



# Jak wychować szczęśliwe dziecko

## Kompendium wiedzy dla rodziców i nauczycieli

- Jak pomóc dziecku budować poczucie własnej wartości?
- Jak dobra komunikacja wspiera tworzenie bliskich relacji?
- Jak mądrze motywować podopiecznych do działania, poznawania świata i realizowania marzeń?

# Jak pomóc dziecku zaakceptować siebie i budować poczucie własnej wartości?

Poczucie własnej wartości zaczyna się tworzyć już na bardzo wczesnym etapie rozwoju. Dziecko, które czuje się chciane i kochane przez rodziców i opiekunów, samo zaczyna akceptować siebie i uważać za kogoś cennego i ważnego. Stabilne i trwałe poczucie własnej wartości to jeden z najcenniejszych zasobów, w które rodzice mogą emocjonalnie wyposażyć swoje dziecko.

**Małe dziecko jest całkowicie zależne od rodziców, więc ich akceptacja jest dla niego kwestią życia i śmierci. Dlatego wpatruje się w ich oczy i przegląda się w nich jak w lustrze. To, co tam zobaczy, zabierze ze sobą w dorosłe życie.**

Jeśli mały człowiek doświadcza tego, że jego pojawienie się na świecie jest źródłem szczęścia dla rodziców, to będzie to źródłem szczęścia i poczucia własnej wartości dla niego samego. Aby akceptować siebie, cieszyć się stabilnym poczuciem własnej wartości i szacunkiem wobec samego siebie, trzeba je najpierw otrzymać od rodziców i opiekunów.

Przekonania na własny temat kształtują się na podstawie sygnałów otrzymywanych od ważnych osób (najczęściej są to rodzice): komunikatów wysyłanych wprost, werbalnie oraz tych, które nigdy nie zostały wypowiedziane, ale były przekazywane postawą, gestem, skrzywieniem ust czy milczeniem.

Nawet niemowlę, nie wspominając o kilkulatek, jest doskonałym obserwatorem i świetnie odczytuje mowę ciała i mimikę dorosłych. Czujnie słuchając słów, które są wypowiedziane o nim do innych osób, podpatruje, w jaki sposób rodzice odnoszą się do siebie i do niego, i zapamiętuje ten przekaz na bardzo długo, czasem na całe życie. Intencja komunikatów niekoniecznie jest negatywna, bo rzadko zdarza się, że rodzice lub opiekunowie chcą intencjonalnie skrzywdzić dziecko, jednak niezależnie od intencji (nawet jeśli krytyka była „dla twojego dobra”) emocjonalne skutki pozostaną na długo. Utrwalą się jako przekonania kluczowe: na własny temat, na temat ludzi, świata i swojej przyszłości.

**Niektóre słowa usłyszane w dzieciństwie nagrają się w dziecięcej pamięci jak na taśmie magnetofonowej i staną się wewnętrznym głosem, odtwarzanym w różnych momentach dorosłego życia w postaci myśli automatycznych, aktywizujących się pod wpływem różnych sytuacji. Ten głos, jeśli jest oceniający i surowy, często nazywany jest wewnętrznym krytykiem.**



Przekonania i myśli dotyczące samego siebie przekładają się wprost na samoocenę i poczucie własnej wartości. **W psychologii wyróżnia się dwa typy postaw związanych z samooceną: samoodtrącenie i samoakceptację.**

### Samoodtrącenie

pojawia się najczęściej w dialogu wewnętrznym jako automatyczna myśl, która niesie ze sobą dołujące, negatywne treści. Ten wewnętrzny krytyk odzywa się w głowie i mówi: *jestes gorszy, nie uda ci się, nie dasz rady, inni będą lepsi, jesteś beznadziejny, nie zasługujesz na nic dobrego.*

### Samoakceptacja

to postawa, w której jednostka w dialogu wewnętrznym wspiera siebie za pomocą wzmacniających, konstruktywnych komunikatów: *spróbuję, poradzę sobie, mam w sobie wytrwałość i siłę, więc dam radę, mam prawo do wyrażania swoich emocji i zaspokajania swoich potrzeb, zasługuję na miłość, szczęście, szacunek, sukces, przyjaźń, dobrą pracę, udany związek.*

O ile w dzieciństwie źródłem akceptacji są rodzice, to na późniejszych etapach rozwoju punktem odniesienia stają się inne osoby. Najpierw dalsi członkowie rodziny, potem nauczyciele i wychowawcy z przedszkola i szkoły oraz (szczególnie w okresie adolescencji i wczesnej dorosłości) rówieśnicy. Wszystkie te osoby mają wpływ na kształtowanie przekonań jednostki na swój temat, a w konsekwencji na jej poczucie własnej wartości.

