

Kapitoly z dětské psychologie a psychoterapie

Chválit! Chválit !... Ale jak?

„Chvalte, chvalte!“, doporučují pedagogicko-psychologické příručky jako jednoznačný a všezachraňující způsob, jak vychovat zdravě sebevědomé dítě. Metodu chválení označují za základní stavební kámen úspěšného výchovného prostředku. Obecně tomu samozřejmě tak je. Jak si ovšem vysvětlit fakt, že tolik chválených dětí prožívá pocity nízkého sebevědomí a sebedůvěry?

Publikováno 2014 v Psychologie dnes, upraveno pro časopis Betynka

O faktu, že je potřeba chválit, oceňovat, povzbuzovat, pozitivně hodnotit nejen pokroky dětského vývoje, ale i malé úspěchy, není snad ani potřeba diskutovat.

V klinické praxi se však příliš často setkáváme s tím, že očekávaná přímá úměra, tedy: „dostatek pochvaly úměrně odpovídá zdravě sebevědomé osobnosti dítěte“, se nedostaví.

V následujícím článku se musíme pozastavit, nad hlediskem „kvantity“ dávaných pochval a hlediskem „kvality“, který zahrnuje některé způsoby nežádoucích způsobů chválení.

Jak tedy vlastně děti chválit? Děláme, my rodiče, někde chybu? Čemu se můžeme vyvarovat?

1. Typ - „Příliš chválící „rodič / problém matek/

Základním příkladem bývá typ matky / častěji než otec / úzkostnější, ochranné, vzorně pečující, velmi dbající na zdravý psychologický rozvoj osobnosti dítěte. Tato matka bývá zběhlá v rodičovské pedagogicko-psychologické literatuře, často se ujišťuje o svých krocích a konzultuje vývoj dítěte s odborníky. Matka se domnívá, že častá pochvala je způsob, jak posílit sebedůvěru a sebevědomí dítěte.

„Příliš chválící“, matka zahrnuje dítě chválou při každé příležitosti. Po nějaké době ale začne dítě vnímat, že je chváleno za kdejakou banalitu a proces chválení se začíná míjet účinkem. Dítě pochvalu přestává vnímat a „neslyší“.

„ Proč mě maminka pořád dokola chválí za to, že jsem všechno zpapal, když mám prostě hlad? “

„ Proč mi maminka říká, jak jsem šikovný, když Jeník od sousedů to už dovede dávno? “

Dítě se začíná cítit až hloupě, je-li stále chváleno a přečtenováno s bujarým nadšením za věci víc než obvyklé. Paradoxně se tímto přístupem nastartovává proces snížené sebedůvěry a sebevědomí.

** Chlapec, 2. třída, mi při sezení řekl: „ Jsem asi úplně hloupej, protože mamka mě pořád chválí za věci, který umí přece úplně každé v naší třídě. “*

** Chlapec, 7. třída, mi sdělí: “ Už jsem na pochvalu alergickéj. Máma mě minule na fotbale děsně chválila, jak mi to šlo, a to jsem přitom pustil osm gólů. Kluci byli na mě našťvaný, ale horší bylo, jak se mi smáli, když slyšeli mámu, jak mě chválí. Děsně jsem se styděl a byl pak na mámu zlej “.*

Co s dětmi přílišné nekritické chválení udělá? Přestanou vnímat i přiléhavou pochvalu, stávají se obtížně pochvalitelnými. Chvále přestanou věřit. Zahrnutí verbálním nepřiléhavým oceněním vnímají jako matčin ochranný prvek, kterému, zvláště v období nastupující puberty, je třeba se aktivně bránit.

2. Typ -Sarkastický, ironický rodič / problém otců/

Sarkasmus a ironie jsou jazykové a komunikační prostředky, které ve světě inteligentních dospělých mají své nezastupitelné místo. Jak je to však v komunikaci s dětmi?

