Financováno Evropskou unií | NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ | Duševní zdraví dětí a adolescentů

BEZ OBAV Jak vyrůst nad strachy dětí

NEWSLETTER PRO RODIČE | ČERVEN 2026

Když děti chybují a porovnávají se



Milí rodiče,

červnový newsletter věnujeme tématu **porovnávání dětí**. Většina rodičů chce své děti povzbudit, motivovat nebo jim pomoci posunout se dál. Někdy se ale může stát, že dobře míněné srovnávání s ostatními přinese spíše pochybnosti, tlak nebo pocit, že dítě není dost dobré.

To, jakým způsobem s dětmi mluvíme o rozdílech, úspěchu a neúspěchu, ovlivňuje jejich sebevědomí i vnímání vlastních schopností. Proto se tento měsíc zaměříme na podporu zdravého sebepojetí bez nadměrného tlaku na výkon.

Děkujeme, že jste s námi.

Váš tým Bez obav 🤍

Průběžně sbíráme vaše zpětné vazby k našemu newsletteru. Vyplňte nám prosím dotazník, který je **anonymní** a poskytne nám cenné zprávy o tom, co v newsletteru zlepšit tak, aby pro vás byl co nejužitečnější.

Moc děkujeme za všechny odpovědi!



Všechny newslettery na jednom místě!

Tudy!

STUDIE MĚSÍCE

Studie z roku 2024 zkoumala, jak rozhovory rodičů s dětmi o neúspěchu ovlivňují dětský strach z chybování a vnímání sebe sama. Ukazuje, že děti se často nebojí samotné chyby, ale spíš toho, co pro ně chyba znamená. Můžou cítit například zklamání, stud nebo obavu, že ztratí podporu a přijetí dospělých. Velkou roli proto nehraje jen to, co děti slyší, ale i způsob, jakým se o neúspěchu doma mluví.

Co výzkum ukázal a co si z něj můžeme odnést?

💬 **Děti se často nebojí chyby samotné.** Mnohem větší strach přináší pocit studu, zklamání nebo obava, že ztratí podporu a přijetí dospělých. Když dítě vnímá, že neúspěch nic nemění na jeho hodnotě ani vztahu s blízkými, bývá pro něj jednodušší zkoušet nové věci a učit se z nich.

💬 **Sebevědomí nevzniká jen z úspěchu.** Děti, které mají o sobě celkově dobré mínění, se méně bojí neúspěchu a více se soustředí na samotné učení. Pomáhá, když dítě vnímá chybování jako běžnou součást procesu, ne jako důkaz, že „není dost dobré“.

💬 **Důležité je, jestli dítě cítí, že na to není samo.** Největší přínos pro děti měly rozhovory, ve kterých rodiče nabízeli spolupráci a podporu. Rozdíl byl například mezi větou „Musíš se víc snažit“ a „Příště se na to podíváme spolu“. Když dítě vnímá, že má v náročné situaci oporu, bývá pro něj jednodušší zvládat neúspěch i zkoušet věci znovu.

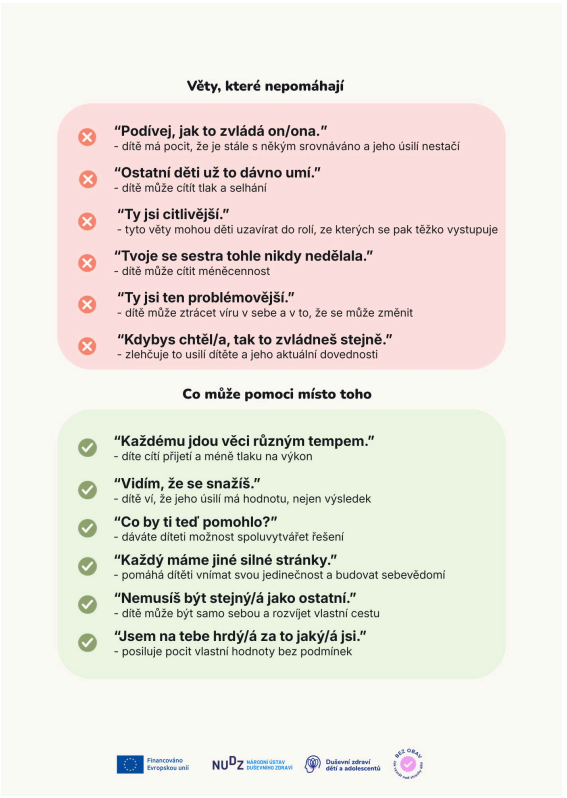
💬 **Ne všechny dobře míněné věty opravdu pomáhají.** Zlehčování „To nic není“, nálepkování „Jsi líný/á“ nebo tlak na samostatné zvládnutí situace mohou strach z neúspěchu spíše posilovat. Dětem často více pomůže, když dospělý nejdřív uzná jejich zklamání a až potom začne hledat řešení.