**Przekonania mogą być  
brzemienne w skutki,  
ponieważ jeśli są silne,  
to mogą przenosić góry,  
zarówno w kierunku  
konstruktywnym,  
jak i w kierunku otchłani.**

**– Noni Höfner**

Osoba charakteryzująca się postawą samoakceptacji oraz konstruktywnym dialogiem wewnętrznym będzie miała więcej odwagi, aby realizować swoje cele, a także siłę do spełniania marzeń. Da sobie prawo do bycia sobą i asertywnego dbania o swoje emocje i potrzeby.



**Dlatego na różnych etapach rozwoju tak istotna jest obecność mądrych, wspierających dorosłych, którzy mogą służyć pomocą w budowaniu konstruktywnej, akceptującej postawy wobec siebie i otaczającego świata.**

## **Jestem rodzicem**

**– jak mogę wspierać moje dziecko w zaakceptowaniu siebie i budowaniu poczucia własnej wartości?**

- mówiąc mu wprost o swoich uczuciach do niego;
- zauważając jego emocje;
- okazując mu zaufanie (jeśli mi ufasz, to znaczy, że jestem godzien zaufania);
- doceniając jego indywidualność i odrębność (dziecko to osobny człowiek!);
- dając mu prawo do wyrażania uczuć, potrzeb i oczekiwań;
- modelując konstruktywne sposoby wyrażania uczuć: złości, smutku, bezradności;
- zwracając się do niego z szacunkiem;
- pozwalając mu współdecydować w kwestiach, które go dotyczą;
- interesując się jego sprawami i okazując troskę;
- zachęcając do wyrażania swojego zdania i opinii;
- pozwalając dokonywać samodzielnych wyborów w zakresie adekwatnym do wieku;
- motywując do rozwijania zainteresowań;
- szanując jego granice;
- doceniając sukcesy i osiągnięcia;
- mówiąc mu o swojej dumie z niego;
- konsultując sprawy dotyczące całej rodziny;
- powierzając odpowiedzialność za wykonanie różnych zadań;
- przytulając, kiedy tego potrzebuje.

## **Jestem nauczycielem**

**– jak mogę wspierać moich uczniów w zaakceptowaniu siebie i budowaniu poczucia własnej wartości?**

- doceniając ich indywidualność i niepowtarzalność;
- zwracając się do nich z szacunkiem;
- motywując do działania za pomocą wspierających, konstruktywnych informacji zwrotnych;
- zauważając zmiany oraz postępy w nauce i zachowaniu;
- podkreślając atuty, umiejętności i sukcesy;
- wspierając w trudnych momentach;
- dając prawo do błędów i pomyłek;
- pytając o zdanie i prosząc o wyrażenie opinii;
- pomagając rozwijać pasje i zainteresowania;
- o zastrzeżeniach i uwagach mówiąc w cztery oczy;
- nie obawiając się przyznać do błędu;
- konsekwentnie i czytelnie wyznaczając granice;
- traktując uczciwie i sprawiedliwie.

***Niebezpiecznie jest robić z dziecka „projekt”. Jest to równoznaczne z negacją jego indywidualności i godności. Wielu rodziców tak czyni, ponieważ zależy im na zapewnieniu mu lepszego dzieciństwa niż to, które sami mieli. To piękny cel, ale niejednokrotnie powoduje, że tracimy z oczu potrzeby, granice i cele naszego dziecka.***

**– Jesper Juul**

# Praktyczne ćwiczenia

– propozycje dla nauczycieli i rodziców do wykorzystania w szkole i w domu

Poczucie własnej wartości i poziom samoakceptacji można nieustannie rozwijać i wzmacniać, traktując je jako umiejętności, które wymagają treningu. Warto w tym celu posłużyć się praktycznymi ćwiczeniami, które dziecko może wykonać samodzielnie podczas lekcji wychowawczej lub w domu.

## 1. Lista sukcesów

(ĆWICZENIE DO INDYWIDUALNEGO WYKONANIA)

Wypisz na kartce, jakie sukcesy odniosłeś:

- **Dziś** – np. *przyszedłem punktualnie do szkoły; udało mi się przedstawić prezentację tak, jak chciałem; odważyłem się odezwać do koleżanki, która mi się podoba; narysowałem plakat, który został dobrze przyjęty.*
- **Przez ostatni tydzień** – np. *ani razu nie spóźniłem się na lekcję; dostałem 4+ z matematyki; poprawiłem oceny z historii; przyrządziłem smaczną sałatkę; nauczyłem się nowych chwytów na gitarze.*
- **Przez ostatni miesiąc** – np. *zapropnowałem dobry pomysł na szkolną wycieczkę, który spodobał się kolegom; miałem odwagę bronić swojego zdania; systematycznie ćwiczyłem jazdę na desce.*
- **Przez rok** – np. *zdałem z dobrymi ocenami do następnej klasy; nauczyłem się płynnie posługiwać angielskim; samodzielnie zorganizowałem wypad w góry; zaoszczędziłem pieniądze na nowy rower; zbudowałem grupę znajomych w nowej klasie.*

