

# „Vědomá komunikace s dětmi“

Vítejte na přednášce



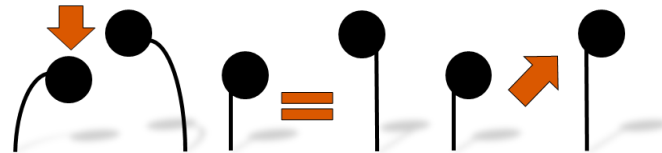
„Kde se tvoří a boří sebevědomí dětí“

Dobrý den



**Zdeněk Okleštěk**

Lektor přednášek a kurzů  
o vědomé komunikaci s dětmi



VĚDOMÁ KOMUNIKACE S DĚTMI



# Obsah přednášky

**Co to je sebevědomí**

**K čemu ho potřebujeme**

**Jaké může být**

**Jak ho můžeme nabýt**

**Kde se sebevědomí boří**

**Jak ho tvořit**

# Pro váš pocit bezpečí

- Nepodléhejte chmurám,  
pokud objevíte nějakou svou chybu  
**Dělat chyby je normální**
- Nejsem tu proto, abych z vás dělal  
nemožné rodiče, učitele, ...  
**Každý dělá něco dobře**

Začínáme : ●>)



# Sebevědomí

- ❓ **Máte sebevědomí?**
- ❓ **K čemu vám je dobré?**
- ❓ **Chcete mít sebevědomé děti?**

# ● Co to je sebevědomí?



Všechno co o sobě člověk ví,  
co si o sobě uvědomuje.



Jaký je



Jak jedná a reaguje



Jaké jsou nebo nejsou jeho schopnosti

## K čemu ho potřebujeme?

- Pomáhá nám **správně odhadnout své síly**
- Pomáhá nám při rozhodování zda se do úkolu **pustíme** nebo před ním **ustoupíme**



Ovlivňuje naši **úspěšnost i bezpečí**

# Jaké může sebevědomí být?

## ZDRAVÉ - PŘIMĚŘENÉ

- Jedinec ví jaký je a jaký není
- Má přiměřenou sebedůvěru
- Reálně posuzuje své možnosti
- Volí si cíle přiměřené svým schopnostem
- Snáší kritiku i srovnání s ostatními



# Jaké může sebevědomí být?

## NEZDRAVĚ NÍZKÉ

- Neuvědomuje si, co skutečně umí
- Je závislý na hodnocení druhých
- Podceňuje své schopnosti
- Citlivě reaguje na neúspěch
- Volí si nízké, snadno dostupné cíle

# Jaké může sebevědomí být?

## NEZDRAVĚ VYSOKÉ

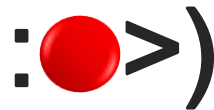
- Neuvědomuje si, co skutečně umí
- Přeceňuje své síly, věří si příliš
- Z neúspěchu obviňuje ostatní
- Kritiku odmítá
- Volí si nereálné cíle

# Jaké může sebevědomí být?

Existuje ještě jeden typ ...



Necháme si ho na konec



# Jak lze sebevědomí nabýt?

- Zážitkem **úspěchu / neúspěchu**
- Z toho co nám **o nás řeknou druzí**

Více zdrojů sebevědomí není :O<)

# Jak lze zažít úspěch

Zkoušet

Chybovat

Zkoušet

Chybovat

Zkoušet

Chybovat

Zkoušet

Sebedůvěra

Sebevědomí

Proto je pro nás  
náš vlastní  
**ÚSPĚCH**  
tak důležitý !!!

# Jak lze zažít neúspěch

Zkoušet

Chybovat

Zkoušet

Chybovat

Zkoušet

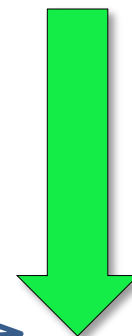
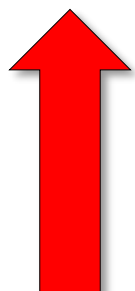
Chybovat

Zkoušet

Sebedůvěra

Sebevědomí

Proto je pro nás  
náš vlastní  
**NEÚSPĚCH**  
tak důležitý !!!



Funguje to, ale...

