

**Silne Dzieci!** - w jaki sposób kształtować  
charakter dzieci i ich odporność emocjonalną?





**Instytut Małego Dziecka im. Astrid Lindgren (IMD)** jest organizacją pozarządową, która od 1993 roku realizuje projekty o zasięgu lokalnym, krajowym i międzynarodowym oraz upowszechnia i wprowadza innowacyjne, modelowe rozwiązania na rzecz rozwoju i edukacji małych dzieci. Rozwiązania te są wysokiej jakości i użyteczności. Opierają się na rozpoznaniu potrzeb, solidnej wiedzy i doświadczeniu oraz poszanowaniu praw małych dzieci w przestrzeni społecznej – rodzinnej, edukacyjnej i publicznej. Misją Instytutu Małego Dziecka jest budowanie kultury małego dziecka jako integralnej części demokratycznego społeczeństwa. Projekty IMD kierowane są do małych dzieci (od urodzenia do 7 roku życia) i ich najbliższego środowiska – rodzinnego i edukacyjnego oraz wszystkich uczestników przestrzeni publicznej, w której żyją małe dzieci, a oparte są na wysokich standardach jakości i najlepszych wzorcach światowych. IMD pracuje w oparciu o autorską, innowacyjną koncepcję (Podejście IMD) skoncentrowaną na perspektywie małego dziecka, która określa specyfikę i sposób pracy na rzecz małych dzieci. Interdyscyplinarny zespół specjalistów IMD (psychologów, pedagogów, nauczycieli przedszkolnych, socjologów, trenerów, ewaluatorów), stale doskonaląc swoje kwalifikacje, łączy w pracy wrażliwość na potrzeby małych dzieci i ich środowiska z profesjonalnym podejściem i pasją.

# Wprowadzenie.

Rodzice pragną, aby ich dziecko było radosne, towarzyskie, kreatywne i niezależne. Aby dobrze radziło sobie w życiu, potrafiło rozwiązywać problemy, współdziałało w grupie, pokonywało trudności i zwracało się o pomoc, gdy tego potrzebuje.

W trosce o dzieci i ich dobry start edukacyjny oraz życiowy, rodzice chcą im zapewnić jak najlepsze warunki życia. Starają się, by już od urodzenia dzieci uczyły się jak najwięcej rzeczy, które mogą im się przydać w przyszłości i być może ułatwić wspinanie się po szczeblach kariery. Aby to osiągnąć, rodzice pracują ciężko, urządzają wspańnię mieszkanie, poszukują najlepszego żłobka, przedszkola, szkoły, a po południu zapisują dzieci na liczne zajęcia. Mają nadzieję, że komfortowe i urozmaicone dzieciństwo sprawi, że ich pociechy będą dobrze przygotowane do życia i radzenia sobie z wyzwaniami.

Niestety, stawiając sobie tak wysoko poprzeczkę, rodzice spędzają mniej czasu w rzeczywistym kontakcie z dzieckiem – na wspólnej zabawie, tuleniu, spacerowaniu, hartowaniu, czytaniu, gotowaniu, poważnej rozmowie.

Równocześnie, wiele wątpliwości nurtujących współczesnych rodziców wiąże się z lękiem, że ich dziecko zostanie „w tyle”, że nie poradzi sobie z wymaganiami współczesnego życia, a wszechobecna rywalizacja i presja skłania ich do narzucania dzieciom wysokiego tempa życia i rozwoju.

Stworzenie odpowiednich warunków do rozwoju dzieci jest obecnie trudniejszym zadaniem, niż było dla wcześniejszych pokoleń. Rodzina i podejście do rodzicielstwa zmieniło się w tak diametralny sposób, że zasady, które nimi kierowały, nie znajdują zastosowania, a rodzice, wychowując dzieci, nie mogą polegać tylko na doświadczeniu z własnego dzieciństwa.

W naszej publikacji zachęcamy do zatrzymania się i chwili refleksji oraz poszukiwania odpowiedzi na podstawowe pytania:

- Co jest ważne dla mnie jako rodzica? Co jest ważne dla mojego dziecka?
- Czy moje podejście wychowawcze kształtuje siłę i odporność emocjonalną dzieci? Czy zaspokaja ważne potrzeby dzieci? Czy jest tym czego dzieci pragną? Czy przekłada się na ich codzienne sukcesy edukacyjne i życiowe?