## 2. Dyskusja z myślami automatycznymi

(ĆWICZENIE DO INDYWIDUALNEGO WYKONANIA)

Metoda dyskusji z myślami automatycznymi jest zaczerpnięta z psychoterapii poznawczo-behawioralnej. Zidentyfikuj negatywną myśl automatyczną i poszukaj argumentów, które ją podważają. Potem znajdź myśl alternatywną, która jest wspierająca i ma pozytywny wydźwięk.

**Przykład:**

**Negatywna myśl automatyczna:**

*Nigdy mi się nic nie udaje.*

**Argumenty przeciwko myśli:**

*W tamtym tygodniu zaliczyłem trudny sprawdzian.*

*Nauczyłem się grać na skrzypcach.*

**Myśli alternatywne:**

*W życiu czasami odnoszę sukcesy.*

*Potrafię się nauczyć trudnych umiejętności.*

### 3. Słoik miłych rzeczy

(ĆWICZENIE DO INDYWIDUALNEGO WYKONANIA)

Codziennie wieczorem na małych karteczkach (każda opatrzona bieżącą datą) wypisz wszystkie miłe rzeczy, które cię tego dnia spotkały: pochwały, komplementy, dobre oceny, uśmiech od kogoś, śniadanie przygotowane przez mamę, całus od dziewczyny, poklepanie w ramię przez przyjaciela, zrozumienie od kierowcy autobusu, który poczekał, gdy dobiegałeś. Potem złóż karteczki i włóż je do słoika. Po miesiącu wyjmij je i przeczytaj. Jak się czujesz?

### 4. Lubię w sobie...

(ĆWICZENIE DO INDYWIDUALNEGO WYKONANIA)

Wypisz na kartce wszystko, co w sobie lubisz, co ci się podoba, co cenisz, z uwzględnieniem wszystkich kategorii: wygląd zewnętrzny, cechy charakteru, umiejętności, sukcesy. Znajdź przynajmniej trzy rzeczy z każdej kategorii. Przeczytaj je sobie na głos lub podziel się nimi z zaufaną osobą.



# Jak budować bliskie relacje i dobrą komunikację z dzieckiem?

Podstawą bliskich relacji z dzieckiem jest komunikacja oparta na wzajemnym szacunku i uznaniu, że obie strony interakcji są tak samo ważne, niezależnie od tego, ile mają lat. Pozostałe czynniki to gotowość do emocjonalnej otwartości oraz akceptacja dla doświadczanych przez dziecko emocji.

## PODSTAWY BLISKICH RELACJI

komunikacja oparta na wzajemnym szacunku

emocjonalna otwartość i zaufanie

### Asertywna komunikacja

Najważniejszy element dobrej komunikacji stanowi postawa asertywna, charakteryzująca się akceptacją i szacunkiem wobec siebie i innych. To złoty środek, bo jest ona przeciwieństwem zarówno postawy agresywnej, jak i uległej.

### Asertywność

to umiejętność wyrażania własnego zdania, emocji i poglądów bez naruszenia granic psychologicznego terytorium innych osób. W postawie asertywnej uczucia i poglądy obu stron traktowane są z takim samym szacunkiem i uznawane za tak samo ważne. Tej umiejętności dzieci mogą się nauczyć w rodzinie, a potem stosować ją i doskonalić w kontaktach z innymi ludźmi. Asertywność w relacjach oznacza szacunek wobec praw osobistych wszystkich stron.

*Ten, kto traktuje swoich bliskich z jednakowym szacunkiem, nie będzie decydował o nich za ich plecami, narzucał swojej woli, starał się zdominować ani ośmieszyć. Nie należy jednak mylić tego z byciem miłym lub opanowanym. Można szanować czyjąś godność również wtedy, kiedy jest się wściekłym lub nieszczęśliwym. Tylko dwa uczucia mogą przeszkodzić nam w praktykowaniu szacunku: wstręt i pogarda.*

– Jesper Juul

## Prawa osobiste według Herberta Fensterheima

### Masz prawo do:

- wyrażania swoich opinii, uczuć i potrzeb, jeśli nie raniśz tym innych;
- wyrażania swoich opinii, uczuć i potrzeb, NAWET jeśli rani to innych, dopóki masz nieagresywne intencje (czyli ranienie innych nie stanowi celu, bo celem jest np. obrona swoich granic osobistych);
- przedstawiania innym swoich próśb i oczekiwań, dopóki uznajesz, że mają oni prawo ci odmówić (i w drugą stronę też: ty również masz prawo odmówić);
- przedyskutowania z drugą osobą sytuacji, gdy kwestia praw i granic poszczególnych osób nie jest jasna;
- korzystania ze swoich praw.

