

## Výchovné desatero aneb Jak vést děti k sebevědomí



Rok v dětském životě je strašně moc. Rok bez školy je propast.

Pamatuji si první hodinu ve škole. Žáky jsem požádal, aby na celou jednu stranu papíru sepsali **všechny své přednosti**. List zůstal vesměs prázdný. Zato když měly děti popsat své nedostatky, jeden list jim nestačil. Tak málo se zabýváme jejich přednostmi a tak moc jejich nedostatky.

### **Moje škola**

Když s dětmi pracuji, chválím vždy **jejich úsilí**, nikdy ne momentální dovednosti, a už vůbec ne nadání pro něco. Nechci, aby si myslely, že to, čeho dosáhly, už stačí, že více se snažit nemusejí, či dokonce že všechno v životě za ně obstará jejich talent či rodiče. Tedy že jim to spadne samo do klína.

Mám deset zásad, jimiž se ve výchově a rodičovství řídím. Třeba Vás v něčem inspirují.

Mimochodem, všechny zásady lze uplatnit i na dospělé. Tedy: můžeme se tomu učit společně s dětmi:

### **1. „Dovol si být začátečníkem“**

Začátečník... Dospělí lidé toto slovo nemají rádi. Takto označení si připadají poníženi, nedokonale. Jenže nikdo na světě nezačal jako neomylný a všeznalý. Každý, kdo něčeho dosáhl, se musel v první řadě učit. A aby se mohl učit, musí mu přestat vadit to, že je na začátku cesty.

Proto děti od malička nabádám k tomu, aby se **v každém okamžiku snažily udělat to nejlepší, co v dané chvíli umějí**. Tím získají novou zkušenost, jak to jde udělat lépe. Jakmile vlastními chybami pochopí, co dělají špatně, respektive jak to dělat lépe, udělají to lépe.

### **2. „Přestaň panikařit a utíkat“**

Něco se dítěti nepovedlo? V první řadě se uklidni. Je to normální.

Analyzuj to, kde jsi. A uvědom si, že jsi přesně tam, kde v daném okamžiku máš být, aby ses tam naučil to, co potřebuješ k posunu na další místo.

Každý krok a následně každá negativní i pozitivní zkušenost jsou nutné, abychom se ponaučili.

### **3. „Motivuj se neúspěchem“**

Neúspěch není opakem úspěchu, ale součástí cesty k úspěchu. Zklamání a frustraci z každého neúspěšného pokusu musíme používat ke své motivaci, nikoli k demotivaci.

To znamená hledat v každé porážce příčinu a smysl. Když totiž děti nepřestanou být odhodlané odčinit svá selhání, pochopí něco úžasného – že mají kontrolu nad svým životem, schopnost nejen něco pokazit, ale i napravit. Vytvářet svůj osud.

#### **4. „Uvědom si, co přesně vytváří Tvůj život“**

Nikdo z nás není produktem JENOM konkrétních událostí nebo okolností. Všichni jsme také produktem svých vlastních rozhodnutí.

Jinými slovy: Náš život nevytváří pouze to, co se v něm děje, ale především to, jak na to reagujeme, jak k tomu přistupujeme, jak s ním nakládáme. To určuje, kdo jsme.

Pokud je chyba u jednoho člověka zdrojem neštěstí a rezignace, zatímco u druhého zdrojem ponaučení a posunu, zjevně problém není v chybě, ale v osobním přístupu. Úspěšný život je v první řadě o vlastní vůli a rozhodnutí nedovolit svým frustracím a strachům, aby zbytečně a dlouhodobě přebíraly kontrolu nad naší energií, myšlením, budoucností.

#### **5. „Neporovnávej svůj pokrok s druhými“**

Kdo četl mou knihu [Čtyři prány štěstí](#), ví, jakou paseku v dětských hlavách dokáže udělat soutěžení. A to i s přesahem do budoucna, do celého dospělého života.

Psychologickým problémem soutěžení je totiž fakt, že vítěz je jen jeden a porážení všichni ostatní. Porážka pak vedle zklamání sebou vytváří averzi vůči vítězovi. Nutno říct, že hromadnou averzi, tedy velkou negativní energii. A každá negativní energie je sklonem k pohodlnému řešení. Je snazší nenávidět než pracovat na sobě v přesvědčení, že jednou já budu tím jediným nahoře – *a proč také, když pak budu terčem nenávisť?*

Proto na děti, když ze soutěžení s ostatními nevycházejí vítězně, apeluji: *„Nepoměřujte se primárně s druhými. Oni nejsou lepší, jen jiní. Pracujte ne s jejich přednostmi a nedostatky, ale se svými. Soustředte se na jediného soupeře – sebe. Snažte se dokázat víc než včera.“*

Navíc dětem bere sebevědomí takzvané absolutní porovnávání, které ignoruje zaměření dítěte. Jinak řečeno: Dítě nemusí být dokonalé. Umělec nepotřebuje nezbytně rozumět matematice, podnikatel znát dokonale literaturu a hudebník bezchybně chemii. Když má dítě výborné známky ze všeho, jen dobře. Ale mnohem spíše se s věkem bude vymezovat určitým směrem. Jen proto, že má v jiném předmětu horší prospěch, neberte mu sebedůvěru, kterou potřebuje pro rozvoj svého nadání. V zásadě není důležité, v čem dítě vynikne. Potřebuje se ale naučit, že důležité je ve víře udělat nejbližší krok a racionálně ho provést co nejlépe.