**5ti letá Miša rozbije hrneček a tatínek jí řekne „ No, ty jsi ale šikovná holčička“. Co si asi malé dítě řekne? / „, Tatínek mě pochválil . Říkal to ale divně, jinak. A jsem opravdu šikovná, když jsem rozbila hrnek? Nějak tomu nerozumím“. Takové zmatky proběhnou hlavou i starším dětem, které ještě nedokážou ironii rozlišit.*

**Žena, 45 let, vzpomíná, jak ji její otec ocenil poté, co prošla CT vyšetřením hlavy. Povzbudivá podpora, řečená jeho vlastním způsobem zněla: “ No tak vidíš, teď máš aspoň lékařsky doloženo to, v což nikdo nedoufal, že i ty máš cosi jako mozek“. Žena dochází do terapie se svou dcerou, která si na ni stěžuje, “ že mamka ji nikdy nedovedla ocenit a pochválit.“ “ Asi si myslela, že mě chválí, ale vyznělo to vždycky blbě, nevěděla jsem , jestli se mi nevysmívá.“, sděluje své pocity z matčiny chvály dcera, která je hospitalizována pro relaps psychotického onemocnění.*

Na této kazuistice se ukazuje , že jde o naučené způsoby verbálního chování a sarkasmus v některých rodinách má transgenerační sílu, patří k intelektuálnímu kultu rodiny.

Dospělý jedinec by se jistě pobavil nad jiskrnou jedovatostí sarkastických a ironických poznámek a hodnocení. Ne však dítě! Verbální řeč má svou obsahovou a formální stránku a dítě **nedokáže správně rozpoznat rozpor mezi obsahem a formou**. Tón hlasu je jiný, neodpovídá obsahu. V dětské duši se usídí nejistota a zmatek. Ne náhodou jsou ironie a sarkasmus mezi psychiatry a psychology , kteří se zaměřují na komunikaci a práci s rodinami , považovány za „ schizofrenogenní faktor.“

Pokud je dítě **dlouhodobě a intenzivně** vystaveno tomuto způsobu komunikace , mohou se u něj vyvinout v krajním případě až příznaky schizofrenie/ psychotické onemocnění/. Přestože se na vzniku tohoto vážného duševního onemocnění podílí mnoho faktorů, ten ironický a sarkastický nabízí existenci zmateného světa. Dítě nakonec nedokáže rozpoznat reálný a „ jiný“ svět, který se manifestuje podivnými hlasy, zvláštními vidinami nebo nevyvratitelnými přesvědčeními, jímž říkáme bludy.

V praxi se obvykle setkáváme s „ umírněnějšími „ následky , jako jsou úzkostné stavy a deprese dětí. U některých dětí a dospívajících se může rozvinout obsedantně-kompulsivní porucha, jako způsob obrany proti takové komunikaci , kdy se dítě soustředí na kontrolu určitých činností, které se stávají rituálem. Jedná se o jistou formu obrany proti zmatku z komunikace.

V prožívání a osobnosti dítěte se můžeme setkat až s patologickou sebedůvěrou, která může hraničit s bludným sebeobrazem /: „ Nestojím za nic“ „, Nic pořádně nedovedu“, jsou obvyklá sebehodnocení těchto dětí.

**Kamila , 13 let, trpící poruchy příjmu potravy, mentální anorexií, říká při sezení rodinné terapie: „Jsem nejtlustší a nejošklivější z celé školy“. “ No tak vidíš, konečně máš v něčem primát“, zasazuje ránu rádobyvtipný otec.*

**Martina, 18 let, v raném věku adoptovaná. Po šířající tirádě na Martininu neschopnost se učit, mít kamarády, chovat se normálně , najít si toho správného kluka, dávám jejímu otci otázku. „, Ale co Vaše dcera dovede, co umí, v čem vyniká? Napětí z očekávání by se dalo krájet, Martina by měla slyšet odpověď na něco, co evidentně nezná, netrpělivě očekává odpověď. Otec s úsměvem odpoví : „ No myslím , že naše Martinka opravdu vyniká v tom, že nikdo nedovede tak lhát jako ona.“ Martina s bezuzdným pláčem ze sezení nezadržitelně utíká... / nakonec nejen ze sezení, ale i z domova./*

