

Justyna Kokot – psycholog i pedagog

Chyba każdy chce być szczęśliwy. Najlepszym sposobem, aby wychować szczęśliwe dziecko jest być szczęśliwym samemu. Pokazywać taki rodzaj szczęścia, który nie jest uzależniony od drugiej osoby, czy nietrwałych, materialnych rzeczy.

„Bajki, które uczą, jak być szczęśliwym” to cykl książek rozwijających inteligencję emocjonalną u dzieci. Ich bohaterowie ukazywani są w sytuacjach, dzięki którym dzieciom łatwiej jest zrozumieć i przyswoić określone umiejętności i postawy, ale także odkryć swoje talenty. Bajki traktują zarówno o emocjach pozytywnych, jak i tych, które wiążą się ze stresem i radzeniem sobie w sytuacjach trudnych, w tym stresujących. Pozytywna psychologia może pomóc nam uczyć dzieci, by czuły, że są wartościowe i silne, i że mogą bezpiecznie i łatwo iść naprzód. Kilka lat temu bardzo popularne było stwierdzenie „*wychowanie bezstresowe*”. Stres jest nieuniknionym elementem rozwoju każdego dziecka. Nie da się usunąć z życia dziecka wszystkich źródeł stresu. Dobra wiadomość jest taka, że wychowanie bezstresowe nie istnieje.

Nasz mózg ma łatwość w skupianiu się na tym, co jest niebezpieczne, niekorzystne, nieprzyjemne. Ma to uzasadnienie w teorii ewolucji. Efekt wpływu pozytywnych emocji na ciało człowieka jest obecnie aktywnie badany przez naukowców. Analizują oni wpływ pozytywnych emocji, takich jak radość, poczucie humoru, miłość i entuzjazm na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Stres pojawia się wtedy, gdy stajemy przed sytuacją trudną, co do której nie jesteśmy pewni, że sobie dobrze z nią poradzimy. Jeśli w sytuacjach stresujących poradzimy sobie to wzmacniamy swoją wiarę w siebie i rośnie poczucie naszej wartości. Jeśli natomiast sytuacje stresujące zdarzają się często i trwają długo, wówczas może nastąpić przesilenie i mogą pojawić się objawy psychosomatyczne. Dzieci mają, specyficzny język stresu.

Objawami nadmiernego stresu u dzieci mogą być:

- ból głowy,
- problemy żołądkowe,
- wzmożone pocenie się,
- zaburzenia koordynacji i zwolniony refleks,
- poczucie lęku,
- trudności ze skoncentrowaniem się,
- problemy ze snem,
- u młodszych dzieci problemy z kontrolowaniem potrzeb fizjologicznych,
- tiki nerwowe,
- omdlenia,
- częste infekcje (nagminny stres obniża odporność).

Najczęstsze strategie antystresowe dzieci w wieku przedszkolnym to posługiwanie się wyobraźnią, rozładowywanie emocji w zabawie, zdolność do koncentrowania uwagi wystarczająco długo, aby w trudnych chwilach zająć się czymś co sprawia przyjemność, ubieranie uczuć w słowa, uczenie się komunikowania przeżyć.

Dla małych dzieci większość sytuacji jest nowa. Nie zdążyły one nauczyć się radzić sobie z większością zadań, przed którymi będą stawać. Wszystko zaś traktują bardzo poważnie, we wszystko angażują się całym sobą. Stres w zmiennym natężeniu towarzyszy nam na co dzień i jest

konieczny do normalnego funkcjonowania. To stan mobilizacji organizmu potrzebny nam do tego, byśmy stawili czoło zadaniom, wyzwaniom i po prostu życiu. To tak zwany stres pozytywny.

Za każdym razem, gdy Twoje dziecko doświadcza negatywnych uczuć, staraj się je zrównoważyć dawką pozytywnych uczuć. Promuj więc pozytywne emocje.

Zajmujący się optymizmem doktor Martin E.P. Seligman w swojej książce „Optymistyczne dziecko – jak wychowywać dzieci, aby nauczyć je optymizmu i dawania sobie ze wszystkim rady” daje do zrozumienia, że w rękach rodziców leży wzmocnienie i rozwój konstruktywnego nastawienia do życia.

Każdy może rozwinąć poczucie wiary w siebie, jeśli będzie miał tylko dostatecznie dużo doświadczeń, które pokazują, że radzi sobie z niepowodzeniami. Osoby, które wierzą w siebie, podnoszą się po niepowodzeniach. Stykając się z jakimś problemem próbują go rozwiązać, zamiast martwić się, że coś może się nie udać.

Optymistyczne dziecko:

- jest pełne inicjatywy, odważne i samodzielne,
- chętnie się uczy, ma szerokie zainteresowania i wiele talentów,
- jest kreatywne i pełne fantazji,
- odróżnia dobro od zła, ma wiele empatii, jest przyjaźnie nastawione do koleżanek i kolegów,
- dzięki odpowiednim pochwałom i sposobom wyjaśniania porażek optymistyczne dziecko ma zrównoważony obraz siebie, poczucie pewności i wiary w swoje możliwości,
- woli współpracę od rywalizacji.

