těžko může správně ocenit druhé a věřit jim. Platí, že přesně a pouze v té míře, v jaké přijímáme a máme rádi sami sebe, můžeme přijímat a milovat druhého (v této souvislosti je třeba odlišovat skutečnou lásku od parazitování na druhém, které se láskou často a nesprávně nazývá). V následujícím výčtu jsou uvedeny nejčastější výchovné chyby podle Rolfa Merkleho (Žárlivost, 1997), které mají za následek nízké sebehodnocení a pocit méněcennosti takto "vychovaného" človíčka:

Podmíněná láska

Malé dítě je na rodičích do značné míry závislé a potřebuje jimi být milováno. Pokud rodiče vážou svoji náklonnost na splnění nějakých podmínek, dítě se naučí, že lásku si je možné (a nutné) vykupovat. Např. "Dokud to nesníš, ani za mnou nechod", "Zlobíš, nemám tě rád/a". Dítě si na základě takových sdělení nevědomě vytvoří pravidlo, že může být přijímáno a milováno jen tehdy, když něco bude či nebude dělat. Toto pravidlo pak aplikuje nejen v přístupu k sobě, ale i k druhým lidem, a svoji i jejich hodnotu váže na splnění určitých podmínek (co umí a neumí, co a jak dělá nebo nedělá, jaký je nebo není apod.). Láska ve své čisté podobě je přitom zadarmo; je to dárek patřící druhému bez jakýchkoliv podmínek.

Necitlivé srovnávání s ostatními

Tohle je častý výchovný prostředek - "Podívej se na Mařenku, jak krásně píše, a ne jako ty, troubo", "Jo, to sousedův Vášek je šikovnej kluk - z toho něco bude, na rozdíl od tebe" atp. Dítě si takhle osvojí, že lidé se v zásadě dělí na schopné a neschopné, chytré a hloupé či hodné a zlé, a samo je často zařazováno k těm druhým. Naučí se prohrávat ve srovnávání s ostatními a pocit méněcennosti je na světě. Zvyk přehnaně se ohlížet po druhých a hledat, v čem jsou "lepší", si pak dítě nese až do dospělosti a stále prohrává, protože každý člověk je vždy v něčem lepší nebo má něčeho víc než druhý a podobně. Ve skutečnosti je to normální, přirozené, ale takhle vychovanému dítěti tento fakt uniká, stále se porovnává a stále prohrává.

Odsuzování celé osobnosti

Člověk není totéž, co jeho chování, ale mezi tyto dva fenomény se občas chybně klade rovnítko. Udělá-li dítě něco špatného, je celkově považováno za špatné ("To se dělá, krást hrušky z cizí zahrady? Jsi darebák.", "Ty nemešlo..", "Jsi hloupý..."). Dítě si zafixuje, že udělat chybu znamená být neschopný nebo špatný, a protože (jako všichni lidé) dělá stále nějaké chyby, vypěstuje si pocit neschopnosti či méněcennosti. (Adekvátní reakce ve výše zmíněném příkladě by byla třeba "Krást je špatné, protože ..., příště už to nedělej", "Nestrpím, abys kradl/a" apod.)

Více kritiky, než pochval

Naše společnost obecně je zaměřená na chybu a skupina rodičů není v tomto ohledu žádnou výjimkou. Na svých dětech si kdykoliv najdou něco, co jim lze vytknout, ale s pochvalami je to už výrazně slabší. Udělat něco správně se obvykle pokládá za samozřejmost, která není hodná komentáře, a chyby se naopak zveličují. Dítě je navíc v pozici, kdy se všechno teprve učí, takže se zcela přirozeně dopouští mnoha chyb. Je-li za ně necitlivě kritizováno ("Debile", "Blbče", "Z tebe nikdy nic nebude" apod.), těžko si vytvoří potřebnou sebedůvěru a pocit vlastní hodnoty. Dítě tato rodičovská měřítká internalizuje (vezme za své, zvnitřní) a naučí se nevšímat si vlastních úspěchů na jedné straně a neodpouštět si



www.chytra.zlutasova.cz

Online programy proti úzkosti a depresi

- * zbavte se svých potíží z pohodlí svého domova
- * zcela anonymní
- * potřebujete jen zájem a internet



www.velka.zlutasova.cz

Stáhněte si relaxaci v mp3

- * relaxační metody pomáhají proti úzkosti, stresu, při potížích se spánkem a jiných problémech

www.relaxace.psychoweb.cz

Inteligentní test osobnosti IES

- * hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

www.psychonet.cz

Online testy na

www.psychotesty.psyx.cz

EQ-TEST



Test emoční inteligence Dokážete komunikovat s druhými, umíte správně odhadnout,

pochybení na straně druhé.