**Poradnik Silne Dzieci!** – to promocja podejścia w wychowaniu skoncentrowanego na tworzeniu dobrego i zrównoważonego środowiska rodzinnego, które kształtuje charakter dziecka i rozwija jego inteligencję emocjonalną oraz pokazuje, że wychowanie może być fascynującym, radosnymi i pełnym wyzwań doświadczeniem.

## 1

## Silne Dzieci – kim są i jakie są?

*Dlaczego moja córeczka tak rozpaczliwie płacze, gdy ma chwilkę poczekać na szykowane mleko? Jak pomóc synkowi, który, budując tory z klocków, zniechęca się przy pierwszej trudności i burzy całą konstrukcję? Jak to możliwe, że czterolatek tak bardzo boi się wizyty u lekarza...?! Dlaczego moje dziecko ma trudności z doprowadzeniem do końca tego, co rozpoczęło? Jak zmniejszyć obawę córki przed kontaktem z innymi dziećmi - unika ich na placu zabaw, odsuwa się, gdy się zbliżają? W domu nasz maluch to wulkan energii i pewności siebie, ale gdy gdzieś wychodzimy, staje się nieśmiały i wycofany, czy można coś na to poradzić?*

W marzeniach rodziców ich dzieci, już od urodzenia, szczęśliwie kroczą przez życie. Są pogodnymi niemowlakami, spokojnie śpią, chętnie jedzą, odważnie odkrywają nowe sytuacje i poznają nowe osoby. W żłobku czy przedszkolu są radosne i samodzielne, a także otwarte na opiekunów i towarzyskie wobec innych dzieci. Spokojnie radzą sobie z wyzwaniami edukacji szkolnej, a oprócz tego posiadają i rozwijają dodatkowe talenty. Cechują się wytrzymałością, nie zniechęcają ich trudności, doprowadzają działania do końca. Angażują się w bliskie i udane relacje z innymi ludźmi, mają dużo wspierających i wartościowych przyjaciół, umieją się zachować odpowiednio w różnych sytuacjach. Są ciekawe świata, potrafią wybierać sprawy i związki warte zaangażowania. W przyszłości odnajdują równowagę, harmonię, radość życia. Łączą pracę z pasją, budują udane rodziny, nie muszą martwić się o sprawy finansowe. Pogłębiają swoją duchowość. Potrafią poradzić sobie nawet w kryzysie, wyjść cało z opresji, otrząsnąć się z porażki.

Jest to wizja, która, jak każdy ideał, nie ma szans, by ziścić się całkowicie. Jednak, mając ją przed oczami, łatwiej postawić sobie cele, którym służą codzienne wysiłki wychowawcze. Taki opis wymarzonych i waż-

nych cech dziecka pokrywa się z charakterystyką silnych i odpornych dzieci, czyli takich, które posiadają umiejętność korzystania z wewnętrznych i zewnętrznych zasobów po to, by dobrze funkcjonować w codzienności i radzić sobie z różnymi trudnościami i niekorzystnymi warunkami.

Z badań wynika, że silne dzieci to takie, które mają dobrze rozwiniętą inteligencję emocjonalną i ukształtowany charakter. Psychologowie zaobserwowali, że wysokie wyniki w testach inteligencji nie wystarczają, by dzieci osiągały sukcesy w nauce, dobrze radziły sobie z różnymi wyzwaniami, odnajdywały się w życiu społecznym.

Dzięki późniejszym obserwacjom i badaniom powstała koncepcja inteligencji emocjonalnej, która zakłada, że osoby o wysokim poziomie inteligencji emocjonalnej dobrze radzą sobie w życiu, nawet mimo niższych wyników w zakresie zdolności poznawczych.

*Inteligencja emocjonalna, to zdolność rozpoznawania i regulowania swoich własnych emocji i emocji innych osób oraz wykorzystywania uczuć do kierowania myśleniem i działaniem. Psychologowie Peter Salovey i John D. Mayer.*

Daniel Goleman, wielki propagator koncepcji inteligencji emocjonalnej, opisał pięć podstawowych kompetencji emocjonalnych i społecznych (empatia, samoświadomość, samoregulacja, motywacja, umiejętności społeczne), które składają się na inteligencję emocjonalną.

