

WYRĘCZAM

W gimnazjum GJB (właśnie wygaszanym) uczniowie sami mogli zrobić sobie herbatę. I ten fakt okazał się największą atrakcją szkoły dla zwiedzających ją dzieci ze starszych klas podstawówki.

– Do czego to doszło, że atrakcją jest prawo do samodzielności i wolności – zżyma się Joanna Białobrzaska. – Rodzice pytają mnie, czy w moim przedszkolu są kamery, bo chcieliby podglądać swoje dzieci. Za żadne pieniądze się na to nie zgodzę. Ale na librus, czyli dzienniczek elektroniczny, zgodzić się musiałam. Niestety, bo zabiera resztki wolności ucznia. Jak dziecko dostanie uwagę, to mama i tata od razu to wiedzą. Nie dają mu szansy, żeby samo powiedziało, wyjaśniło, zmierzyło się z problemem. Odbierają dziecko ze szkoły i już jest reprimenda.

Joanna Białobrzaska kiedyś na zielonej szkole zabierała dzieci na długie piesze wędrówki. Szli, deszcz, nie deszcz, bywało ciężko, ale jaką potem mieli satysfakcję!

– Dzisiaj to niemożliwe, następnego dnia połowa rodziców przyjechałaby po swoje pociechy. Zarzucamy je zabawkami, gadżetami, a nie dajemy szansy na satysfakcję z trudu, wysiłku. Zabraliśmy im to, co sprawia, że są naprawdę szczęśliwi: prawo do tego, żeby mogły się pobrudzić, pobiegać po kałużach, popisać patykami na piasku. Niektórzy rodzice, zabierając dziecko z przedszkola, interesują się tylko dwiema sprawami: czy wszystko zjadło i dlaczego jest takie brudne. Dziecko ma dziś wszystko, a nie ma pięknych przeżyć. Pozwólmy mu pożyć choć trochę własnym życiem – apeluje Białobrzaska.

Zdaniem psychologów i pedagogów wyręczenie dziecka to prosta droga do unieszczęśliwienia go jako dorosłego. Białobrzaska opowiada taką historię: W jej szkole zabrakło kiedyś plastikowych kubeczków. Dziewczynka z piątej klasy poskarżyła się mamie, że z tego powodu cały dzień nie piła. Mama siadła do komputera i wysmażyła list do dyrekcji, że to skandal. Nie przyszło jej do głowy, że przecież w szkole jest stołówka i stos normalnych kubeczków, o które córka mogła poprosić. Ale ona tego nie potrafi, bo za nią wszystko się w domu załatwia.

– Jak poradzi sobie potem w życiu? Co z tego, że przeżyła dyskomfort? – pyta retorycznie Białobrzaska. – Ta „trudna” sytuacja więcej ją nauczyła niż nadopiekuńczość mamy.

DBAM O SIEBIE

Małgorzata Rymaszewska proponuje: – Przypomnijmy sobie szczęśliwe chwile z dzieciństwa. Co pamiętamy? Takie obrazki: My i rodzice, my i dziadkowie, my i rodzeństwo lub koledzy. Tak też mówią badania: szczęśliwe dzieciństwo ma związek z bliskimi. Z poczuciem, że przynależę, jestem częścią całości, że mam wsparcie, czuję się bezpieczny, akceptowany. Dostatek nie ma większego znaczenia. Szczęścia nie rujnują także choroby ani nawet śmierć jednego z rodziców. Z badań wynika, że jeśli dziecko dostało wtedy wsparcie i miłość, to



*Dziecko ma wszystko,
ale nie ma pięknych
przeżyć. Pozwólmy
mu pożyć choć trochę
własnym życiem!*

ten fakt nie wpłynął na jego poczucie szczęścia. Natomiast z całą pewnością na poczucie bycia nieszczęśliwym dzieckiem wpływają odrzucenie, izolacja, bycie niekochanym, brak bezpieczeństwa (również z powodu kłótni między rodzicami).

Badania pokazują, że drugą najważniejszą umiejętnością rodziców, która czyni dzieci szczęśliwymi (po umiejętności kochania), jest to, jak mama i tata radzą sobie ze stresem. A często sobie nie radzą. Małgorzata Rymaszewska słyszy w gabinecie: „Nie mam chwili wytchnienia, bo praca, zakupy, lekcje. Wracam umęczona do domu i się wściekam na dziecko: buty nie w tym miejscu, bałagan w pokoju, ćwiczenia nieuzupełnione. Chyba się napiję”.

– Alkohol i krzyk to nie są dobre sposoby radzenia sobie ze stresem – mówi psychoterapeutka. – A szczęśliwe dziecko to dziecko, które umie sobie ze stresem radzić.

Jak tego uczyć? Przede wszystkim przez modelowanie. Gdy jesteśmy zmęczeni, poprośmy kogoś o zaopiekowanie się dziećmi, a sami odpocznijmy: prześpijmy się, idźmy na spacer, czyli zróbmy to, co nas wyluzuje i doładuje nam baterie. Gdy dzieci są trochę starsze, mają pięć lat i więcej, możemy poprosić je o chwilę ciszy i zadbanie o nas w ten sposób. Nie od razu się uda, ale warto próbować.

Drugim ważnym aspektem radzenia sobie ze stresem jest podejście do problemu. Jeśli wszystko nas przytłacza, każda trudna sytuacja powoduje reakcję „I co my teraz zrobimy?”, to taka postawa jest dla dzieci przerażająca. Zamiast fundować dziecku napięcie i lęk, warto się zastanowić, dlaczego coś się wydarzyło i co w takiej sytuacji zrobić. I wykorzystać to zdarzenie jako lekcję: mamy problem, ale OK, możemy go rozwiązać.

– Podejście rodziców do problemów naprawdę przekłada się na szczęście dzieci – przekonuje psychoterapeutka. I dodaje: – Podobnie jak przekłada się na to trzecia rodzicielska umiejętność: dobre relacje z innymi ludźmi. Czyli to, co i jak o nich mówimy. Czy szukamy w nich wad, zagrożenia, czy zalet i wsparcia. Czy uważamy, że oszukają, niszczą, coś odbierają, czy są źródłem radości, zabawy, pomocy. Dziecko nasiąka atmosferą tych relacji i samo może potem traktować innych nieufnie, podejrzliwie albo z otwartością i pozytywnym nastawieniem. Dla poczucia szczęścia dziecka fundamentalne są relacje między rodzicami. To, czy mama i tata się kochają, szanują, wspierają nawzajem. Czasami jeden rodzic wychowuje drugiego. Dziecko jest wtedy zdezorientowane: ten rugany to rodzic czy takie trochę dziecko? Czy mogę w związku z tym na nim polegać, ufać, że da mi oparcie w potrzebie?

CZEGO BRAKUJE, GDY JEST WSZYSTKO

Badania pokazują, że najważniejsi dla szczęścia dzieci są rodzice kochający, umiejący radzić sobie ze stresem i utrzymujący dobre relacje ze sobą nawzajem