To souvisí s další zásadou:

#### **6. „Oceňuj svou jinakost“**

Dalším psychologickým problémem pro děti je kultura, která požaduje takzvané *instantní* výsledky. Převáděno do dospělého světa: Jestliže má soused jiné auto, chceme ho také. Jestliže má více peněz, chceme je také. Jenže my přitom nejsme stejní. Každý máme jiné potřeby i jiné motivy. Snaha všimnout si jiných a duplikovat jejich životy z nás samotných bere kus našeho Já, schopnost naplnit primárně své potřeby a využít předně své nadání.

Vůbec nevádí, že každé dítě neumí všechno, není robot. Naopak by měla být umocněna jedinečnost člověka, hodnota každé individuality. Dětem jsem vždy říkal: *„Hledejme to, v čem jsme jiní. Možná pro svou odlišnost sklídíme posměch davu, ale každý jedinec jde rychleji než dav, protože každý dav jde jen tak rychle jako jeho nejpomalejší člen.“*

#### **7. „Věř ve své schopnosti“**

Věřím v přírodu a její záměr udělat každého člověka unikátním. Ne nadarmo má každý nějakou unikátní přednost a unikátní způsob myšlení, jenž ho předurčuje k osobnímu úspěchu. K jeho objevení i uplatnění však potřebujeme pevnou vůli – a její dvě složky: trpělivost a vytrvalost.

*Trpělivost* je souhrnem smíření, klidu, sebedůvěry a víry v budoucnost. Je to znamení vnitřní síly. Není to vlastnost, dá se naučit, osvojit, tak jako *vytrvalost*. Zatímco *trpělivost* se projevuje v pasivitě,

schopnosti **strpět** náročné, **vytrvalost** se projevuje v aktivitě, schopnosti **vytrvat** v cestě, která má smysl.

Proto dominantní část svých předmětů věnuji překonávání strachu, a to i v **magazínu FC**. Udělat právě to, do čeho se nám nechce nebo z čeho máme obavy, protože nevíme, co je za rohem, to znamená především mít trpělivost se svou slabostí a být schopen vytrvat v chůzi za roh – ke zjištění, že to, čeho se bojím, vždy dokážu překonat.

## **8. „Vysiluj se činností, ne nečinností“**

V osobním nastavení jsou lidé rozdílní, ale jedno mají společné – 24 hodin denně. Jejich úspěch vytváří především schopnost dokázat tento čas využít. A s tím souvisí právě jiný přístup k problémům nebo porážkám a obecně ke strachu.

Mnozí úspěšní lidé neměli v životě méně překážek než jiní, naopak jich potkali víc, neboť jim šli aktivně naproti. Naproti tomu ti, kteří řešení problémy odkládali nebo si odmítali své chyby a rezervy přiznat, se nikam neposouvali.

Na čase je zajímavé, že uplyne tak jako tak, ať jsme činní, nebo nečinní. Já se snažím vést děti tak, že je lepší být vysílen z přemíry zkoušení a učení se než z nicnedělání. To první totiž člověka posouvá k dobrým emocím a vědomostem, to druhé je jen marněním času a vlastních schopností. A to i v dnešní složité době.

## **9. „Ber překážky jako podstatu cesty“**

Můj **magazín FC** ukazuje i méně známé příběhy úspěšných lidí. Jako v novém vydání *Jak překonat pochyby* příběh Čecha, který se z pouhého knihkupce stal legendou.

Kdo čte magazín dlouhodobě a pozorně, mohl vysledovat, že úspěch nikomu nespadol z nebe. Že úspěch začal s odvážným rozhodnutím nepřestat hledat řešení pro konkrétní problém. Úspěch necharakterizuje cíl, ale cesta.

Překážky jsou nejen přirozenou součástí cesty, ale samy jsou cestou k řešení. Přijít totiž na to, jak překonat vlastní překážky, znamená získat řešení i pro druhé. Stejně tak u dětí překážky jsou podstatou růstu a jejich sílení.

Jenže k tomu chce ještě jedno:

## **10. „Nauč se obracet stránky dopředu“**

Dnes se s dětmi osobně vídat nemohu. Ostatně, děti jsou – kromě dalšího – omezeny i ve sportování. Moje práce s nimi je postavená na sportu, protože ve sportu je možné mít před sebou stále větší překážky. Říkám jim: „*Člověk má přirozený sklon k pohodlnosti, proto potřebuje život ve formě překážkového běhu, nespokojit se s jedním úspěchem, protože co stagnuje, to pomalu zaniká. Potřebuje brát výzvy jako příležitosti k osobnímu růstu, příležitosti nikdy neustat. To je soutěživost, kterou si úspěšný člověk snaží udržet. Bez ní se úspěch stává historií.*“

A hlavně, když mají děti sklon k negativnímu přemýšlení o svých chybách, opakuji jim, že člověk je už z podstaty odsouzen dělat chyby. Je omylný. S omylností se potřebuje smířit a naučit se obracet stránky své knihy životního ponaučení dopředu, ne dozadu.

Kdo se tohle naučí, přestává marnit čas v minulosti nad chybami, které nelze změnit. Chyby se nedějí proto, aby je člověk měnil, ale aby ony změnilы člověka. To znamená psát lepší příběh.

© Petr Casanova