W sytuacjach konfliktowych, kiedy w grę wchodzi silne emocje, umiejętności asertywne pozwalają osiągnąć kompromis, bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z uznawanych wartości. Nie ma takiej możliwości, aby w relacjach między ludźmi nie występowały konflikty. To naturalny element relacji interpersonalnych.



*Nie wierzę w rodziny bezkonfliktowe i nikomu takiej rodziny bym nie życzył. Gdybym usłyszał, że ktoś określa swoją rodzinę jako bezkonfliktową, to pomyślałbym, że w tej rodzinie ludzie tłumią to, co jest dla nich ważne, rezygnują z siebie na rzecz tzw. świętego spokoju, co albo od razu, albo po pewnym czasie doprowadzi do cierpienia, a później wybuchu, który odłoni wszystko, co było tłumione. Pytanie nie brzmi: jak żyć bez konfliktu w rodzinie, lecz: jak konflikty sensownie rozwiązywać.*

– prof. Bogdan de Barbaro

Dzięki asertywnej komunikacji ludzie mogą (niezależnie od wieku i zajmowanego stanowiska) otwarcie prezentować swoje myśli, preferencje, uczucia, przekonania, poglądy, wartości, bez odczuwania wewnętrznego dyskomfortu i nie lekceważąc rozmówców. Dialog, w którym emocje, godność i poglądy stron są jednakowo cenione, pozwala każdemu swobodnie wyrażać swoje myśli, uczucia, marzenia, potrzeby i cele. Asertywność umożliwia zakończenie wielu konfliktów i trudnych sytuacji rezultatem win-win („wygrany-wygrany”).

## Emocjonalna otwartość

Emocjonalna otwartość to drugi po asertywności składnik bliskich relacji. W emocjonalnej otwartości na drugiego człowieka wcale nie chodzi, jak niektórzy sądzą, o opowiadanie sobie tajemnic i wydarzeń z przeszłości.

### Przede wszystkim oznacza ona gotowość:

- do dzielenia się swoimi refleksjami i emocjami (również tymi mniej wygodnymi i miłymi);
- do wysłuchania emocji, uczuć czy doświadczeń drugiej strony bez ich oceniania i bez dawania rad.



## Akceptująca postawa wobec emocji oznacza uznanie, że dziecko ma prawo do ich przeżywania.

Akceptująca postawa wobec emocji dziecka polega na uznaniu jego prawa do przeżywania wszystkich uczuć: smutku, złości, radości, lęku, wstydu czy tęsknoty – bez oceniania, które z tych emocji są właściwe i słuszne, oraz bez natychmiastowego doradzania, szczególnie gdy nikt o radę nie poprosił.

Zwykle za uporczywym udzielaniem porad kryje się potrzeba poradzenia sobie z własną bezradnością, a czasami poczucie wyższości wynikające z postawy: ja wiem lepiej. Zasada dobrej komunikacji jest prosta: radę należy dawać tylko wtedy, gdy ktoś o nią poprosił.

*Kiedy proszę, byś mnie wysłuchał, a ty dajesz mi rady, to nie robisz tego, o co cię prosiłem. Kiedy proszę, byś mnie wysłuchał, a ty zaczynasz mi tłumaczyć, dlaczego nie powinienem się tak czuć, ranisz moje uczucia. Kiedy proszę, byś mnie wysłuchał, a ty starasz się rozwiązywać moje problemy, czuję, że mnie zawiodłeś. SŁUCHAJ! Wszystko, czego chcę, to byś mnie wysłuchał. Nic nie mów, nic nie rób – po prostu usłysz mnie!*

– Ralph Roughton

Oznacza to też, że nie należy dziecka zagadywać, uspokajając czy odwracając jego uwagi albo pocieszając, jeżeli przeżywa coś trudnego, lecz po prostu dać mu czas na wyrażenie uczuć, których doznaje. To dla niego ważne doświadczenie, dzięki któremu uczy się kontaktu ze swoimi emocjami i przekonuje się, że potrafi sobie z nimi samodzielnie poradzić.



