

Jolanta Połuszná

Jak wychować dziecko pewne siebie ?

Niedawno znalazłam – robiąc porządki w papierach - notatkę, którą zrobiłam parę lat temu. Dotyczy ona poczucia własnej wartości u dzieci. Choć w zasadzie to samo można powiedzieć o dorosłych. Nie pamiętam, po co ją zrobiłam. Inspiracją, aby ją wykorzystać było przeczytanie przeze mnie książki Brene Brown pt. Dary niedoskonałości. Książka ta przypomniła mi, że poczucie własnej wartości jest podstawową cechą naszej osobowości, na której budujemy całe nasze życie.

Oto treść tej mojej notatki.

Cieszymy się, jeśli mamy dziecko nie sprawiające problemów. To, które sprawia problemy jest w pewnym sensie w lepszym położeniu, bo domaga się uwagi. A to dziecko zależne od rodziców, o którym piszę poniżej, nie domaga się od nas niczego. Często zamyka się w swoim wewnętrznym świecie i tam żyje bardziej, niż w tym rzeczywistym. Dzisiejsze internetowe czasy temu sprzyjają. Czy nie zastanawiasz się, dlaczego tak jest?

Często obserwuję rodziny, np. w restauracji czy w parku, gdzie wszyscy siedzą z nosem w komórce. Czasami mam ochotę krzyknąć – po co przyszście do restauracji, zupa wam stygnie, nie cieszycie się tym posiłkiem i byciem z sobą. Nie trzeba było odgrzać sobie w mikrofalce jakiegoś fast fooda. Byłoby taniej i więcej czasu można by spędzić w komórce.

Przyjrzyj się swojemu dziecku, czy nie cierpi na brak poczucia własnej wartości. Takie dziecko odczuwa lęk przed odrzuceniem. Poszukuje poczucia bezpieczeństwa, jednocześnie odczuwając lęk przed wejściem w głęboki kontakt z innymi ludźmi. Poszukuje autorytetu i ciepła. Łatwo się podporządkowuje i chce się przypodobać. Usprawiedliwia swoje porażki obiektywnymi przeszkodami, np. brakiem czasu, brakiem talentu itd. Może też poświęcać swój czas służąc innym, nic z tego nie mając.

Potrafi być na pozór urocze, spontaniczne, bezbronne. Robi to wrażenie na innych, zwłaszcza na osobach opiekuńczych. Kiedy dochodzi do wejścia w bliższy kontakt, wycofuje się stosując liczne wymówki. Nie chce wziąć swego życia w swoje ręce. Lubi wspierać się innymi. Posiłkuje się energią innych.

Brak dystansu ze strony innych osób powoduje uwikłanie się w grę pt. „Jestem taki biedny, nieszczęśliwy, wesprzyj mnie”. Poszukuje oparcia, bezpieczeństwa. Mówi do nas - daj mi wszystko, czego potrzebuję. Ale dziecko nie da z siebie wiele. Jeśli czegoś nie dostanie, obraża się. Uważa, że tylko jemu się należy. Kiedy to dostanie, nie jest wdzięczne, ale żąda jeszcze więcej. Nie przyzna się do przeżywanych emocji, nie nasyci się braniem, bo dużo potrzebuje.

Oczywiście, jest to tylko jeden z wzorów zachowań typowych dla człowieka o niskim poczuciu wartości. W zależności od typu osobowości, cecha ta będzie przybierała inne formy.

Piszę dziś do Państwa jako osoba, która ma swoje lata i swoje przemyślenia na temat życia, doświadczenie jako matka dorosłych już dzieci i wieloletni pedagog szkolny, a także jako osoba, która ukończyła wiele szkoleń z zakresu psychologii i pedagogiki, przeczytała mnóstwo książek na temat rozwoju osobistego i cały czas się rozwija i pracuje nad sobą. Jest to niekończący się proces, gdyż życie nie stoi w miejscu i cały czas przytrafia nam się coś, co trzeba przerobić, z czym trzeba się zmierzyć. Czasami w jednej chwili zmienia się nasze życie. Ciągłe musimy podejmować decyzje, które ważą o naszym losie. Nie przeżyjemy dwa razy swojego życia, ale wyciągnięte wnioski mogą uczynić nasze życie lepszym.

