

Porovnávání u dětí

Porovnávání vzniká často ze snahy dítě motivovat, povzbudit nebo mu pomoci. Je přirozené, že si rozdílů mezi dětmi všímáme. Je ale důležité to, jak o nich mluvíme.

Každé dítě je jiné

Každé dítě má jiné tempo, jinou povahu, jiné silné stránky i oblasti, ve kterých potřebuje více času a podpory. To, co jde jednomu snadno, může být pro jiné náročné - a naopak.



Co může časté porovnávání způsobit?



Pochybnosti o sobě

Dítě může začít pochybovat o své hodnotě.



Pocit, že "nikdy není dost"

Dítě má pocit, že jeho hodnota závisí na výkonu a úspěchu.



Soupeření mezi sourozenci

Místo podpory a blízkosti vzniká rivalita.



Strach z chyb a selhání

Dítě má obavu, že nebude dost dobré.

I pozitivní porovnávání může být bolestivé.



Financováno
Evropskou unií

NU^{DZ} NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ



Duševní zdraví
dětí a adolescentů



Věty, které nepomáhají



"Podívej, jak to zvládá on/ona."

- dítě má pocit, že je stále s někým srovnáváno a jeho úsilí nestačí



"Ostatní děti už to dávno umí."

- dítě může cítit tlak a selhání



"Ty jsi citlivější."

- tyto věty mohou děti uzavírat do rolí, ze kterých se pak těžko vystupuje



"Tvoje se sestra tohle nikdy nedělala."

- dítě může cítit méněcennost



"Ty jsi ten problémovější."

- dítě může ztrácet víru v sebe a v to, že se může změnit



"Kdybys chtěl/a, tak to zvládneš stejně."

- zlehčuje to úsilí dítěte a jeho aktuální dovednosti

Co může pomoci místo toho



"Každému jdou věci různým tempem."

- dítě cítí přijetí a méně tlaku na výkon



"Vidím, že se snažíš."

- dítě ví, že jeho úsilí má hodnotu, nejen výsledek



"Co by ti teď pomohlo?"

- dáváte dítěti možnost spoluvytvářet řešení



"Každý máme jiné silné stránky."

- pomáhá dítěti vnímat svou jedinečnost a budovat sebevědomí



"Nemusíš být stejný/á jako ostatní."

- dítě může být samo sebou a rozvíjet vlastní cestu



"Jsem na tebe hrdý/á za to jaký/á jsi."

- posiluje pocit vlastní hodnoty bez podmínek



Financováno
Evropskou unií

NU^{DZ} NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ



Duševní zdraví
děti a adolescentů