*Są to zdolności odmienne od inteligencji akademickiej, czyli umiejętności czysto intelektualnych, mierzonych ilorazem inteligencji, ale je uzupełniające. Wiele osób, które posiadają wiedzę książkową, ale cierpią na niedostatek inteligencji emocjonalnej, pracuje dla ludzi o niższym ilorazie inteligencji, górujących nad nimi umiejętnościami z zakresu inteligencji emocjonalnej.* - podkreśla **Goleman**.

Świat dzieci to również świat emocji. Dzieci od urodzenia odczuwają emocje, kierują się nimi, od początku dążą do tego co przyjemne i unikają dyskomfortu. Z czasem pojawiają się coraz bardziej różnorodne uczucia, cała ich paleta. Już niemowlaki bezbłędnie wyczuwają stan rodziców – ich pogodny nastrój, smutek, zdenerwowanie. By jednak przyjąć punkt widzenia drugiej osoby, uwzględniając jej stan we własnym działaniu, potrzebują rozumienia swoich uczuć. Proces uświadamiania sobie odczuwanych stanów i nazywania ich rozwija się stopniowo, wraz z rozwojem językowym. Początkowo każda frustracja czy trudność na drodze do zaspokojenia potrzeb jest dla dzieci bardzo trudna do zniesienia, chcą mieć od razu wszystko i to dokładnie to, i dokładnie tak, jak sobie życzą. Dojrzewając, dzieci rozwijają z czasem sposoby regulowania i kontroli emocji. Z tym z kolei związana jest zdolność do odroczenia realizacji pragnień i nie poddawania się, gdy na drodze staną przeszkody.

I tak, według koncepcji inteligencji emocjonalnej Golemana, kluczowe dla dobrego radzenia sobie z wyzwaniami codzienności są następujące zdolności:

**Samoświadomość**, czyli wiedza o tym, co odczuwamy w danej chwili, oraz wykorzystanie tych uczuć dla kierowania naszym procesem decyzyjnym; realistyczna ocena naszych zdolności i dobrze uzasadniona wiara w swoje możliwości.

**Dzieci posługują się tymi zdolnościami, gdy potrafią:**

- zarejestrować i nazwać swoje uczucia, a także postąpić zgodnie z nimi, np. bojąc się zjazdu z największej zjeżdżalni, wybierają zabawę na mniejszej.
- stwierdzić, co umieją robić dobrze, a co słabiej, co wychodzi im najlepiej, a co muszą jeszcze doskonalić, np. stwierdzają, że są mistrzami w zakładaniu koszulki i spodni, ale przy wciąganiu rajstop potrzebują pomocy.
- ocenić, jakiego nowego zadania mogą się podjąć z prawdopodobieństwem sukcesu, a także, gdy umieją unikać wyzwań zbyt trudnych lub niebezpiecznych, np. same zanoszą talerz na stół, a mamę proszą, by zaniósła kubek pełen picia.

**Samoregulacja**, czyli panowanie nad emocjami, aby zamiast utrudniać nam wykonanie bieżącego zadania, ułatwiały to; sumiennosc i umiejętnosc odłożenia nagrody na później, po to, by zająć się osiągnięciem wyznaczonego celu; szybkie dochodzenie do siebie po kłopotach emocjonalnych.

**Dzieci posługują się tymi zdolnościami, gdy potrafią:**

- opanować niecierpliwość lub emocje negatywne podczas działania, skupiając się na nim i dążąc do wyznaczonego celu, np. ponowić próbę zapięcia zacinającego się zamka kurtki przy ubieraniu się przed wyjściem na spacer, którego dziecko nie może się doczekać.

- spokojnie poczekać na przyjemności czy inne, ważne dla nich sprawy, np. z powodu braku łyżeczki poczekać z jedzeniem zakupionego jogurtu do momentu przyścia do domu.

- uspokoić się i wrócić do równowagi, np. po napadzie złości czy rozczarowaniu, „nie stracić całego dnia” przez zły nastrój.