Potlačování oprávněné hrdosti

Z obavy, aby si dítě neosvojilo aroganci a domýšlivost, potlačují rodiče jeho oprávněnou hrdost na vlastní dobrý výkon ("Jen si nemyslí, že už všechno znáš", "No, tak jednou se ti něco povedlo, ale to nic neznamená", "Ty z toho nadělaš, ale zatím jsi ještě nic nedokázal/a"). Člověk se naučí nedávat hrdost najevo, případně ji ani necítit, tvářit se skromně a eventuální oprávněnou pochvalu od druhého zahrát do ztracena. Tím se ovšem zbavuje zasloužené možnosti prožít si pocit vlastní úspěšnosti a dobrého výkonu a okrádá se o opodstatněné zvýšení si sebedůvěry.

Podceňování schopností

Normální dítě má potřebu předvést svému okolí, co umí; rodiče ho v tom ovšem často brzdí ("Na to jsi ještě moc malá", "Radši to nech, ještě ti to spadne", "Tomu nerozumíš" atp.). Dítě se tak vlastně dozvídá, že je nešikovné, hloupé, nebo jinak neschopné a tento negativní sebeobraz si s sebou nese do dospělosti. Takhle vychovaný člověk se pak obává pouštět se do nových a neznámých činností, podceňuje své schopnosti a jeho možnosti zůstanou nerozvinuty; kromě toho podceňováním trpí sebedůvěra.

Shrnuto: Negativně na dítě působí hlavně nezáměr a odmítání ze strany rodičů, časté používání tvrdých trestů a málo podnětné prostředí; naopak žádoucí je trpělivý, láskyplný přístup, respektování osobnosti dítěte a jeho spontaneity a ponechání přiměřené samostatnosti. Když dítěti říkáme, co se má a co se nemá, je dobré mu spolu s tím podat vysvětlení, proč. V neposlední řadě je třeba zmínit i skutečnost, že chování rodičů je pro dítě vzorem, který přirozeně napodobuje

Umění vychovávat není samozřejmé ani jednoduché. Určitě je to složitější než třeba umět řídit auto - přitom aby člověk získal oprávnění řídit auto, musí absolvovat přípravu a složit zkoušky; nic z toho však není nutné, aby mohl vychovávat dítě. Na druhou stranu je fakt, že současný nedostatečný přírůstek obyvatelstva by byl zřejmě ještě dramatičtější, kdyby existovala instituce "řidičáku na dítě". Takže snad jen - snažme se našim dětem, těm budoucím dospělým a rodičům, usnadnit start jejich životního běhu, jak to jen budeme umět.



Psychologie na internetu:

www.psyx.cz > testy, poradna, hypnóza

www.psychotesty.psyx.cz > online psychologické testy

www.psyhoweb.cz > články z psychologie, výtahy z knih

www.psychnet.cz > inteligentní test osobnosti

www.profi.psychnet.cz > psychologické testy pro firmy a personalistiku

www.velka.zlutasova.cz > online programy proti depresi a úzkosti

www.chytra.zlutasova.cz > kurzy základů psychologie přes internet

www.relaxace.psyhoweb.cz > relaxace v mp3 ke stažení

jak se cítíte? Vládnete svým emocím nebo ony ovládají vás?

OSPAT



Test typů a poruch osobnosti Jaké je celkové zaměření vaší osobnosti? Nemáte některé vlastnosti příliš silně nebo naopak příliš slabě vyvinuté?

BITEPT



Test psychických poruch Dělá vám starosti vaše psychika? Chcete pomoci odhadnout, jak jste na tom s duševním zdravím?

FULJOB



Test profesní orientace Na jakou školu nebo práci se hodíte? S jakou profesí ladí vaše osobnost?

MEMREX



Test paměti Jak funguje vaše paměť? Jak dobře jste v zapamatování a vybavení?

COGIT



Test mentálního výkonu Myslí vám to pružně, rychle a bezchybně? Neselháváte v pozornosti? Necháte se snadno rozhodit?

Online testy na

www.psychotesty.psyx.cz