

# Metody a hry pro budování sebedůvěry a zodpovědného přístupu u dětí

PhDr. Lucie Zormanová, Ph.D.

**Jak podpořit děti, aby věřily ve své schopnosti a přijímaly odpovědnost za své činy? Budování sebedůvěry a pocitu zodpovědnosti je základní kámen zdravého vývoje. Klíčem je respektující komunikace, motivující zpětná vazba a cílené aktivity, které pomáhají dětem objevit vlastní potenciál. Jaké metody a hry pomáhají rozvíjet sebevědomí a schopnost přijímat důsledky vlastních rozhodnutí? A jak mohou pedagogové a rodiče efektivně podpořit vnitřní motivaci dítěte?**

Už od raného dětství si dítě začíná vytvářet obraz sebe sama. Velký podíl na jeho utváření má to, jak jedná s dítětem lidé, kteří jsou v jeho životě důležití. Prostřednictvím vlastního chování, vlastních postojů k dítěti, způsobu jednání s dítětem dávají dítěti informace o něm samotném. Na základě výše zmíněného si dítě začne vytvářet pozitivní a negativní postoje k sobě samému. Toto sebepojetí pak následně ovlivňuje dítě v jeho dalším fungování. Na sebepojetí dítěte pak závisí jeho postoje, uvažování, způsoby chování.

## Sebepojetí na cestě za samostatným a tvůrčím já

Nemalou úlohu také plní vlastní sebepojetí při navazování a udržování vztahů k lidem. Jak uvádí Kathryn Gerald v publikaci Dětská psychoterapie a poradenství, děti, které mají vysoké sebeocenění, obvykle mívají výraznější **schopnost tvůrčích projevů**. Mezi vrstevníky v sociálních skupinách často přijímají aktivní role. Pochybnosti

samy o sobě se u nich objevují v malé míře a rovněž je méně zatěžuje pocit strachu. Mívají větší sklon postupovat přímo směrem k naplnění osobních cílů. Tyto děti se rovněž snáze smířují s rozdíly mezi svými schopnostmi a schopnostmi ostatních, a to i v případě, kdy ve srovnání s vrstevníky vycházejí negativně. Všechny tyto **odlišnosti dovedou přijímat** a vnímat se přitom pozitivně. Naopak děti, které mají nízké

V předškolním období začínají děti pronikat do širší společnosti a mají snahu se v ní nějakým způsobem uplatnit. Na základě vlastních zkušeností, které mohou být jak pozitivní, tak i negativní, se osamostatňují a prosazují. Předškoláci o sobě samém dokážou uvažovat vzhledem ke své vývojové úrovni. V předškolním věku se u dětí objevuje egocentrismus, který jim pomáhá potvrdit vlastní důležitost. Svůj význam

” Sebedůvěra pomáhá přijmout zodpovědnost za úkoly a činnosti, zodpovědnost zase přispívá k budování sebedůvěry.

sebeocenění, se mohou cítit bezmocné a méněcenné, neschopné zlepšit svou situaci a trpět úzkostí. Tyto děti často usilují o začlenění buď tím, že se chovají přehnaně povolně nebo tím, že předstírají sebedůvěru, kterou ve skutečnosti nemají.

má rovněž **fantazie**. V ní může dítě získat jakoukoliv schopnost nebo vlastnost, která je za normálních okolností nedosažitelná. Sebepojetí a s ním spojené sebevědomí se váže na jisté vlastnosti a kompetence, které podávají dítěti vlastní obraz. Hlavním rysem



*„První povinností pedagoga je povzbuzovat život a zároveň mu nechat volnost vyvíjet se. Pro takovou delikátní misi je potřeba velký um, aby byl naznačen správný čas, aby omezoval intervenci, nerušil ani nevychyloval, a aby naopak pomáhal duši, jež proniká k životu a jež bude žít na základě vlastního úsilí.“*

Maria Montessori

předškolního věku je, že se děti stávají **čím dál víc samostatnější** a využívají každou příležitost, aby mohly ukázat, co dovedou. V tomto období jsou děti samy k sobě nekritické, a proto často dochází k situacím, které směřují k vychloubání. Předškolní věk je obdobím aktivity a iniciativy, která se uplatňuje v rámci pronikání do širší společnosti a ovlivňuje tak rozvoj sebevědomí. Je známo, že předškoláci bývají **velmi zvědaví** a rádi se účastní každé nové činnosti. Iniciativa je spatřována hlavně v jejich potřebě něco zvládnout a potvrdit tak svoje kvality.