**Motywacja**, czyli kierowanie się swoimi największymi preferencjami w wyznaczaniu celów i dążeniu do nich, przejmowanie inicjatywy i doskonalenie się oraz nieustawanie w wysiłkach mimo niepowodzeń, porażek i zawodów.

#### **Dzieci posługują się tymi zdolnościami, gdy potrafią:**

- wybrać większą przyjemność zamiast natychmiastowej, np. dziecko jest w stanie przerwać oglądanie bajki lub zabawę, by pojechać z tatą na basen.
- zaproponować wspólne działanie lub rozwiązanie jakiegoś problemu, np. szukając czapki, która się zapodziała, dziecko ma własne pomysły, gdzie ją znaleźć i sprawdza je.
- ponowić działanie, które zakończyło się niepowodzeniem, np. dziecko, pomimo bolesnego upadku, wsiada ponownie na rower.

**Empatia**, czyli wyczuwanie uczuć innych osób, umiejętność spojrzenia na sytuację z ich punktu widzenia, tworzenie i podtrzymywanie więzi oraz zdolność porozumienia z innymi.

#### **Dzieci posługują się tymi zdolnościami, gdy potrafią:**

- powstrzymać lub zmienić swoje zachowanie, jeśli jest bolesne lub przykre dla innych, np. przerwać zapasy z tatą, który woła „Auć! To boli!”.
- okazać zrozumienie lub współczucie w sytuacji dyskomfortu innych osób, np. pocieszyć i pogłaskać brata, który się uderzył.
- podzielać uczucia lub zaangażowanie innych osób, np. cieszyć się, obserwując zadowolenie koleżanki bujającej się na huśtawce.

**Umiejętności społeczne**, czyli dobre panowanie nad emocjami w kontaktach z innymi i dokładne rozpoznawanie sytuacji społecznych oraz sieci powiązań, bezkolizyjne utrzymywanie kontaktów z innymi oraz wykorzystywanie tych umiejętności dla przewodzenia, negocjowania i łagodzenia sporów, współpracy i pracy zespołowej.

### **Dzieci posługują się tymi zdolnościami, gdy potrafią:**

- działać we współpracy, a w razie kłopotów, uspokoić siebie i innych, np. podczas wspólnego malowania z koleżanką z przedszkola, korzystać wspólnie z wody w kubku, a jeśli się wyleje, poradzić sobie z opanowaniem sytuacji – „Nie martw się, zaraz to posprzątamy i nalejemy świeżej wody”.
- opanować wyrażanie negatywnych emocji podczas wspólnych działań dla dobra relacji, np. czekając na swoją kolej, gdy kolega blokuje zjazd ze zjeżdżalni, zamiast pychać go lub płakać, dziecko prosi o zrobienie miejsca.

Wymienione elementy inteligencji emocjonalnej są umiejętnościami emocjonalnymi, które zaczynają się pojawiać około 2 - 3 roku życia, a dzieci radzą sobie w tych obszarach tym lepiej, im bardziej świadomie i celowo są od urodzenia wspierane emocjonalnie i mają możliwość naśladowania kompetentnych emocjonalnie osób (dzieci i dorosłych).

Warto podkreślić, że rozwinięta inteligencja emocjonalna dzieci przyczynia się do dobrych relacji z innymi ludźmi, a jak pokazują badania, satysfakcja z relacji społecznych jest ważnym elementem budującym poczucie szczęścia. Inteligentnym emocjonalnie dzieciom

łatwiej decydować, co jest wartościowe, ważne, godne zaangażowania, a z czego można zrezygnować, ponieważ kierują się zarówno rozumem, jak i uczuciami. Tym samym, łatwiej jest im w przyszłości stworzyć optymalną hierarchię wartości i celów życiowych, które nadają sens i spójność ich działaniom.

Zdolność do podtrzymywania motywacji pomaga silnym emocjonalnie dzieciom w wypełnianiu podjętych zadań, a także w dotrzymywaniu zobowiązań, a co za tym idzie, w osiąganiu sukcesów w nauce, realizacji zaplanowanych celów i podtrzymywaniu przyjaźni.