Oba předchozí typy když se v rodičovství sejdou, mohou vytvořit dvojici- dyádu:

Přílišchválící rodič - Ironický rodič

Tato rodičovská – komunikační sestava bývá více běžná, než by se na první pohled zdálo. Může jít o zdravě pečující matku, která zná přirozenou míru pochvaly, ale z důvodu, aby dítě ochránila před sarkasmem a ironií, vyvažuje a chrání prostřednictvím svých pochval. Jenomže dítě stojí právě o pochvalu toho ironika. Ocenění někým, kdo je na pochvalu skoupý, je prostě cennější a pozitivněji vnímanější. Dítě má pocit, že si pochvalu vybojovalo a zásluhy jsou tudíž hodnotnější. V takovém případě je namístě oslovit odborníky a komunikaci upravit / obvykle do rodinné terapie přivedou rodinu až problémy či symptomy nějakého onemocnění a na komunikaci se pracuje druhotně/.

Chvála s protikladným obsahem

Obvykle rodiče souhlasí s tím, že své děti chválí.

** ze sezení rodinné terapie -Marie, 12 let „ A vzpomenete si, jak jste Marušku naposledy chválili? “ „ No tak třeba“ – „to je pěkný , že máš jedničku z dějepisu.“ „ Takhle ale nechválíš , mami“, dodá Maruška, „ protože vždycky přidáš „- „ALE jak to že ji taky nepřineseš z matematiky? “*

Jak vám jistě neuniklo, demonstrováno na běžné situaci, že uvedené rádoby pochvalné souvětí se skládá ze **dvou protichůdných postojů ocenění** . Na jedné straně chválí , avšak na druhé straně upozorňuje na selhání či jinou nedostačivost.

Jak byste se cítili, kdyby vám partner řekl: „ Uvařila jsi Ivanko moc dobrý oběd, jenom ty knedlíky byly sražené.“ Těžko uvěříte, že upozornění na sražené knedlíky je vznesený hold vašemu kuchařskému umění.

Stejně tak partnera spolehlivě naštvete, když ho „pochválíte“: „ Krásně jsi udělal tu polici, ale škoda, že jsem ti to musela říkat půl roku.“

Dospělý člověk dá většinou průchod svým průvodním emocím, ale dítě spíše zůstane ve zmatku. Je nám lidem vlastní, že si vždycky vybereme pro sebe tu horší variantu, soustředíme se na chybu. Takovouto formu pochvaly jako ocenění rozhodně nevnímáme .

Laskavá kritika

Někteří rodiče mají tendenci vyhýbat se kritice jako něčemu, co by citový život dítěte zasáhlo negativním způsobem.

Napadlo vás někdy, že konstruktivní kritika může být lepším nástrojem než tolik vzývaná chvála?

Dobře **situačně i časově** nastavenou větou „, Vím, že to dovedeš i lépe“, dítěti ukážete , že věříte v jeho schopnosti, ale zároveň si ho ceníte i na víc. Podle výzkumů byl tento postoj samotnými dětmi vysoce ceněn.

Jak /ne/ chválit

- nechválit příliš často
- nechválit za věci, které jsou už pro dítě samozřejmostí
- nepoužívat ocenění s protikladným obsahem
- chválit by měli oba rodiče rovnoměrně / nebo zástupní vychovatelé/

- zásadně nepoužívat sarkasmus a ironii jako komunikační prostředek
- nevyhýbat se vlídnější formě kritiky
- učit se nepřenášet svou vlastní zkušenost z dětství
- rozhodně je důležité zeptat se dítěte, zda se cítí být oceněno, co mu případně vadí a chybí
- používat vlastní přirozenost a zdravou míru