### Sebedůvěra a zodpovědnost předškolních dětí

Sebedůvěra a zodpovědnost jsou u předškolních dětí vzájemně propojené a vzájemně se ovlivňující vlastnosti, které jsou velmi důležité pro zdravý rozvoj jedince. V raném věku, kdy se děti učí o sobě a světě kolem sebe, je rozvoj sebedůvěry klíčovým faktorem pro rozvoj zodpovědnosti.

Zde je několik aspektů, které nám ukazují, jak tyto dvě vlastnosti spolu souvisí:

#### 1. Sebedůvěra podporuje schopnost přijímat odpovědnost za své chování

Děti, které mají vyšší sebedůvěru, se obvykle **nebojí přebírat odpovědnost** za své chování a rozhodnutí. Když věří, že jsou schopny úkoly zvládnout, pak jsou ochotny je plnit.

#### 2. Prožití úspěchu zvyšuje sebedůvěru a zodpovědnost

Když děti zvládnou malé úkoly, jako je oblékání, uklízení nebo pomoc s domácími pracemi, cítí se úspěšně a zvyšuje to jejich sebedůvěru. Tento **úspěch je**

**motivuje** k tomu, aby přijímaly další výzvy a braly na sebe zodpovědnost za další úkoly.

#### 3. Pocit zodpovědnosti buduje u dětí pochopení důsledků vlastního chování

Když dítě převzetím odpovědnosti za nějaký úkol zjistí, že za své chování nese důsledky (např. pokud neuklidí hračky, nemůže si hrát se svou oblíbenou hračkou), začíná si **uvědomovat význam vlastního jednání**, chování, rozhodnutí. Tato zkušenost posiluje jeho sebedůvěru, protože dítě vidí, že má kontrolu nad tím, co se děje.

#### 4. Budování zodpovědnosti u dítěte a pozitivní zpětná vazba

Když se dítěti po splnění úkolu dostane od dospělé osoby pozitivní zpětná vazba, zvyšuje to jeho sebedůvěru. Učitelé a rodiče, kteří podporují děti v plnění úkolů, ať už jde o jednoduché každodenní činnosti nebo úkoly v rámci her,

**pomáhají dětem se cítit kompetentními**, což zvyšuje jejich ochotu přijímat zodpovědnost za plnění různých úkolů.

#### 5. Zodpovědnost jako součást sebeúcty

Děti, které si uvědomují, že mají zodpovědnost za určité činnosti, začínají pocítovat **vnitřní hrdost** na to, co dokázaly. To posiluje jejich sebedůvěru, protože začínají věřit nejen ve své schopnosti, ale i v to, že mohou zvládat různé aspekty života, že jsou do určité míry samostatné.

V souhrnu lze tedy říci, že sebedůvěra a zodpovědnost jsou úzce spjaté: Sebedůvěra pomáhá dětem přijímat zodpovědnost za různé úkoly, činnosti a pocit vlastní zodpovědnosti pomáhá u dětí budovat jejich sebedůvěru. Pocit zodpovědnosti a sebedůvěra pak mají klíčový vliv na celkový rozvoj dětí a napomáhají k rozvoji schopností úspěšně se zapojovat do aktivit, které podporují rozvoj sociálních a prosociálních kompetencí.

#### Respektující komunikace

Pocit zodpovědnosti u dětí budujeme pomocí respektující komunikace. Respektující komunikace čili komunikace **založená na partnerském přístupu** napomáhá k tomu, aby se z dětí staly





kompetentní a zodpovědné osoby, které si váží sebe sama.

Důležitým aspektem je zejména poskytnutí dětem prostoru pro spoluúčast a aktivitu. Proto dáváme dětem možnost vyjádřit svůj názor, dáváme jim svobodu volby: „Co s tím uděláme? A co si o tom myslíš?“ Když jsou děti zapojeny do rozhodovacích procesů a mají možnost volby (i když jde jen o malé věci), učí se převzít odpovědnost za vlastní rozhodnutí.

Pomocí respektující komunikace **učíme děti vyjadřovat názor**, podporujeme rozvoj jejich zodpovědnosti a bez direktivních připomínek je vedeme k zamýšlení. Užíváním této techniky ukážeme, že děti vidíme jako kompetentní osoby schopné napravit a řešit nejrůznější situace.

Např.: „Honzo, myslím, že tohle se Majdě nelíbilo, jak jsi ji odstrčil, co teď navrhuješ?“

## Vedeme děti k dovednosti sebehodnocení

Také pomocí sebehodnocení rozvíjíme u dětí pocit zodpovědnosti. Děti je potřeba vést a učit různým formám sebehodnocení. Abychom děti vedli k správnému

sebehodnocení, musíme začít nejprve u sebe, a to tím, že budeme při hodnocení dětí **používat popisný jazyk**. Při používání tohoto nástroje respektující komunikace jsou děti, jak říká Milan Studnička v knize Pohodové rodičovství, informováni o tom, co dělají dobře, i tom, co se jim daří méně. V rámci tohoto popisu se zaměřujeme na konkrétní popis věcí, které se dítěti daří či méně daří. Například si dítě vzalo na starost úklid koupelny. Abychom zvýšili jeho **vnitřní motivaci k pomáhání** s úklidem, zaměříme se na pozitivní věci, kterých jsme si všimli: „Honzíku, mám obrovskou radost, že mi s tím pomáháš. Vidím, že jsi umyl vanu, umyvadlo, podlahu i kachličky okolo zrcadla. Moc jsi mi s tím pomohl.“

Děti potřebují cítit, že jejich práce je smysluplná. Jsou průběžně informovány o postupech a výsledcích vlastní činnosti. Proto je důležité, abychom se při hodnocení výkonů dětí odklonili od bezděčného hodnocení („to je hezké...“, „ty jsi hodný...“) k záměrnému – poskytují dítěti průběžnou zpětnou vazbu s použitím popisného jazyka, aby tak dítě získalo dostatek informací pro své další učení a začalo se **postupně učit sebehodnocení**, to se děti samy ne-

naučí. Děti v mateřské škole můžeme učit různé formy hodnocení a sebehodnocení – ústní, neverbální (různá gesta, mimika), grafické (např. smajlíci). Díky tomu pozitivně ovlivňujeme jejich sebepojetí a zdravé sebevědomí.

## Smajlíci a další symboly

Smajlíci mohou být využíváni při rozvíjení hodnotících a sebehodnotících dovedností dětí. Ve třídě rozmístíme emotikony a děti se při hodnocení postaví pod emotikon, který dle jejich názoru nejlépe vystihuje jejich výkon. Například můžeme použít tyto smajlíky:

- usmívající se emotikon – činnost jsem zvládl/a správně, práci jsem udělal/a bez cizí pomoci;
- emotikon, který se ani neusmívá ani nemračí – činnost jsem zvládl/a částečně správně a částečně špatně, činnost jsem zvládl/a s pomocí kamaráda či učitelky;
- zamračený emotikon – nepodařilo se mi činnost zvládnout, se svou prací nejsem spokojen/a.

Podobně můžeme **pracovat s barvami semaforu**, kdy červená (červený smajlík) znamená nepodařilo se mi činnost zvládnout, se svou prací nejsem





spokojen/a, *oranžová (oranžový smajlík)* znamená činnost jsem zvládl/a částečně správně a částečně špatně, činnost jsem zvládl/a s pomocí kamaráda či učitelky a *zelená (zelený smajlík)* činnost jsem zvládl/a správně, práci jsem udělal/a bez cizí pomoci.

K podobnému účelu nám poslouží červené, žluté a zelené knoflíky, kterými si dítě může například ohodnotit svou výtvarnou práci nebo práci s pracovním listem. Pokud dítě označí něco žlutým knoflíkem, znamená to tedy, že se v práci dopustilo chyb, práci tedy zvládlo částečně dobře. V tomto případě se učitelka snaží toto dítě radou nebo pomocí navést, aby si danou chybu či dané chyby opravilo a mohlo si tak žlutý knoflík, kterým ohodnotilo svou práci, vyměnit za zelený knoflík. Tato technika má tedy **i korektivní funkci**. Také můžeme využít pomoc vrstevnickou, kdy dítěti nepomáhá učitelka radou nebo pomocí, aby si danou chybu/chyby opravilo, nýbrž kamarád, který má vše správně a označil si tedy práci zeleným knoflíkem.

Můžeme také použít dvoustupňovou škálu v podobě sluníčka a mráčku, kdy sluníčko znamená činnost jsem zvládl/a správně, práci jsem udělal/a bez cizí pomoci a mráček znamená nepodařilo se mi činnost zvládnout, se svou prací nejsem spokojen/a.