Rozwijanie inteligencji emocjonalnej wymaga wysiłku zarówno ze strony rodziców, jak i dziecka. Optymizmem może jednak napawać fakt, że wspólna droga dziecka i dorosłego jest fascynująca dla obu stron, a poprzez odpowiednie wspieranie dziecka, w bliskim kontakcie, w codzienności, można budować tak bezcenne zasoby. Rodzice mają realny wpływ na to, w jakie narzędzia wyposażają dziecko, dając mu bazę sposobów działania do wykorzystania zarówno w codziennych sytuacjach, jak i przy szczególnych okazjach.

Rozwijając inteligencję emocjonalną u swoich dzieci, rodzice wyposażają je w szczególne narzędzia do budowania dobrej jakości życia i w broń do walki z przeciwnościami losu .

## 2

## Droga, którą warto pójść.

W naszym świecie, który gwałtownie przyspieszył, pośpiech, wymagania i wyzwania świata dorosłych przeniosły się do świata dzieci.

Dzieciństwo stało się krótsze a dzieci są bardziej zajęte, poddane presji i podporządkowane licznym zajęciom i zadaniom. Dzieci coraz częściej nie mają czasu na to, żeby się pobawić, odprężyć albo zwyczajnie ponudzić.

Tymczasem, dzieci to urodzeni „mistrzowie uważności”, zanurzeni w codzienności, poznający życie w swoim tempie.

Z badań wynika, że dzieci narażone na wysokie wymagania ze strony rodziny i placówek edukacyjnych ponoszą olbrzymie konsekwencje pospiesznego trybu życia i mają liczne objawy somatyczne związane z wysokim poziomem stresu. Badania obalają również mit, że wczesne nauczanie lub wyprzedzanie treści programowych wychowuje zdolniejsze i pewniejsze dzieci .

*Jeżeli chodzi o kwestie wychowania i uczenia dzieci, to współczesne przekonanie, że szybciej znaczy lepiej i że musimy wykorzystać każdą chwilę jest najzwyczajniej błędne. Jeżeli przyjrzeć się dowodom naukowym, staje się jasne, że dzieci uczą się lepiej, a ich osobowość rozwija się harmonijnie, gdy ich edukacja przebiega w sposób swobodniejszy oraz mniej rygorystyczny i pospieszny. **prof. Katy Hirsch Pasek** – psycholog dziecięcy z Uniwersytetu Temple w Filadelfii.*

**Co w takim razie w zamian?**

**W jaki sposób rodzice mogą wspierać małe dzieci zgodnie z ich potrzebami?**

**Co rodzice mogą robić, aby ich dzieci były silne, odporne i skutecznie sobie radziły?**

Rolą rodziców jest przede wszystkim zwracanie uwagi na potrzeby i możliwości dzieci oraz organizowanie zrównoważonych warunków do ich rozwoju, które przygotowują je w odpowiedni sposób i w adekwatnym tempie do życia we współczesnym, zmieniającym się świecie. Rodzice mogą nauczyć swoje dzieci wielu ważnych rzeczy, które będą miały wpływ na jakość ich życia: wiary w siebie, zapału, inicjatywy oraz radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych.

Proponowane podejście jest wspólną drogą dziecka i dorosłego, wymaga refleksji i czasu, jest jedną z najlepszych i najskuteczniejszych długofalowych inwestycji. Wymaga też uznania, że małe dzieci rozwijają się i uczą w inny sposób niż dorośli.

*Można wyciągnąć więcej korzyści z edukacji i życia, dzięki temu, że robi się mniej... Opanowanie każdej dziedziny wymaga czasu. Znacznie lepiej robić mniej rzeczy i znajdować czas, by wydobyć z nich jak najwięcej. **Harry Lewis**, dziekan Uniwersytetu Harvarda.*



Zadaniem dorosłych – rodziców i nauczycieli - jest uczyć dzieci w spokojnym tempie, poświęcając czas na dogłębne zbadanie przedmiotu, poszukiwanie różnych powiązań, naukę myślenia i radość z procesu odkrywania. Ważne, aby myśleć o tym, że wychowywanie silnych i zrównoważanych dzieci odbywa się w codziennym życiu poprzez zdobywanie doświadczeń, dzielenie się przeżyciami i odkryciami, w czasie wspólnego działania.