Często przekazujemy nieświadomie swoim dzieciom traumy ze swojego życia. Nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo programujemy swoje dzieci od urodzenia. Oczywiście możemy tego nie zauważać. Żyjemy w czasach, kiedy wierzymy przede wszystkim w naukę. Moja koleżanka lekarka często mówiła do mnie - jeśli dostaję do ręki lek, który był przebadany na np. tysiącu osób i w 88% okazał się skuteczny, to jest duże prawdopodobieństwo, że zadziała u danego pacjenta. Szanujemy ekspertów, profesorów, doktorów, bo oni mają wiedzę. Nie zaprzeczam, że wiedza jest ważna. Sama uczę się całe życie. Ale mało która dziedzina rozpatruje człowieka jako złożoną całość. Drugi człowiek to dla nas kosmos. Również my sami dla siebie. Często nie rozumiemy siebie, a cóż dopiero innych. Nikt nie koncentruje się na przeżyciach pacjenta, ucznia, dziecka, seniora, pracownika, męża, żony.

Człowiek nie rodzi się jako biała karta. Jest jedyną w swoim rodzaju kombinacją genów odziedziczonych po swoich przodkach. Z drugiej jest obarczony swoistym doświadczeniem swoich przodków, często nieświadomym, zakodowanym w zachowaniu rodziców i ich przekonaniach. Ale genetycznie uwarunkowane słabe punkty naszej osobowości w każdym momencie życia możemy poprawić. Nasza osobowość manifestuje się głównie pod postacią nawyków. A je możemy zmienić w każdym momencie swego życia. Niedawno przeczytałam książkę na temat sprzątanania (Marie Kondo: „Magia sprzątanania”). Dzięki niej moje podejście do sposobu zarządzania przedmiotami całkowicie się zmieniło. Porzuciłam stare nawyki bardzo szybko.

Jeśli chcesz pomóc swojemu dziecku, przyjrzyj się sobie. Ile czasu poświęciłaś/poświęciłeś poznaniu samego siebie. Dopiero wtedy będziesz mogła/mógł zrozumieć, co możesz dać swojemu dziecku. Często wychowujemy znakomitych uczniów ,

którzy nie znają i nie rozumieją swoich potrzeb emocjonalnych. Wiedzą, co chcieliby mieć, ale nie wiedzą kim są i jakie cele w życiu sobie postawić.

Jak zdefiniować poczucie własnej wartości?

Intuicyjnie czujemy, że je mamy lub nie. Nie zawsze jednak chcemy się przyznać, że mamy w tym zakresie braki. Mnie najbardziej odpowiada definicja Brene Brown, do której będę się jeszcze odwoływała. Autorka utożsamia je z autentycznym życiem. Człowiek autentyczny jest odważny (w sensie przyznania się do swoich słabości i swojej wrażliwości), współczujący i potrafi odczuwać więzi z innymi ludźmi.

Bruno Bettelheim, wybitny psycholog dziecięcy, na którego będę się często powoływała, powiedział: „ dla pomyślnego wychowania dziecka, zakończonego sukcesem – to znaczy dziecka, które nie musi uchodzić za wzór w oczach świata, ale które jest zadowolone ze swego wychowania oraz – ogólnie mówiąc – zadowolone z siebie pomimo niedostatków, od których nikt nie jest wolny. Sądzę, bowiem, że jednym ze wskaźników właściwego wychowania jest umiejętność skutecznego stawiania czoła zmiennym kolejom losu i trudnościom życiowym, głównie dzięki poczuciu pewności siebie”

W jaki sposób wychować dziecko pewne siebie, czyli o wysokim poczuciu własnej wartości?

Według Bruno Bettelheima „dorastanie w rodzinie , w której relacje między rodzicami a dziećmi są zawsze dobre, pozwala jednostce kształtować trwałe i dające poczucie szczęścia więzi z innymi i w ten sposób nadawać sens własnemu życiu. Będzie ona również zdolna nadać sens własnej pracy i uważać ją za wartą wysiłków, gdyż nie można być zadowolonym z pracy pozbawionej osobistego sensu.”

Powinniśmy starać się zrozumieć, co w danej sytuacji myśli dziecko i jak się czuje. Starsze dzieci można zapytać wprost. Wówczas intuicja nam podpowie, jak postąpić. Sposób wychowania dziecka powinien być dostosowany do osobowości dziecka i rodzica oraz wartości uznawanych przez jednych i drugich. Bruno Bettelheim uważa, że rodzic nie musi zawsze dobrze postępować, ale powinien być dobrym rodzicem. Empatia to najważniejsze - wg niego - narzędzie, by być dobrym rodzicem i umieć rozwiązywać konflikty wychowawcze. Jeśli nie czujesz, że możesz posłużyć się swoją intuicją lub brakuje Ci empatii - szukaj pomocy, najpierw dla siebie, potem dla dziecka. Ważne, aby trafić na specjalistę dobrego dla nas. Ten sam psycholog może pomóc pani X, a pani Y może zaszkodzić. Ale nie należy

rezygnować. Poszukiwanie, tego , co nam pasuje, w każdej dziedzinie, jest najbardziej efektywne dla naszego życia.