**Świadomość, że rodzice i nauczyciele myślą to, co mówią, i mówią to, co myślą – jest bardzo ważna dla młodych ludzi.**

Emocjonalna otwartość nieodłącznie wiąże się z uczciwością. Jednym z najcenniejszych prezentów, jakie dorośli mogą dać dziecku, jest świadomość, że jego rodzice i nauczyciele myślą to, co mówią, i mówią to, co myślą. Daje to dzieciom poczucie bezpieczeństwa i buduje ich zaufanie do dorosłych, z którymi są w kontakcie.

### **Przydatne komunikaty budujące bliskość i otwartość do zastosowania przez rodzica oraz nauczyciela:**

Jak się teraz czujesz?  
Co o tym myślisz?  
Co poczułeś w tamtym momencie?  
Słyszę, że się złościś.  
Widzę twój smutek.  
Rozumiem, że ci trudno.  
Czy mogę ci jakoś pomóc?  
Też tak się kiedyś czułem.  
Widzę, że się bardzo cieszysz.  
Podzielam twoją radość.  
Przepraszam, że się tak do ciebie odezwałam.  
Jak mogę cię wesprzeć?  
Jestem z ciebie taki dumny.  
Masz ochotę opowiedzieć mi o tym, co przeżywasz?

# Praktyczne ćwiczenia

– propozycje dla nauczycieli i rodziców  
do wykorzystania w szkole i w domu

## 1. Parafraza

(ĆWICZENIE W PARACH)

Jedna osoba opowiada krótką historyjkę, wystarczy kilka zdań. Zadaniem drugiej jest powtórzyć to, co zostało powiedziane, własnymi słowami, ale bez interpretowania, dokładania dodatkowych treści i domysłów. Ćwiczenie uczy uważnego słuchania.

## 2. Co mnie oddala

(ĆWICZENIE W PARACH)

Opowiedz osobie, z którą jesteś w parze, co w jej zachowaniu oddala cię od niej, co ci przeszkadza w jej zachowaniu, co utrudnia kontakt. Potem zmiana. Osoba, która słucha, nic nie mówi, później może się odnieść do informacji zwrotnej i powiedzieć, jak się czuje z tym, co usłyszała.

## 3. Co mnie zbliża

(ĆWICZENIE W PARACH)

Opowiedz osobie, z którą jesteś w parze, co cię do niej zbliża, co lubisz w jej zachowaniu, co ułatwia kontakt i zachęca do niego. Potem zmiana. Osoba, która słucha, nic nie mówi, później może się odnieść do informacji zwrotnej i powiedzieć, jak się czuje z tym, co usłyszała.



# Jak być mądrym kierunkowskazem dla dzieci i młodzieży oraz motywować do działania, poznawania świata i realizacji marzeń?

Głównym zadaniem mądrego wychowawcy jest stworzenie takiego klimatu, w którym uczeń, czując się bezpiecznie, będzie zarazem stymulowany do rozwoju i będzie wiedział, że dorosły stara się zrozumieć jego świat, jego emocje i jego perspektywę. Osoba nauczyciela, jego warsztat pracy oraz relacje łączące go z uczniami są najistotniejszymi czynnikami wspierającymi rozwijanie u ucznia motywacji do nauki oraz chęci poznawania świata.

## WAŻNYMI ELEMENTAMI SYSTEMU MOTYWACYJNEGO SĄ TAKŻE:

środowisko domowe i przekaz na temat wartości uczenia się, który młody człowiek wnosi z domu rodzinnego

środowisko szkolne, czyli klasa, do której uczeń należy, i atmosfera panująca w szkole



*Dobry wychowawca,  
który nie wtlacza,  
a wyzwala, nie ciągnie,  
a wznosi, nie ugniata,  
a kształtuje, nie dyktuje,  
a uczy, nie żąda, a zapytuje,  
przeżyje wraz z dziećmi  
wiele natchnionych chwil.*

– Janusz Korczak

## Jestem nauczycielem

– jak mogę motywować moich uczniów do rozwoju i poznawania świata?

Chęć zdobywania wiedzy, nieustannego poznawania nowych zagadnień i uczenia się nowych umiejętności można traktować jako przydatny i pożądany nawyk, zachowanie, które warto wzmacniać. Według teorii społecznego uczenia się Alberta Bandury, nowe zachowania można nabywać za pomocą:

**modelowania  
– obserwacji zachowań  
innych ludzi**

**uczenia się  
przez konsekwencje**

### Modelowanie

polega na skupieniu uwagi na zachowaniu modelu, zapamiętaniu obserwowanego zachowania i wypróbowaniu go we własnych działaniach. Dlatego najbardziej efektywnym sposobem przekonania ucznia, że warto poszerzać wiedzę i zdobywać nowe umiejętności, będzie umożliwienie mu obserwowania, że dla jego nauczyciela poszerzanie kompetencji, podnoszenie kwalifikacji i nieustanne uczenie się, a także rozwijanie własnych zainteresowań i pasji, są ważnymi wartościami realizowanymi w praktyce. To znacznie skuteczniejsza metoda niż teoretyczny wykład o tym, że warto się uczyć.