Zatrzymując się, zwalniając, wyłączając telefon komórkowy i laptop, możemy skupić się na „tu i teraz” z dzieckiem i przeżywać niepowtarzalny, przyjemny moment bliskości czy zabawy, bez wybiegania myślą do tego, co jeszcze nas czeka, co jest do zrobienia w domu, co zaplanować na kolejne dni. W pełni zaangażowani w kontakt z dzieckiem mamy szansę spokojnie i z humorem, w rozluźnieniu, obserwować swoje dziecko, podążać za jego zaciekawieniem i uruchamiać własną pomysłowość w zabawie. Taki czas, choćby krótki, ale przeżyty w pełni, ma dla dziecka wartość, bo autentycznie zaspokaja jego potrzeby bycia kochanym i ważnym.

Amy McCreedy, ekspertka od spraw wychowania, zachęca, by poświęcać taki szczególny czas każdemu ze swoich dzieci dwa razy po 10 minut dziennie. Kiedy dziecko „jest nasycone bliskością” z rodzicem, czuje, że może polegać na łączącej ich więzi, wie, że jest rozumiane i akceptowane przez najbliższych jako ukochana i niepowtarzalna osoba. Dzięki mocnej i bliskiej relacji z rodzicami, łatwiej jest dziecku przyjmować stawiane przez nich wymagania i ograniczenia, a także znosić rozstania z nimi i momenty niedostępności dorosłych, np. gdy pracują, są zajęci obowiązkami domowymi lub poświęcają czas innym członkom rodziny. To z kolei, pomaga rodzicom zachować tak ważną równowagę między bliskością i akceptacją dziecka a dyscypliną, rozumianą jako wyznaczanie ram dla dziecięcej aktywności i naukę dostosowywania się do zasad oraz norm życia społecznego.

Równocześnie, dzieci, które poprzez spędzanie dobrych chwil z rodzicem mają zaspokojoną potrzebę kontaktu, są bardziej skore do współpracy, samodzielne oraz odpowiedzialne i nie muszą zabiegać o uwagę najbliższych przy pomocy negatywnych zachowań (marudzenia, niesłuchania, konfliktu).

## 3

## Co buduje siłę i odporność dziecka?

Gdy dziecko dobrze funkcjonuje intelektualnie i emocjonalnie, ma wysoką samoocenę, życiowy optymizm, jest uzdolnione, to jest mu znacznie łatwiej radzić sobie w życiu. Małe dziecko, silne z natury i/lub z wychowania, z większym prawdopodobieństwem poradzi sobie z przeciwnościami losu. Takiej siły nie można dziecku dostarczyć na zawołanie, gdy znajdzie się w sytuacji ryzyka lub doświadczy negatywnych zdarzeń. Bywa, że predyspozycje dziecka są wrodzone, jednak poczucie mocy i sprawstwa możemy budować i wzmacniać w dziecku od urodzenia w codziennym i uważnym kontakcie.

Rozwijanie u dziecka wiedzy i zrozumienia otaczającego go świata, wspieranie pozytywnych postaw, akceptacja, pochwały, stwarzanie okazji do odnoszenia sukcesów, dająca przekonanie o posiadaniu wpływu na przebieg i rozwój zdarzeń możliwość decydowania o sobie – to doświadczenia dziecka, które budują w nim przekonanie o sile życiowej i tworzą bazę do kształtowania charakteru i inteligencji emocjonalnej.

*Charakter dziecka to jego wewnętrzna wiedza, uczucia i wartości, którymi kieruje się, aby osiągnąć swoje życiowe cele. I chociaż rodzimy się z pewnymi predyspozycjami i osobistymi cechami charakteru, to równocześnie możemy go kształtować i rozwijać w czasie procesu uczenia się. **Weston D., Weston M.S.**, Co dzień mądrzejsze...*

Ważne, aby rodzice cierpliwie i bez pośpiechu budowali inteligencję emocjonalną i kształtowali charakter dziecka, który buduje i wzmacnia się dzięki procesowi uczenia.