Nesmí nám do toho druzí **moc mluvit**  
a pokud mluví, **pak vědomě**



Musí k nám zvolit **správný přístup**

# Kde se sebevědomí boří

- Bereme dětem jejich pokusy



# Bereme jim jejich pokusy

Zakazujeme, lamentujeme  
křičíme, trestáme,  
vyhrožujeme.

Snažíme se děti  
**chránit v čase, kdy uzrály**  
pro daný úkol.  
Často **vyvoláváním**  
**špatného pocitu v nich.**



# Bereme jim jejich pokusy

**Nenecháme je  
vyjadřovat**  
u doktora,  
na úřadu,  
před sousedy,  
před známými,  
v obchodě,....



Mluvením za děti jim **bráníme naučit se  
sociálním dovednostem.**

# Bereme jim jejich pokusy

**Dořikáváme za ně věty, když hledají slova.**



**Svou netrpělivostí  
neprojevujeme úctu k jejich osobě.**



# Bereme jim jejich pokusy

Obstaráváme jejich věci.



Svým vměšováním jim potvrzujeme  
jak jsou **slabí, neschopní, nepoužitelní.**

# Vnucujeme jim naši cestu

„Sluníčko přeci  
nemůže být  
fialové, ty tuňto.“



**Tlakem na konformitu** (být jako ostatní)  
ničíme jejich kreativitu **a sebedůvěru**

# Kde se sebevědomí boří

**Bereme dětem jejich pokusy**

**● Nenecháme je nést vlastní odpovědnost**

# **Nenecháme je nést odpovědnost**

**Nepustíme je  
k činnostem, které  
chtějí zastávat.**



**Pro sebedůvěru není horší vyjádření než:  
„Běž prosím tě, já si to raději udělám sama/sám.  
To by to dopadlo.“**

## Nenecháme je nést odpovědnost

Místo abychom je naučili **napravit chybu**, je trestáme, lamentujeme a snažíme se **vyvolat v nich špatný pocit**.



Dítě, místo **aby přemýšlelo o nápravě**, se krčí před ránou či výčitkami. Sebevědomí na bodu nula. O nápravě nepřemýšlí. **Tu přeci zajistí ten, kdo trestá.**



# Kde se sebevědomí boří

**Bereme dětem jejich pokusy**

**Nenecháme je nést vlastní odpovědnost**

**Tlačíme na výkon, na zralost dětí**



# Tlačíme na výkon, na zralost



**Podléháme  
tabulkám  
a spěcháme.**

Dítě se stává **závislé**  
na pomoci. **Nechce**  
překonávat **obtíže**. **Vzali**  
**jsme mu** jeho **vítězství**.  
Jeho **sebevědomí je**  
**nezdravé**. Myslí, že zvládá  
víc než je pravda.

# Kde se sebevědomí boří

**Bereme dětem jejich pokusy**

**Nenecháme je nést vlastní odpovědnost**

**Tlačíme na výkon, na zralost dětí**

**● Nepřiměřeně reagujeme na jejich neúspěch**

# Nezvládáme jejich neúspěchy

Místo empatie nabízíme **výčitky**, vlastní **emoce**, **rady**, **morality**, litování...



Místo, abychom jim pomohli zvládat rozbouřené emoce, tlačíme na jejich **pocit vlastní hodnoty**.