**Modelowanie wykorzystuje efekt  
facylitacji, czyli „zarażania się”  
zachowaniami innych ludzi.**

Wzorzec i autorytet buduje się przede wszystkim na uczciwości, obejmującej również umiejętność przyznania się do niewiedzy lub popełnionego błędu.

## Uczenie się przez konsekwencje

wymaga świadomej refleksji nad tym, jakie działania i w jakich warunkach doprowadzą do uzyskania pożądanego rezultatu. Uświadamianie sobie przez dziecko skutków własnych działań (na przykład przygotowania się do lekcji) umożliwi mu większą plastyczność w zmianie zachowań.

Dużym ułatwieniem będzie udzielanie uczniowi rzetelnych i właściwie skonstruowanych informacji zwrotnych, które pozwolą mu na bieżąco korygować zachowania i postawy. Dobra informacja zwrotna ma ogromną wartość motywującą i wzmacnia w uczniu poczucie skuteczności.

### Na czym polega dobra informacja zwrotna?

- Odnosi się tylko i wyłącznie do wyznaczonych wcześniej celów i kryteriów oceniania, bez uogólnień i wyolbrzymień (*ty zawsze, ty nigdy*).
- Jest rozwojowa, czyli wskazuje uczniowi drogę do dalszej pracy i sposoby poprawy.
- Jest wspierająca i motywująca – koncentruje się na pozytywach, wskazuje uczniowi mocne strony jego pracy i zachowań, wzmacniając jego poczucie własnej wartości i skuteczności.
- Wskazuje błędy jako okazję do uczenia się, a nie jako porażkę.
- Jest przekazana tak, by można było później do niej wrócić (w formie pisemnej bądź nagrania).
- Kieruje uwagę ucznia na omawiane zagadnienia, a nie na otrzymaną ocenę.



Skuteczność uczenia się wzmacniają metody aktywizujące, angażujące emocje i zmysły ucznia poprzez wykorzystanie kilku kanałów komunikacji jednocześnie (słuch, wzrok, ruch).

***Powiedz mi, a zapomnę,  
pokaż mi, a zapamiętam,  
pozwól mi zrobić,  
a zrozumiem.***

***– Konfucjusz***

Najlepszym motorem działań ukierunkowanych na poznawanie świata, realizowanie marzeń i pasji oraz podejmowanie rozwijających aktywności jest wewnętrzna motywacja dziecka wynikająca z poczucia własnej wartości oraz z przekonania o własnej skuteczności.

Oczekiwanie własnej skuteczności to przekonanie, że jest się w stanie zrealizować zaplanowane zadanie i osiągnąć wyznaczony cel. Oczekiwanie swojej skuteczności prowadzi do podejmowania i utrwalania zachowań, natomiast przewidywanie własnej nieskuteczności hamuje działanie. Jeżeli uczeń będzie przekonany, że nie jest w stanie zaliczyć sprawdzianu (niskie poczucie własnej skuteczności), może na niego nie przyjść.

## **Jestem rodzicem**

**– jak mogę motywować moje dziecko do rozwoju i poznawania świata?**

Rodzic zastanawiający się nad tym, jak być mądrym kierunkowskazem dla dziecka i wspierać je w rozwoju, musi sobie odpowiedzieć na pytanie, czy chce mieć dziecko grzeczne, czy kreatywne i gotowe do odważnej, samodzielnej eksploracji świata. Dzieci przychodzą na świat otwarte na nowe doświadczenia oraz pełne naturalnej ciekawości. Są urodzonymi naukowcami żądnymi wiedzy o sobie, świecie i ludziach. Zadaniem mądrego dorosłego jest tę ciekawość rozwijać, a przy najmniej jej nie tłumić. Po prostu nie przeszkadzać.

**Mądry dorosły rozwija naturalną ciekawość dziecka i nie tłumii jego samodzielnych prób eksploracji świata.**

Dzieci autorefleksję i refleksję nad światem zaczynają uprawiać bardzo wcześnie, mniej więcej w wieku 3/4 lat. Zadają wtedy rodzicom różne pytania o głębokim, egzystencjalnym charakterze. Często dorośli czują się bezradni wobec postawionych zagadnień i albo je wyśmiewają, albo lekceważą. W efekcie dzieci zaczynają wstydić się swoich pytań lub uważać je za nieistotne, gubiąc ciekawość świata.