Pamiętajmy życie to zarówno piękne chwile, jak i sytuacje trudne, których doświadczamy w różnych momentach swojego życia. Tak po prostu jest. Rzeczy będą się zdarzać, ale w dużej mierze od nas zależy jaka będzie na nie nasza reakcja.

Co możemy zrobić, aby wychować optymistę?

Na początku zadbaj o to, aby być optymistycznym rodzicem. Wychowanie optymisty powinniśmy zacząć od siebie. Optymistyczni rodzice mają większe szanse wychować pewne siebie i zaradne dzieci.

- Zwracaj uwagę na sposób chwalenia i krytykowania dzieci.
- Staraj się rozpoczynać każdy dzień w spokojnej, optymistycznej atmosferze.
- Opowiadaj swojemu dziecku wiele bajek i historii z optymistycznym zakończeniem.
- Baw się ze swoim dzieckiem tak często, jak tylko możliwe!
- Twórz okazje do sprawdzenia się. Pamiętaj, aby robić to stopniowo, krok po kroku. Stwarzaj okazję do dokonywania wyborów i podejmowania decyzji.
- Nie ingeruj i nie wyręczaj swojego dziecka. Wcale mu to nie pomaga, a wręcz może okazać się szkodliwe. Gdy dziecko staje w obliczu nowych sytuacji i uczy się nowych rzeczy, staraj się nie ingerować więcej niż to konieczne. Pozwól mu uczyć się metodą prób i błędów. W ten sposób pomagasz rozwijać poczucie własnej wartości i pewności siebie. Dziecko czuje się potrzebne, włączone w

codzienne życie swoich bliskich. To nic, że będzie potrzebowało więcej czasu, albo że po skończonej pracy trzeba będzie więcej sprzątać

- Pokaż, jak inni radzili sobie z trudnościami. Uspokajaj wątpliwości dziecka mówiąc, że „*Każdemu czasem zdarza się czuć niepewnie*”. Możesz też odnieść się do sytuacji, które były trudne dla Ciebie i opowiedzieć, jak próbowałaś je przezwyciężyć.
- Nie pokazuj, że wątpisz – pokaż, że wierzysz nawet jeśli masz jakiegokolwiek obawy lub wątpliwości, czy Twoje dziecko sobie poradzi. Połącz akceptację uczuć swojego dziecka z zapewnieniami, że w niego wierzysz: „Widzę, że czujesz się trochę zaniepokojony, ale jestem naprawdę przekonany, że będziesz w stanie sobie z tym poradzić”.
- Mów i pokaż, że kochasz. Ciepłe, zabawne i czułe relacje z dzieckiem napętnią go poczuciem, że jest doceniane i akceptowane. Jest to ważne w budowaniu pewności siebie. Wyrażaj miłość i czułość tak, by dziecko czuło się kochane. Zwracaj uwagę na słowa, których używasz. Mówiąc o dziecku unikaj uogólnień i słów takich jak „nigdy”, „zawsze”, „znowu”.
- Ucz radzenia sobie z trudnościami – chronienie dzieci przed stresem jest błędem.
- Pamiętaj, że pomaganie dzieciom w zdobyciu wysokiej samooceny, ma sens jedynie, jeśli oparte jest na prawdziwych osiągnięciach dziecka. Ciągłe chwalenie dziecka, bez podstaw, może przynieść więcej szkód.

Bajka dla rodziców „MOTYL”

Jednego dnia, mały motyl zaczął wykluwać się z kokonu; człowiek usiadł i przyglądał się, jak motyl przeciska swoje ciało przez ten malutki otwór.

I wtedy motyl jakby się zatrzymał.

Tak jakby zaszedł tak daleko, jak mógł i dalej już nie miał sił.

Więc człowiek postanowił mu pomóc: wziął nożyczki i rozciął kokon.

Motyl wyszedł dalej bez problemu.

Miał za to wątle ciało i bardzo pomarszczone skrzydła.

Człowiek kontynuował obserwacje, ponieważ spodziewał się, że w każdej chwili skrzydła motyle zaczną grubieć, powiększać się, dzięki czemu motyl będzie mógł odlecieć i zacząć żyć.

Tak się nie stało!

Motyl spędził resztę życia czołgając się po ziemi z mizernym ciałem i pomarszczonymi skrzydłami.

Do końca życia nie był w stanie latać.

Człowiek w całej swej życzliwości i dobroci nie wiedział, że walka motyla z kokonem była bodźcem dla jego skrzydeł i dzięki temu motyl był w stanie latać, gdy tylko pokona opór kokonu.

Czasem walka to, czego nam w życiu potrzeba.