



## I DRODZY RODZICE, DRODZY OPIEKUNOWIE!

Dzisiaj w ramach realizacji cyklu „W Królestwie Uczuć” na zajęciach rozmawialiśmy o poczuciu sprawczości.

Samooceńca, czyli pozytywna lub negatywna postawa wobec siebie, budowana jest poprzez wydarzenia, w których dziecko doświadcza skuteczności podejmowanych przez siebie działań. Jestem skuteczny, coś potrafię, a nade wszystko moi rodzice to zauważają, mówią o swoich odczuciach i wspierają, gdy coraz odważniej podejmuję kolejne kroki. Z samooceńcą jest związana samodzielność, coraz większa odwaga i ciekawość do eksplorowania świata.

Kluczową rolę mają w tym aspekcie do odegrania towarzyszący dziecku rodzice. Dzieci, patrząc na nich, obserwują czy to, co robią jest zauważone, nasłuchują reakcji dorosłych na swoje zachowanie, w ten sposób budując w sobie obraz samych siebie. Rodzic jest jak lustro. To, co dziecko usłyszy na temat siebie od najważniejszych osób, będzie kształtować jego przyszłe życie, poczucie wartości i umiejętność samodzielnego myślenia.

Dzieci uczą się świata poprzez obserwację, naśladowanie i doświadczenie. Ważne jest, żeby pod czujnym okiem rodzica mogły podejmować coraz więcej samodzielnych decyzji. To mogą być drobne codzienne czynności – od wyboru ubrania, do wyboru książeczki, którą chce, żebyś mu poczytał/ przeczytała przed snem. Ważne jest, żeby nie śpieszyć się z wyręczaniem dziecka. Jeśli nawet robi coś niezdarnie, to przecież dopiero się uczy. Mózg jest tak zbudowany, że poprzez wielokrotne powtarzanie czynności następuje w końcu utworzenie utartej drogi połączeń nerwowych, która umożliwia samodzielne nauczenie się oraz zapamiętanie danej umiejętności. Gdy dziecko upiera się, że chce wyjść w sandałkach w deszcz, to w efekcie swojej decyzji zmoknie, zrobi mu się zimno i nieprzyjemnie. Następnym razem nie będzie chciało się narażać na taką niewygodę, bo już poczuło, że tamta decyzja nie była dla niego dobra. Żeby dziecku takie doświadczenie się utrwaliło, należy z nim porozmawiać na ten temat, nazwać jego emocje i potrzeby. „Chciałeś/chciałaś wyjść w sandałkach w czasie deszczu, zmokłeś/zmokłaś i zrobiło ci się zimno i nieprzyjemnie”. Takie krótkie zdanie nie zawiera krytyki i oceny. Jest po prostu opisem zaistniałej sytuacji. Gdybyśmy zareagowali krytyką i moralizowaniem: „Tyle razy ci mówiłem/mówiłam, trzeba się było mnie słuchać”, a jeszcze na dobitkę dodając „Taki duży, a taki niemądry”, to dziecko mogłoby stracić pewność siebie, jeśli chodzi o umiejętność podejmowania samodzielnych decyzji w przyszłości, nie mówiąc już o pikującej w dół samooceńce. Nabrałoby przekonania, że to rodzic mu powie, co ma robić, bo ono samo nie wie. A gdy odczuje niewygodę, przemoknie, to jest duża szansa, że następnym razem samo wyjrzy przez okno i sprawdzi, jakie buty założyć. I to jest wielki potencjał na przyszłość w nauce samodzielnego podejmowania dobrych dla siebie decyzji. Oczywiście nie w każdej sytuacji pozwalamy dziecku podejmować decyzję. To my jesteśmy dorosłymi i stwarzamy poczucie bezpieczeństwa oraz oparcia poprzez konsekwentne pilnowanie ustalonych zasad. Można jednak wykorzystywać akceptowane przez nas sytuacje, które życie przynosi na co dzień, do towarzyszenia dziecku w uczeniu się dokonywania samodzielnych wyborów i odczuwania konsekwencji własnych decyzji. Takie towarzyszenie dziecku jest ważne też, gdy zrobi coś, co chcielibyśmy pochwalić. Zamiast oceńić, mówiąc „ślicznie, ładnie, pięknie”, można też wykorzystać pochwałę w postaci opisowej. Nazwać co się widzi, powiedzieć, że zauważacie i docenicie wkład pracy dziecka, a nie zdolności i talenty. Badania pokazują, że kiedy dzieci są chwalone za wkład pracy, są bardziej zmotywowane do wysiłku, mają odwagę podejmować trudne zadania i dodatkowo lepiej sobie radzą z niepowodzeniami.

Gdy dziecko narysuje rysunek, możemy zaangażować się w dokładne opisanie tego, co jest na nim przedstawione, nawet jeśli nie jest to według naszej oceny najpiękniejszy rysunek. Można powiedzieć: „Widzę domek, kwiatek przed domkiem, ciekawe kto go posadził, kto tu mieszka. Rysowałeś/rysowałaś ten rysunek przez całe pięć minut. Wykorzystałeś/wykorzystałaś pięć kolorów kredek, a nawet użyłeś/użyłaś też żółtego flamastra do narysowania słońca”. Dzięki takiemu opisowi dziecko samo może poczuć, że to, co robi jest ciekawe, że jego wysiłek został zauważony. Czuje się wtedy zaakceptowane i ważne. Gdy ocenia się dzieci słowami: „Dobrze zrobiłeś/zrobiłaś, ładnie narysowałeś/narysowałaś”, to wyznacznikiem wartości pracy dziecka jest rodzic, ktoś zewnętrzny i może to skutkować tym, że dziecko wykonując zadania, nie będzie skupiać się na tym, czy jest z siebie zadowolone, czy to, co robi sprawia mu frajdę, tylko będzie czekać na zewnętrzny werdykt. Taka postawa może się utrwalić i obniżyć wiarę we własny osąd oraz samodzielne decyzje. W efekcie zamiast twórczego dorosłego wychowamy osobę podporządkowaną, która biernie wykonuje zlecone jej zadania, przekonaną, że ktoś inny wie lepiej od niej.

Dziecko chce powtarzać działania, które zostały pozytywnie wzmocnione, zyskały uwagę i akceptację. Nawet gdy robi coś drobnego, warto się przy tym zatrzymać i chwilę mu potowarzyszyć. Taka postawa rodzica to kapitał na przyszłość dla dziecka: „Jestem widoczny, jestem zaakceptowany, to co robię jest ciekawe, nie muszę wszystkiego robić od razu bardzo dobrze, frajdę sprawia mi to, że próbuję, sprawdzam, doświadczam i mam przy sobie rodzica, który widzi, że się staram i próbuję”. Tak kształtowane, krok po kroku, w drobnych codziennych sytuacjach poczucie własnej wartości dziecka zdecyduje w przyszłość o gotowości do stawiania czoła wyzwaniom i rodzaju stawianych sobie przez nie życiowych celów.