Bardzo ważne, aby dorośli pozwolili dziecku na samodzielne dociekania, oczywiście w sposób adekwatny do jego wieku i możliwości poznawczych. Dzięki temu ma ono szansę wyrosnąć na ciekawego świata i samosternego dorosłego, kierującego się własnym systemem wartości i zdolnego do samodzielnego decydowania o kształcie i kierunku swojego życia.

Człowiek wewnątrzsterowny jest samodzielny w kierowaniu swoim postępowaniem i w wyborach dotyczących własnego życia, kierując nim w sposób niezależny od czyjśgo wpływu, nacisków lub manipulacji. Podejmuje decyzje w oparciu o własne uczucia, poglądy i system wartości. Niestety, niektóre rodziny wolą mieć dzieci sterowane zewnątrznie i raczej potulne niż asertywne.



***Życie w rodzinie, w której ludzie biorą odpowiedzialność za swoje potrzeby i potrafią odmówić, jeśli coś im się nie podoba, przyniesie dziecku wielką korzyść. Najpóźniej w wieku dwunastu lub trzynastu lat okaże się, czy rozwinęło ono umiejętność mówienia „tak” lub „nie” alkoholowi, narkotynom, pornografii, natarczywym dorosłym albo przekraczającym granice znajomym. Dzieci muszą nauczyć się, że mówienie „nie” jest koniecznym składnikiem ludzkich relacji, czy to rodzinnych, przyjacielskich, zawodowych, czy społecznych.***

**– Jesper Juul**

Świadome oddziaływania i wycytane w podręcznikach metody nazywane wychowaniem często nie przynoszą spodziewanego efektu. Zwłaszcza jeśli są prowadzone w formie pogadań i teoretycznych wywodów, wpadają dzieciom jednym uchem, a wypadają drugim. Dzieci uczą się, jak wyrażać uczucia, rozwiązywać konflikty, stawiać granice, a także przyswajają system wartości, czujnie obserwując postępowanie dorosłych – i to znacznie wcześniej, niż rodzicom się wydaje.

**Dzieci nie robią tego,  
co im mówimy.  
Dzieci robią to,  
co my robimy.**

# Praktyczne ćwiczenia

– propozycje dla nauczycieli i rodziców  
do wykorzystania w szkole i w domu

## 1. Drzewo marzeń

(ĆWICZENIE DO INDYWIDUALNEGO WYKONANIA)

- Narysuj na kartce drzewo. Kartka powinna mieć rozmiar co najmniej A4.
- Na pniu drzewa napisz swoje marzenie.
- Dorysuj korzenie. Opisz każdy korzeń. Niech każdy będzie czymś, co ułatwi ci realizację marzenia (bliskimi ludźmi, umiejętnościami, twoim wiekiem, miejscem zamieszkania, przyjaciółmi).
- Popatrz na koronę drzewa. Opisz każdą gałąź. Niech każda z nich oznacza zmiany, które zajdą w twoim życiu, gdy uda się spełnić marzenie. Co się zmieni w twoim myśleniu o sobie, w twoich relacjach?
- Co czujesz, kiedy teraz patrzysz na swoje drzewo?

## 2. Skojarzenia

(ĆWICZENIE DO WYKONANIA W GRUPIE)

Usiądźcie w kole. Niech pierwsza osoba powie jakieś słowo. Zadaniem drugiej jest jak najszybciej, bez namyślenia się i bez cenzury, powiedzieć pierwsze skojarzenie do poprzedniego słowa. Zadaniem kolejnej jest podać pierwsze skojarzenie do słowa, które powiedziała poprzednia osoba. I tak dalej. Gra trwa aż do znudzenia i wyczerpania skojarzeń, z reguły jest to 3–6 okrążeń. Jej zadaniem jest uruchomić twórcze myślenie i poczucie humoru.

## 3. Burza mózgów

(ĆWICZENIE DO WYKONANIA W GRUPIE)

Jedna osoba podchodzi do tablicy. Jej zadaniem jest zapisywanie tego, co powiedzą uczestnicy zabawy. Zadaniem pozostałych osób jest podzielić się swoimi marzeniami. Na przykład: *marzę o wyjeździe nad morze, moim marzeniem jest posiadanie psa, marzę o podróży na Księżyc, marzę o byciu szczęśliwym człowiekiem*. Każda osoba ma prawo wypowiedzieć kilka marzeń. Nie oceniamy ich, wszystkie zostaną zapisane na tablicy, nawet jeśli wydają się nieprawdopodobne, małe czy zbyt wielkie. Zobaczcie, czy są jakieś marzenia takie same dla kilku osób. A może są też jakieś absolutnie wyjątkowe?