Na początek koniecznie przeczytaj książkę Brene Brown – Dary niedoskonałości. Moim zdaniem jest to absolutny elementarz psychologiczny dla każdego. Autorka skupia się w książce na analizie postaw, zachowań, które powodują, że ludzie czują się dobrze sami ze sobą. Cytuję za autorką „Jednak najbardziej bolesne okazało się odkrycie, że nie możemy przekazać naszym dzieciom czegoś, czego sami nie mamy. Tak wynikało z zebranych przeze mnie danych. Zatem znacznie ważniejsze jest to, czy sami żyjemy i kochamy autentycznie, a nie wszystkie porady, jakie możemy znaleźć w różnych podręcznikach.”

Jeśli rodzice wchodzą w dorosłe życie ze szkodliwymi nawykami, przekonaniami, muszą najpierw rozwiązać swoje problemy z dzieciństwa, aby pomóc swoim dzieciom. Często nie zdają sobie z tego sprawy, gdyż wypierają trudne emocje i trudne sytuacje. Pogłębiona refleksja, stawienie czoła trudnym emocjom – może być początkiem do pracy nad sobą.

Mimo, iż geny mają duży wpływ na osobowość dziecka, to doświadczenie i wychowanie decyduje o tym, które geny zostaną wykorzystane, rozwinięte. Najlepiej jest, jeśli nastąpi dopasowanie genotypu dziecka do genotypu rodziców. Wówczas łatwiej jest intuicyjnie być dobrym rodzicem. Łatwiej wtedy jest zrozumieć zachowanie dziecka, sposób jego reagowania na różne sytuacje. Gorzej, jeśli jest odwrotnie i dziecko reprezentuje zupełnie inny typ osobowości, który trudno mu się zrozumieć.

Rodzice powinni być elastyczni w swoich działaniach wychowawczych. Dziecko dorasta, zmienia się i rodzice muszą to zauważać, jeśli chcą być dobrymi rodzicami.

Wychowując dziecko, należy pokazywać mu pozytywne aspekty tkwiące w nim samym oraz w świecie.

W wychowaniu ważne jest pomóc dziecku zrozumieć, dlaczego postąpiło właśnie tak. To samo dotyczy zrozumienia motywów innych ludzi. Dzięki temu, nauczy się rozumieć siebie i innych. Zrozumienie jest kluczem do empatii, a ona z kolei jest niezbędna do zbudowania więzi z innymi ludźmi.

W dawnych czasach, w rodzinach wielopokoleniowych sytuacja dzieci była bardziej klarowna. Dzieci miały konkretne obowiązki i czuły się potrzebne. Wbrew pozorom, obowiązki na miarę możliwości dziecka, sprzyjają budowaniu własnej wartości. Pozostawienie czasu do dyspozycji dziecka może zrodzić w nim poczucie osamotnienia, bezradności, bycia niepotrzebnym. Jeśli dziecko dostaje od nas zadanie, które nie wymaga od niego kreatywności, własnego umysłowego wkładu, inicjatywy, jeśli to zadanie jest dla niego tylko niezrozumiałym wycinkiem jakiegoś większego zadania, w którym nie może

decydować, odbiera je jako nieciekawe, nudne, służalcze. Przypomnij sobie, co sprawia Ci większą satysfakcję: wykonanie jakiegoś zadania od początku do końca, czy stanie koło kogoś i wykonywanie jego poleceń. Na pewno lepiej jest dać dziecku zadanie, w którym może podjąć decyzję, co i jak zrobi, niż dać mu z góry ustalony wycinek.

Każdy człowiek urodził się do czegoś innego. Kiedyś czytałam (nie pamiętam, gdzie), że społeczeństwo jest jak wielka orkiestra symfoniczna. Każdy ma w niej swoją rolę, do której się nadaje i w której dobrze się czuje. Ktoś jest dyrygentem, a ktoś inny uderza tylko raz w bęben w czasie grania utworu. Ale każdy jest tak samo ważny. Najważniejsze to znaleźć swoje miejsce. Rola jest nieważna. Możemy pomóc dziecku odnaleźć swoje miejsce w życiu, predyspozycje do jakichś zadań, a nie narzucać mu swoje cele i ambicje.

Pamiętajmy, że dzieci nas naśladową w dobrym i złym. Musimy je nauczyć wyrażać emocje. Ale najpierw sami musimy umieć to robić. Dzieci uczą się przez obserwację. Wzorują się na nas, czy nam się to podoba, czy nie.