# Kde se sebevědomí boří

**Bereme dětem jejich pokusy**

**Nenecháme je nést vlastní odpovědnost**

**Tlačíme na výkon, na zralost dětí**

**Nepřiměřeně reagujeme na jejich neúspěch**

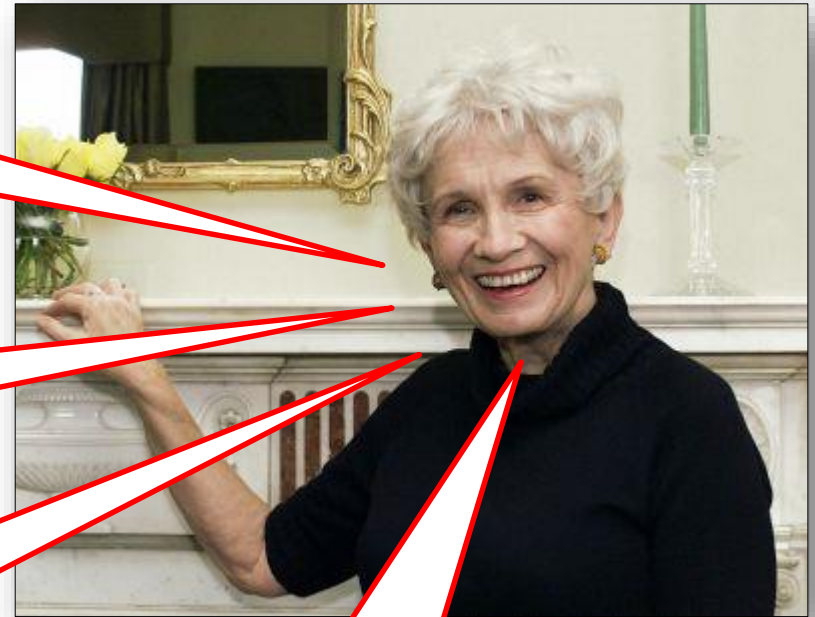
**● Máme potřebu stále děti hodnotit**

# Máme tendenci stále hodnotit

„Ty jsi ale  
hodná holka.“

„Ty jsi ale  
šikula.“

„Ty jsi ale  
prase.“



„Ty jsi ale  
nevychovanec.“

# Jak na ZPĚTNOU VAZBU

- Začít pozitivně
- Popsat co bylo dobře nebo špatně  
- problém, výkon, čin – nehodnotit osobu
- Popsat jak správně, co by se dalo zlepšit

„Šikulka“ a „Hodná holka“ = komunikační přešlap

- Dávat zpětnou vazbu vyžádanou, logickou
- Dávat zpětnou vazbu co nejdříve

## **Kde se sebevědomí boří**

**Bereme dětem jejich pokusy**

**Nenecháme je nést vlastní odpovědnost**

**Tlačíme na výkon, na zralost dětí**

**Nepřiměřeně reagujeme na jejich neúspěch**

**Máme potřebu stále děti hodnotit**

**● Chráníme je víc než je třeba**



# Chráníme víc než je třeba

Jak se jim jen trochu nedaří, přiskočíme a pomáháme jim.

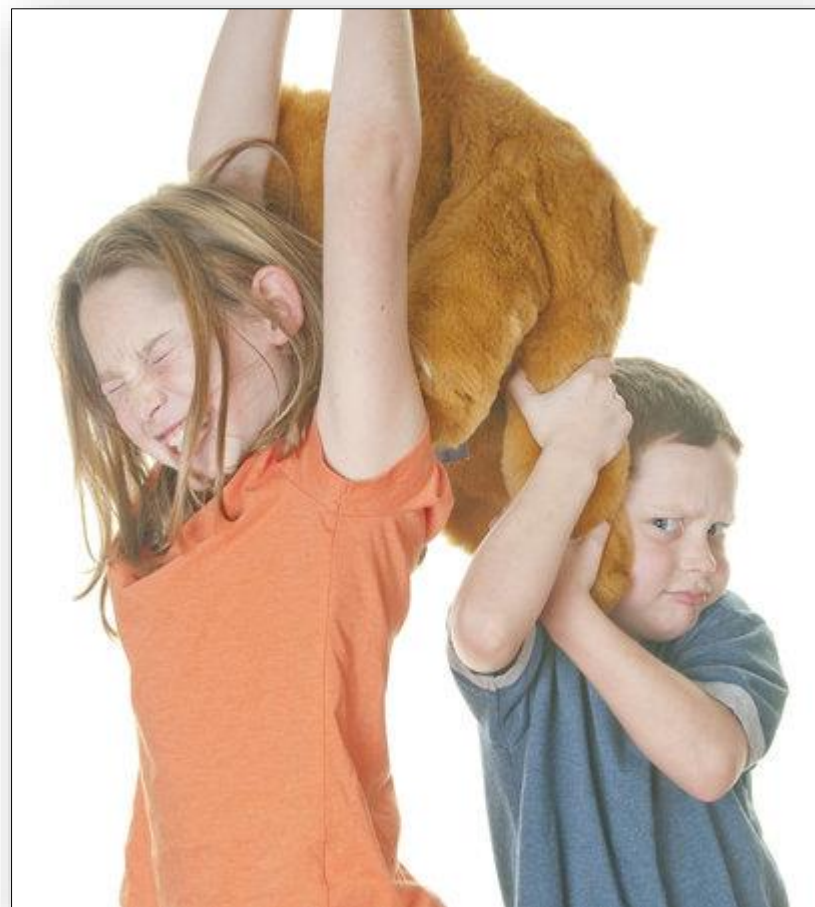
Připravujeme je o strach, o frustraci z neúspěchu nebo chyby i o radost z jejich překonání a z vítězství.