**Marzenia mogą  
być zupełnie  
nieprawdopodobne.  
To je odróżnia od planów.**

## 4. Kolorowa mapa marzeń

(ĆWICZENIE DO WYKONANIA INDYWIDUALNEGO LUB WSPÓLNIE Z RODZICAMI)

Zgromadź kolorowe gazety i czasopisma, im większa sterta, tym lepiej. Przygotuj duży karton, kartkę A4, długopis, klej i nożyczki. Usiądź wygodnie, zamknij oczy i rozmarz się. Przypomnij sobie jak najwięcej swoich marzeń. Zapisz na kartce każde marzenie, które przyszło ci do głowy. Potem poszukaj w gazetach zdjęć, ilustracji, obrazków, które mogłyby symbolizować twoje marzenia (na przykład: marzysz o egzotycznych podróżach -> wybierasz zdjęcie plaży z palmami). Teraz wytnij je i naklej wszystkie na duży karton, w centrum umieszczając największe marzenie, a dookoła te mniejsze. Kiedy mapa będzie już gotowa, powieś ją w pokoju i spoglądaj od czasu do czasu, schowaj, spal lub pochwal się nią przyjaciółom. Ze swoimi marzeniami możesz zrobić, co tylko zechcesz.

## Jestem nauczycielem. Jestem rodzicem. Jak możemy wspierać samych siebie?

W psychologii funkcjonuje pojęcie „wystarczająco dobrej matki”. Wystarczająco dobra matka dostraja się i dopasowuje do potrzeb dziecka, przejmując na siebie i kojąc jego emocje. Kocha swoje dziecko, ale daje sobie prawo bycia niedoskonałą. Nie boi się nieustannie, że popełni błąd, bo pamięta o tym, że rodzice też są ludźmi. Nie musi być idealna, bo wie, że idealnych rodziców po prostu nie ma.

Pojęcie wystarczająco dobrego rodzica można z powodzeniem przenieść na grunt relacji nauczyciela i wychowawcy z uczniami, wychowankami czy podopiecznymi.

Wystarczająco dobry nauczyciel jest w stanie adekwatnie reagować na potrzeby podopiecznych, dostosowując postępowanie do etapów ich rozwoju. To wystarczy do wspierania własnych dzieci i uczniów. Wystarczy, że będziecie wystarczająco dobrzy. Nie musicie być idealni. Przede wszystkim dlatego, że tak jak nie ma idealnych rodziców, tak też nie ma idealnych nauczycieli.

Nie zapominajcie, że jako rodzice i nauczyciele jesteście przede wszystkim ludźmi z całą paletą różnorodnych emocji i potrzeb, o które powinniście się zatroszczyć. Bądźcie jako rodzice i nauczyciele wyrozumiali wobec samych siebie i dajcie sobie prawo do popełniania błędów. Tylko dzięki pomyłkom dokonuje się rozwój i możliwe jest doskonalenie swoich umiejętności – czy to rodzicielskich, czy pedagogicznych.

Przede wszystkim pamiętajcie, że sami kiedyś byliście dziećmi. W każdym dorosłym mieszka wewnętrzne dziecko, stanowiące zbiór doświadczeń pochodzących z różnych okresów jego dzieciństwa – od pierwszych dni życia, poprzez niemowlęstwo i lata przedszkolne, aż po okres dorastania. Wewnętrzne dziecko reprezentuje w dorosłym to wszystko, co jest związane z energią, kreatywnością, witalnością, spontanicznością i radością życia, a o czym wielu ludzi zapomniało. Tymczasem wewnętrzne dziecko jest najlepszym przewodnikiem na niełatwej ścieżce do zrozumienia i wspierania własnych dzieci.

Każdy z nas rodzi się naturalnie spontaniczny, otwarcie wyrażający swoje potrzeby i uczucia, pełen radości i chęci do zabawy, potrafiący marzyć i niewstydzący się nie wiedzieć. Pozwólcie sobie na to.



Elżbieta Grabarczyk

Psycholog z ponaddwudziestoletnim doświadczeniem w pracy terapeutycznej i szkoleniowej, certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień i mediatorka. Przez wiele lat prowadziła warsztaty profilaktyczne z obszaru profilaktyki uzależnień, radzenia sobie ze stresem, poczucia własnej wartości oraz budowania satysfakcjonujących relacji interpersonalnych dla młodzieży szkolnej, a także szkolenia i wykłady dla nauczycieli z zakresu metod aktywizujących, doskonalenia umiejętności interpersonalnych oraz rozwiązywania konfliktów w pracy z klasą. Była również psychologiem szkolnym. Obecnie prowadzi własny gabinet terapeutyczny i współpracuje z ośrodkiem dla osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych.