



---

## **RODIČOVSTVÍ JAKO PŘÍLEŽITOST KE ZMĚNĚ**

---

Být dobrým rodičem  
ne znamená být perfektní.  
Dobrý rodič je spíše zásadový  
člověk, který usiluje o zlepšení  
svých rodičovských dovedností.  
Takoví rodiče si uvědomují,  
že nikdy nejsou příliš staří  
na to, aby se změnili. Vědí, že  
problémy se nevyřeší tím,  
že si je nebudeme připouštět.

---

Můžete změnit své chování  
i chování svého dítěte, ale  
chce to čas. Nevzdávejte to  
po několika pokusech.  
Špatný návyk nevznikl přes noc,  
takže ani nový způsob jednání  
se nenaučíte ihned.

---

Behaviorální psychologie objevila, že když změníte svoji obvyklou reakci, tato změna ovlivní a změní celou situaci. Když budete jinak reagovat na chování svého dítěte, i jeho chování se změní. A právě to je předmětem vzdělávání rodičů – změna v přístupu k chování vlastních dětí.

Dokonalost v rodičovství je nedosažitelným cílem. Nicméně zlepšení je cílem reálným. Každé malé zlepšení je krokem vpřed. Pokud tedy vyzkoušíte nový přístup či novou výchovnou metodu a bude to účinné, je to důvod k radosti!

Jeden psycholog měl šest teorií  
na výchovu dětí, ale žádné děti.  
Skončil se šesti dětmi  
a žádnou teorií!

Sebeobviňování z vás neudělá  
dobré rodiče. Navíc už samotný  
fakt, že se vzděláváte, abyste  
byli lepšími rodiči, svědčí o tom,  
že máte o své děti zájem.  
Špatní rodiče takové úsilí vyvinou  
jen zřídka. Takže zapomeňte na své  
chyby a nenadávejte si, když se zase  
přistihnete při starých návycích.

Veďte v potaz fakt,  
že většina z nás nebyla  
k rodičovství nijak vedena  
ani připravována.  
Na takové poměry děláme  
úžasnou práci.

Stanovte si priority tak, abyste  
rozeznali, co je neodkladné a co  
důležité. V životě to obvykle vypadá  
tak, že naléhavé záležitosti jsou  
neodkladné, zatímco důležitých  
věcí si často nevšimneme.  
Tak například vás zvonění telefonu  
může vyrušit v okamžiku, kdy svému  
dítěti čtete zajímavý příběh. Strávíte  
půl hodiny telefonováním a vaše  
dítě usíná samotné. Neodkladná  
záležitost zase jednou zvítězila.

Zpomalte, matky a otcové.  
Udělejte si nyní čas na důležité věci.  
Rozhodněte se, čemu dáte  
přednost.

**D**ěti mají dostat  
takové bohatství,  
o které by nepřišly,  
ani kdyby se při ztroskotání  
zachránily nahé.

FERNANDÉZ DE LIZARDI