💬 **O tom, jak děti vnímají neúspěch, se učí hlavně ve vztazích.** Děti si postupně vytvářejí představu o sobě samých i podle reakcí dospělých kolem sebe. Způsob, jakým se doma mluví o chybách, výkonu nebo srovnávání, ovlivňuje nejen motivaci dítěte, ale i jeho dlouhodobé sebevědomí.

MATERIÁL MĚSÍCE

Připravili jsme si pro vás materiál, který přibližuje, jak může porovnávání ovlivňovat dětské sebevědomí a vztah k vlastním schopnostem. Najdete v něm také příklady vět, které mohou děti podpořit bez zbytečného srovnávání a tlaku na výkon.





Materiál k vytisknutí najdete tady 👉🏼



Na našem webu najdete další tipy, pracovní listy a podklady zaměřené na duševní zdraví a péči o něj. V této sekci s vámi každý měsíc jeden z materiálů sdílíme.

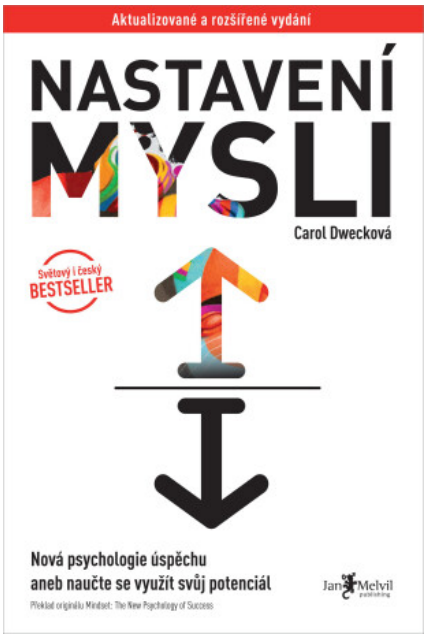
Webové stránky DZDA

Bez obav společně: TIPY PRO RODIČE A DĚTI

V sekci Bez obav společně pro vás každý měsíc připravujeme tipy, které vám mohou být pomocníkem při plánování kvalitního času s dětmi a rodinou, vlastním seberozvoji a dalším vzdělávání.

Knižní tipy - pro rodiče

V sekci Knižní tipy měsíce najdete každý měsíc tipy na odborné a evidence-based knihy, které mohou být dobrým průvodcem v tématu duševního zdraví dětí a dospívajících.





Nastavení mysli *(Carol Dweck)*

Kniha přibližuje koncept růstového nastavení mysli a ukazuje, jak náš přístup k chybám, úsilí a učení ovlivňuje motivaci i ochotu zkoušet nové věci.

Jak vychovat dobrého člověka *(Hunter Clarke-Fields)*

Kniha nabízí praktické tipy, jak zvládat náročné rodičovské situace s větším klidem a laskavostí.

Knižní tip - pro děti



Hurá, chyba! *(Soledad Romero Mariño)*

Ilustrovaná kniha ukazuje dětem, že chyby nemusí znamenat selhání. Na příkladech známých objevů a vynálezů připomíná, že náhoda, omyl i zkoušení nových cest mohou vést k něčemu užitečnému.

Tip na pohádku



Encanto (2021)

Pohádka o jedinečnosti, očekáváních i rodinných vztazích. Citlivě připomíná, že každý člověk má svou vlastní hodnotu a že není potřeba porovnávat se s ostatními, aby si zasloužil lásku a přijetí.

A to je vše k červnovému tématu o porovnávání dětí. Doufáme, že vám téma líbilo a budeme se těšit zase v červenci!

A na závěr ještě jednou prosíme o vyplnění zpětnovazebního dotazníku, který je anonymní a ve kterém nám můžete sdělit, co na newsletter zatím říkáte, co vám v něm chybí nebo naopak přebývá. Moc děkujeme za váš čas!

Tento newsletter jste dostali do své e-mailové schránky, protože jste se přihlásili k jeho odběru.
Pokud jej už odebírat nechcete, klikněte sem pro zrušení odběru.