Podejście w wychowaniu, które sprzyja kształtowaniu się charakteru dzieci, wspiera ich inteligencję emocjonalną oraz pozwala dzieciom stać się silnymi i odpornymi, oparte jest na budowaniu obszarów związanych z:

- rozwojem wiedzy i zrozumienia otaczającego świata,
- zachowaniem równowagi i stabilizacji,
- budowaniem i rozwijaniem bliskości,
- bezwarunkową miłością i akceptacją,
- kształtowaniem pozytywnych postaw,
- tworzeniem więzi rodzinnych i społecznych.

# Wiedza i zrozumienie.

## 4

Proces uczenia się małego dziecka trwa bezustannie, dzieci są cały czas nastawione na aktywne zdobywanie wiedzy i wypróbowywanie nowych wiadomości.

Wiedza jest ważna dla dzieci, ponieważ dzięki niej ich własne doświadczenia są bardziej dla nich zrozumiałe, a otaczający świat bardziej przewidywalny. Dzieci kształtują swoją wiedzę na podstawie interpretacji doświadczeń i wyciągania wniosków, przechowując zdobytą wiedzę i wykorzystując ją w późniejszych sytuacjach. Wspieranie dzieci w nabywaniu wiedzy i odpowiednio motywowanie ich do podejmowania pracy i wysiłku zwiększa pewność siebie u dzieci i rozwija ich umiejętności czerpania satysfakcji z życia.

Rodzice mogą przygotować dobry grunt dla zdobywania wiedzy przez dziecko i rozumienia otaczającego go świata. Głównie dzieje się to poprzez stworzenie dobrej i wspierającej atmosfery oraz poprzez rozmowy i zabawę.

Ważne, aby rozmawiać z dzieckiem już od urodzenia, opisując mu otaczający świat, odpowiadając na pytania, czy też uważnie słuchając.

Warto również, aby dzieci miały jak najwięcej doświadczeń związanych ze swobodną zabawą, która jest dla nich źródłem przyjemności i niespodziewanych przygód, z której dzieci czerpią radość, poczucie pewności siebie oraz satysfakcję, gdyż pozwala im ona stawiać

czoła nowym wyzwaniom oraz poznawać otaczający je świat poprzez poszukiwanie odpowiedzi na interesujące je zagadnienia.

Rolą dorosłych jest zachęcanie dzieci, by korzystając z posiadanej wiedzy i umiejętności, rozwiązywały problemy i inicjowały nowe doświadczenia, które z kolei staną się źródłem nowej wiedzy. W ten sposób dzieci uczą się poprzez doświadczenie i konstruują własne rozumienie otaczającego je świata.

### **Dzięki wiedzy dzieci potrafią:**

- zinterpretować zdarzenia, wyciągnąć wnioski;
- podejmować lepsze decyzje, wykorzystując wiedzę do oceniania sytuacji, określenia celu i wybrania drogi, którą chcą podążać, aby go osiągnąć;
- zrozumieć własne myśli i uczucia oraz przewycięzać swoje lęki i obawy, np. potwory nie istnieją, dlatego nie mogą być pod moim łóżkiem;
- odczuwać zadowolenie i satysfakcję, gdy uda im się rozwiązać jakiś problem albo poznać rzeczy/ zjawiska, które ich nurtują;
- odczuwać poczucie sprawstwa, zyskując zaufanie do swoich możliwości i pomysłów.

### **Bez wiedzy dzieci :**

- łatwiej ulegają emocjom, zachowują się impulsywnie, podejmują przypadkowe, nieprzemyślane decyzje;
- polegają na intuicji lub bezkrytycznie słuchają innych;
- mają niedostateczną liczbę informacji, co może prowadzić do niepewności, wstydu i nieporozumień.