Symbol sluníčka a mraku můžeme také použít k tomu, aby děti zhodnotily, jak se jim líbil den ve školce. Sluníčko zde znamená – dnešní den se mi líbil, jsem spokojený/spokojená a symbol mraku znamená – den se mi nelíbil, stýskalo se mi, byl jsem smutný. Tato sebehodnocení můžeme s dětmi udělat, když odpoledne odcházejí ze školky. Děti mají na nástěnce pod svým jménem možnost umístit spolu s učitelkou, která je vede, aby dokázaly vyjádřit své pocity, jeden ze zmíněných symbolů.

Tím, že budeme dětem rozumět, **budujeme jejich sebevědomí**, které je důležité pro jejich zdravý vývoj. Přirozená zvědavost dětí a potřeba uznání jsou velmi silné vnitřní motivační faktory. Aby se naplnily potřeby uznání a zvy-

šilo sebevědomí dětí, necháme je řešit takové úlohy, které jsou pro ně přiměřené, ověřujeme jejich snahu a pracovitost, používáme srovnání v čase: „Dnes jsi to udělal/a mnohem lépe než před týdnem.“

### Aktivity v komunitním kruhu

K budování sebevědomí a pocitu zodpovědnosti můžeme použít také různé hry či aktivity, které realizujeme hromadně se všemi dětmi ve třídě, **nejčastěji v komunitním kruhu**. Zde uvádím příklady takovýchto her a aktivit.

#### Co dělám dobře

Sedíme s dětmi v komunitním kruhu a každý hovoří o tom, co umí dělat nejlépe. Snažíme se, aby si každý vzpomněl na nějakou činnost, kterou dělá dobře. Každého **na závěr oceníme** společným potleskem.

#### Dnes jsem hrdý na to, že

Když vidíme, že děti potřebují povzbuzení, motivaci, zařadíme v rámci komunitního kruhu aktivitu, při níž účastníci postupně vyprávějí o tom, co dobrého dnes udělali a **na co jsou hrdí**.

„ Děti potřebují cítit, že jejich práce je smysluplná, proto je průběžně informujeme o postupech a výsledcích jejich vlastní činnosti.

#### Vzpomínka na úspěch

Opět v rámci komunitního kruhu vyzveme děti, aby si vzpomněly na svůj poslední nebo jiný větší úspěch. Mají popisovat, jak se cítily, když se jim něco opravdu podařilo nebo se něco nového naučily.

#### Každý den úspěch

Předchozí úspěchy, o nichž se hovořilo, by děti měly motivovat k tomu, aby si daly předsevzetí, že se každý den budou snažit, aby byly v něčem úspěšné, nebo že každý den vykonají nějaký dobrý čin. Takováto **předsevzetí** můžeme opět s dětmi společně sdílet v rámci ranního komunitního kruhu.

#### Líbí se mi na tobě

V rámci této aktivity děti chodí v prostoru a mají zavřené oči. Až dá učitelka pokyn, poslepu si někoho najdou do dvojice. Otevrou oči a uvidí toho druhého. Každý z dvojice potom řekne tomu druhému: „Líbí se mi na tobě...“ Potom se hra zase opakuje. Děti chodí po prostoru a na pokyn si poslepu najdou někoho do dvojice. Hra se může postupně ztěžovat. Nejprve bude stačit jedna věc, kterou dítě kamarádovi řekne, potom dvě či tři.

#### V čem jsme dobří

Při této aktivitě vezme učitelka arch papíru a rozstříhá ho na kousky. Každé dítě dostane jeden kousek a bude mít za úkol jej vybarvit – pastelkami nebo barvami. Na vybarvený kousek pak fixy nakreslí to, v čem si myslí, že je dobré. Nakonec dostanou děti za úkol své kousky spojit s kousky ostatních dětí. Můžeme jednotlivé kousky nalepit na jiný papír a **společné dílo vystavit**. Můžeme poznávat, kdo namaloval konkrétní obrázek, poznávat v nich díla kamarádů. Nakonec každý řekne, co namaloval a proč.

#### Kytička pro tebe

Tuto hru je vhodné využít na výletě nebo vycházce do přírody. Učitelka děti vyzve, aby si natrhaly několik kytiček. Potom dětem klade následující otázky: „Kdo si myslíte, že je nejlepší ve sportu?“, „Kdo pěkně maluje?“, „Kdo umí hezky zpívat?“ apod. Každý potom dle svého uvážení daruje jednu kytičku tomu, o kom si to myslí.

Autorka je učitelkou v mateřské škole, zároveň odbornou asistentkou na Uniwersytet Śląski.