# Chráníme víc než je třeba

**Vstupujeme do jejich sporů s ostatními dětmi i s ostatními lidmi.**

**Přílišné ochranné opatření jim brání naučit se řešit si své věci s ostatními.**



# **Kde se boří sebevědomí dětí**

**Bereme dětem jejich pokusy**

**Nenecháme je nést vlastní odpovědnost**

**Tlačíme na výkon, na zralost dětí**

**Nepřiměřeně reagujeme na jejich neúspěch**

**Máme potřebu stále děti hodnotit**

**Chráníme je víc než je třeba**



# Dotazy do pléna

- ❓ **Který z probíraných přístupů jste si sami v dětství zažili?**
- ❓ **Jak to na vás působilo?  
Jak jste se cítili?**
- ❓ **Ve kterém z nich jste se sami poznali  
coby dospělí?**

# Proč se to děje?

- Máme **strach o děti**, strach ze **selhání**
- Máme **moc času a energie**
- Máme **málo dětí**
- Opakujeme chyby **našich rodičů, učitelů,...**



## Být pozorovatelem namísto činitelem

- **Nechat dítěti jeho čas** (skokani, běžci, tabulky)
- **jeho cestu, způsob** (pozorovatelé, experimentátoři)
- **jeho počet pokusů**
- **jeho temperament**
- **jeho zájem**

## Podporovat namísto kritizovat

- Místo chyb **hledat pozitiva**
- Místo chvály **oceňovat**
- Místo kritiky **nabídnout reflexi**
- Místo výčitek **empatii**

## Brát děti jako partnery

- Svým postojem **šetřit důstojnost dětí**
- Poskytovat jim **zpětnou vazbu**
- **Nebrat dětem jejich odpovědnost** („Co s tím?“)
- Nechat jim **naději**



# Shrnutí

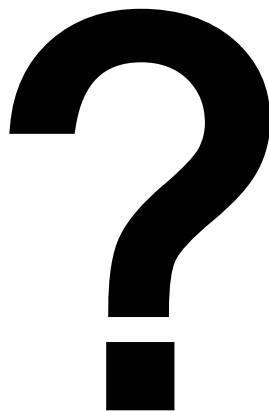
Být **POZOROVATELEM** namísto činitelem

**PODPOROVAT** namísto kritizovat

Brát děti jako **PARTNERY**

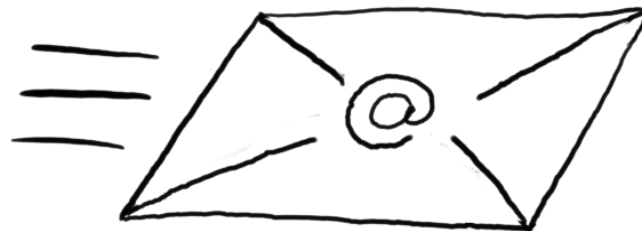
# Vaše dotazy

- Žádná otázka, reakce ani názor  
nejsou hloupé nebo nevhodné



# Kontakt

- Všichni, kdo potvrdili prezenční listinu nebo zanechali svůj (velmi čitelný) e-mail, obdrží **odkaz ke stažení dnešní prezentace**.
- Náhled do [aktuálního přehledu termínů přednášek a kurzů](#) s možností přihlásit se.

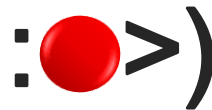


# Jaké může sebevědomí být?

.... ještě jeden **slíbený typ**



**„TEBEVĚDOMÍ“**



# Závěr

„Naučte se lépe rozumět dětem i sobě  
a komunikujte vědomě.“

**Děkuji za pozornost  
a těším se na příští setkání.**



**Zdeněk Okleštěk :●>)**

E-mail: [info@zdenekoklestek.cz](mailto:info@zdenekoklestek.cz)

Skype: [zdenekoklestek.cz](https://www.skype.com/people/zdenekoklestek.cz)

Telefon: 776 548 860

<https://suctou.zdenekoklestek.cz>