Nie ma takiej możliwości, aby nie popełnić błędów wychowawczych. Jesteśmy tylko ludźmi i zapewne nieraz zachowamy się w taki sposób, który negatywnie wpłynie na dziecko. Każde dziecko jest inne i odbiera bodźce płynące ze świata w inny sposób, którego nie jesteśmy w stanie do końca przewidzieć.

Moim zdaniem złoty środek w wychowaniu to – jak we wszystkich dziedzinach życia – balans. Zastanawiając się głębiej nad życiem, każda rzecz, każda emocja, każda sytuacja ma dwie przeciwstawne strony. Weźmy na przykład smutek. Na przeciwległym krańcu jest radość (euforia). Na środku jest pogoda ducha. Jak długo można być w euforii. Takie skrajne emocje pozytywne to też stres. Trzeba dziecko, kochać, rozumieć, starać się poznać jego potrzeby, dużo z nim rozmawiać i przebywać. Znaleźć w tym wszystkim jakąś równowagę. Bo na jednym krańcu jest brak opieki, zainteresowania, empatii. A na drugim – nadopiekuńczość, która też nie zbuduje u dziecka poczucia własnej wartości.

Może powiesz, nie masz czasu sama się doskonalić, by być lepszym rodzicem, bo ledwo zdążasz zrobić, to co robisz teraz. Wiele rzeczy można sobie odpuścić, trzeba tylko chcieć. To akurat jest od nas zależne. Kiedy dziecko wejdzie w okres dojrzewania, wiele rzeczy przestanie być od nas zależne. Wtedy będziemy mogli sobie tylko wybaczyć, że nie zrobiliśmy czegoś wcześniej, bo nie byliśmy na to gotowi. Do wszystkiego trzeba dojść własnymi drogami i w swoim osobistym czasie. Dlatego nie piszę – musisz to zrobić! To tylko w reklamach mówią nam – musisz to mieć!

W jaki sposób wykorzystać wiedzę o kształtowaniu poczucia własnej wartości w nauce czytania i pisania u dziecka z dysleksją?

Dziecko dyslektyczne potrzebuje dodatkowej pomocy. Samo sobie nie poradzi. Nie oznacza to, że trzeba za nie coś robić, ale można wykorzystać tę trudność do rozwoju osobistego dziecka i w pewnych sensie też własnego. Trudności rozwijają, czynią nasze życie głębszym, stajemy się lepszymi ludźmi.

Z jednej strony dysleksja to kłopot, powód, by czuć się gorszym. Z drugiej strony – powód, by stawić czoło trudności, która pojawiła się w dzieciństwie. To może nauczyć dziecko radzić sobie z problemami, z trudnymi emocjami. Nie oszukujmy się, każde dziecko spotka się z nimi w życiu. Kto, jeśli nie rodzice, może je nauczyć, jak sobie z nimi radzić. Dysleksja może spowodować spadek poczucia wartości, jeśli dziecko, istota słaba jeszcze pod względem psychicznym, nie otrzyma wsparcia. Ale jeśli je otrzyma, może się wzmocnić.

Zapewne większą motywację i satysfakcję będzie miało dziecko wówczas, jeśli porozmawiasz z nim o randze tych ćwiczeń. A potem wybierze sobie czas, rodzaj ćwiczeń, sposób ich wykonywania. Twój udział może ograniczyć się do pomagania mu w tym, czego nie umie zrobić, a nie skontrolowania, co zrobił i jak to zrobił. Każde ćwiczenie może być rodzajem zabawy z dzieckiem. Kreatywność w stosowaniu ćwiczeń nie zna granic.

PODSUMOWANIE – JAK WYCHOWAĆ DZIECKO PEWNE SIEBIE?

1. Spróbuj zrozumieć, co dziecko w danej sytuacji myśli i jak się czuje. Bądź empatyczna!
2. Zadbaj o dobre i autentyczne więzi z dziećmi.
3. Podobne typy osobowości u dziecka i rodzica ułatwiają zrozumienie dziecka. Ale możesz zapoznać się ze wszystkimi typami osobowości i kierować się wiedzą. Polecam książkę : John Oldham, Lois Morris - Twój psychologiczny autoportret.
4. Wzmacniaj dziecko pokazując mu, co jest w nim pozytywne i pokazuj mu świat jako bezpieczny.
5. Przydzielaj mu zadania, na jego poziomie, za które będzie od początku do końca odpowiedzialne. Pozwól mu uczestniczyć w życiu rodzinnym.
6. Pomóż mu zrozumieć motywy swojego działania i zachowań innych ludzi.
7. Uwzględnij w swoim zachowaniu wobec dziecka zmiany dokonujące się w nim wraz z wiekiem.

8. Zwróć uwagę, jakim wzorem jesteś dla dziecka.

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!