



## Inteligentní test osobnosti IES



\* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

\* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

[www.psychonet.cz](http://www.psychonet.cz)

## Stáhněte si relaxaci v mp3

\* relaxační metody pomáhají proti úzkosti, stresu, při potížích se spánkem a jiných problémech

[www.relaxace.psychoweb.cz](http://www.relaxace.psychoweb.cz)

## Online programy proti úzkosti a depresi

\* zbavte se svých potíží z pohodlí svého domova  
\* zcela anonymní  
\* potřebujete jen zájem a internet



[www.velka.zlutasova.cz](http://www.velka.zlutasova.cz)

## Test duševního zdraví - MENFIT

\* posuzuje pozitivní i negativní vlivy na vaši psychiku

\* zjišťuje možný výskyt nejčastějších psychických poruch

[www.psychonet.cz](http://www.psychonet.cz)

# Děti - výchova k sebevědomí

PhDr. Michaela Peterková, [www.psyx.cz](http://www.psyx.cz)

Člověk se rodí s **potenciálem stát se zdravě sebevědomým** jedincem, ale určitě se nerodí sebevědomý. Spíš právě naopak - člověk je jako novorozeně a dlouho i jako dítě slabší a méně schopný než dospělí pečovatelé (pro zjednodušení budeme dále používat pojem "rodiče", ačkoli je jasné, že ne všechny děti jsou vychovávány svými rodiči). Malý člověk je, pokud jde o sebedůvěru, do velké míry závislý na tom, čím jej rodiče vybaví. Načrpat zdravou sebedůvěru **přirozeným vývojem v dětství** je také nejjednodušší cesta, jak si věřit a jak být sebevědomý. Bohužel, takové štěstí má jen zlomek dětí. Naprostá většina z nás překračuje práh dospělosti a samostatnosti se sebedůvěrou více či méně podraženou. Kdo své děti vybaví do života zdravým sebevědomím, udělá pro ně mnohem víc, než zmůžou všelijaké kroužky, "rozvíjející" hračky, multivitamíny a dovolené u moře dohromady.

## Dělat chyby je normální

Každé dítě je zvědavé a přirozeně méně šikovné, takže často něco shodí, rozbije nebo roztrhne. Později ve škole tu a tam něco splete, zapomene nebo špatně vypočítá. To všechno jsou zcela přirozené věci, ze kterých není dobré dělat planetární záležitost. Jakmile dítě udělá chybu, snažíme se najít v té situaci nějaké poučení (např. špatně vypočítané příklady by měly vést pouze a jedině k tomu, že si rodič s dítětem sedne a dívají se na to; rozbitá váza vede k vysvětlení, že točit se dokola s autíčkem na dlouhém provázku v ruce není dobrý nápad apod.).

## Kritizovat chování, nikdy osobnost jako celek

Tohle je asi nejdůležitější pravidlo, a přitom je primitivní na pochopení i realizaci: když dítě udělá něco špatně, kritizujeme, že to udělalo špatně, tedy jeho chování, ale nikdy osobnost jako celek. V praxi to vypadá takto - např. dítě už popáté vylezlo z postele a ruší rodiče od zpráv:

Špatně:

"Ty seš nemožnej a bezohlednej. Koukej jít do postele."

Dobře:

"Hele, Honzíku, už mě štve, že sem pořád chodíš. Koukej jít do postele."

Jiný příklad, kdy potomek ne a ne pochopit nějakou školní látku:

Špatně:

"Z tebe nikdy nic nebude." / "Pitomče." / "Seš úplně blbej."

Dobře:

"Pořád ti to nějak nejde... " / "Tohle ti zatím nejde, počítáš to špatně." / "Koukám, že tohle moc neumíš, ... "

a vždy má následovat návrh, jak to napravit, tedy např. "pojd', podíváme se na to, co ti do tý tvý jinak chytrý hlavičky zatím nevlezlo"

## Chválit

Nebojte, zaslouženou chválou dítě **nezpychne**. Každý člověk, a v dětském věku zejména, potřebuje mít několikrát za den pocit, že něco dobře zvládá. Proto vyzdvihujte každý pokrok, který dítě udělá. V oblasti, která mu moc nejde, hledejte k pochvalě jakoukoli drobnost, kdyby to měla být "jen" jeho snaha a trpělivost. Je **velkou chybou považovat**

## Online testy na

[www.psychotesty.psyx.cz](http://www.psychotesty.psyx.cz)

### EQ-TEST



**Test emoční inteligence** Dokážete komunikovat s druhými, umíte správně odhadnout, jak se cítí? Vládnete svým emocím nebo ony ovládají vás?

### OSPAT



**Test typů a poruch osobnosti** Jaké je celkové zaměření vaší osobnosti? Nemáte některé vlastnosti příliš silně nebo naopak příliš slabě vyvinuté?

### BITEPT



**Test psychických poruch** Dělá vám starosti vaše psychika? Chcete pomoci odhadnout, jak jste na tom s duševním zdravím?

### FULJOB



**Test profesní orientace** Na jakou školu nebo práci se hodíte? S jakou profesí ladí vaše osobnost?

### MEMREX/COGIT



**Test paměti a test mentálního výkonu.** Jak funguje vaše paměť? Jak dobří jste v zapamatování a vybavení? Myslí vám to pružně, rychle a bezchybně? Neselháváte v pozornosti?

## Online testy na

[www.psychotesty.psyx.cz](http://www.psychotesty.psyx.cz)

dobře odvedenou prací za normu, která si nezaslouží komentář, natož chválu, a poukazovat jen na nedostatky.

Chvalte více osobně, za sebe ("Mám z tebe radost, že sis vzpomněla na babičku" / "Líbí se mi, jak kreslíš" apod.), než obecně osobnost ("Jsi šikovná, hodný" apod.) - i když i tento druhý způsob je samozřejmě lepší, než nic.

### Dávat příklad

To, jak se rodiče projevují, ovlivňuje dítě a jeho postoje dost podstatně. Pokud dítěti velkoryse tolerujete jeho chyby, ale sami si nadáváte do blbců, kdykoli vám něco nejde, bude dítě zmatené nebo nasaje toto vaše chování. Podobně to je, když často kritizujete druhého rodiče, ale nepochválíte ho nikdy, nebo když si necháte líbit přezíravé chování úředníka a pak jen doma ventilujete bezmocný vztek. V ideálním případě vychovává sebevědomý rodič - ale takových je nemnoho, jak již bylo uvedeno na jiném místě. Nevěšte proto hlavu, pokud patříte k té většině méně sebevědomých - i tak, když si uvědomíte, v čem jsou příčiny vašich postojů k sobě a co mohli vaši rodiče dělat jinak, můžete svému potomkovi předat to, co rozumově víte, ale neumíte zcela uplatnit.

### Brát dítě, jaké je

A také ostatní lidi i sebe - **respektovat osobnost, zaměření, schopnosti, potřeby všechno; nesoudit, neodsuzovat.** Každý jsme jedinečný a každý jsme tady sám za sebe. Snažit se předělat druhého člověka tak, aby nám vyhovoval, je nedůstojné a vlastně tím tomu druhému sdělujeme, že tak, jak je, pro nás není dost dobrý. Z toho se sebedůvěra narodí jen těžko. Je vaše dítě pohybově neobratné? Tak ať je - buď se to vylepší, nebo vynikne v něčem jiném (nebo taky ne), ale pořád je to vaše dítě a jedinečná lidská bytost. Nemá hudební sluch? No a co - platí vše předchozí. Je klukovi dvacet a právě vám oznámil, že je na kluky (holka na holky)? A co se dá dělat? Menšiny to mají vždycky složité, takže potřebuje spíš pomoc a podporu než pohrdání; navíc když to je (s největší pravděpodobností) věc vrozená a ne otázka volby.

Rodiče jsou svému dítěti jen průvodci. Dítě je tady ovšem z jejich, nikoli své vůle, takže lze očekávat, že se o něj rodiče budou starat, dokud to potřebovat. Péče by měla vést k samostatnosti mladého člověka a k jeho schopnosti projevit a naplňovat schopnosti, kterými disponuje - **ne k naplňování vůle a představ jeho rodičů.**

autor: PhDr. Michaela Peterková, [www.psyx.cz](http://www.psyx.cz)

otestujte svou PAMĚŤ a své IQ v akci

psychologické testy duševního výkonu

[www.vykonove-testy.psyx.cz](http://www.vykonove-testy.psyx.cz)

### Psychologie na internetu:

[www.psychotesty.psyx.cz](http://www.psychotesty.psyx.cz) > online psychologické testy

[www.psychoweb.cz](http://www.psychoweb.cz) > články z psychologie, výtahy z knih

[www.psychonet.cz](http://www.psychonet.cz) > inteligentní testy osobnosti

[www.profi.psychonet.cz](http://www.profi.psychonet.cz) > psychologické testy pro firmy a personalistiku

[www.velka.zlutasova.cz](http://www.velka.zlutasova.cz) > online programy proti depresi a úzkosti

[www.chytra.zlutasova.cz](http://www.chytra.zlutasova.cz) > kurzy základů psychologie přes internet

[www.relaxace.psychoweb.cz](http://www.relaxace.psychoweb.cz) > relaxace v mp3 ke stažení

[www.psyx.cz](http://www.psyx.cz) > testy, poradna, hypnóza