### **Jak pogłębiać wiedzę dziecka, aby kształtować jego charakter? Co mogą robić rodzice?**

- Rozwijać swoją wiedzę na temat tego, w jaki sposób uczą się małe dzieci, w jaki sposób zdobywają i wykorzystują wiedzę w codziennym życiu.
- Poznać zainteresowania i możliwości dziecka, jego mocne i słabsze strony.
- Przyzwalać na indywidualne tempo i styl uczenia się własnego dziecka.
- Stworzyć klimat do nabywania i pogłębiania wiedzy poprzez przyjazną atmosferę i podążanie za zainteresowaniami dzieci.
- Prowadzić ekscytujące rozmowy i poszukiwania różnych rozwiązań poprzez wspólne i konsekwentne działania.
- Znaleźć z dzieckiem interesujący temat, który będą wspólnie odkrywać i pogłębiać (czytać, oglądać ilustracje, badać przedmioty, robić zdjęcia) - np. z 2 - 3 latkiem – eksperymenty z wodą, a z 5 - 6 latkiem – jak działa telewizor?
- Stwarzać warunki do zabaw swobodnych, które są ulubioną metodą zdobywania wiedzy przez dzieci.
- Udostępnić dziecku książki, albumy, wydawnictwa naukowe, które rozwijają dziecko.
- Odkrywać świat zwierząt, przyrody, nauki oraz organizować wspólne wizyty w muzeum, bibliotece.
- Umożliwić spotkania z innymi dziećmi i dorosłymi, stwarzać sytuacje, w których dzieci będą miały okazję poznać różne rodziny i kultury.
- Stworzyć dla dziecka książkę „To już potrafię” – zapisywać i ilustrować wszystko to, czego dziecko nauczyło się, poznało, osiągnęło sukces, a następnie wspólnie z dzieckiem oglądać książeczkę, rozmawiać o nabytych umiejętnościach.
- Bawić się w „Pokaż i opowiedz” – raz w tygodniu cała rodzina prezentuje to, czego się nauczyła z różnych dziedzin życia, np. tato – ubijać śmietanę, dziecko – wiązać buty, mama - kaligrafować.
- Przygotować instrukcje w zależności od wieku dziecka za pomocą rysunków lub pisemnie – „O czym powinniśmy wiedzieć?”, np. co zrobić i jak się zachować w razie pożaru, jak zadzwonić do mamy, jak myć zęby.

# Równowaga i stabilizacja.

5

W stabilnym i zrównoważonym domu wyrastają zazwyczaj zrównoważone i mocne dzieci, które mają wewnętrzny spokój i zasoby do pokonywania trudności i radzenia sobie ze zmianami. Dzieci odczuwają równowagę jako proporcjonalną mieszaninę wolności i wymagań. Wraz z rozwojem proporcje te zmieniają się, jednak potrzeba równowagi pozostaje niezmienna.

Codzienne życie dzieci to połączenie sukcesów i porażek, odpowiedzialności i lekkomyślności, dyscypliny i swobody, wyobraźni i analizowania rzeczywistości, współdziałania i rywalizacji, czasu spędzonego sam na sam ze sobą i z rówieśnikami, spokoju i podekscytowania, wyzwań dla ciała i rozwoju intelektualnego. Kiedy jeden z tych obszarów ma przewagę, dziecko doświadcza niepokoju, może czuć się zestresowane i zagubione.

Dzieci od urodzenia, mimo że są całkowicie zależne od dorosłych, są autonomicznymi osobami, z własnymi pragnieniami, temperamentem i predyspozycjami. Ważne jest, aby miały przestrzeń do ich wyrażania. Zadaniem rodziców jest, z jednej strony, danie dziecku wolności – pozwolenie na rozwijanie własnych pomysłów, realizowanie własnych potrzeb i podejmowanie samodzielnych decyzji. Jednak, ta wolność wyrażania powinna być realizowana przez dzieci w pewnych granicach.

Dlatego, z drugiej strony, zadaniem rodziców jest stawianie dzieciom jasnych wymagań i oczekiwań, adekwatnych do wieku i możliwości dziecka. Stawianie granic rozumieć moż-

na jako wyznaczenie ram dziecięcej aktywności. Oznacza to, że rodzice stwarzają małym dzieciom warunki do swobodnego działania, wyrażania siebie, podejmowania wyborów, ale jednocześnie, poprzez stawianie ograniczeń i wymagań, pokazują, w jaki sposób, gdzie i kiedy dzieci mogą działać swobodnie, a kiedy powinny dostosować się do innych.

Bez wczesnych doświadczeń związanych z równowagą wolności i granic, na kolejnych etapach rozwoju dzieci będą miały trudności, aby odnaleźć się w rzeczywistości nieograniczonych możliwości i wyborów.

## **Dzięki stabilizacji i równowadze dzieci :**

- czują się wystarczająco bezpieczne, aby rozwijać się, podejmować nowe zadania i pokonywać własne ograniczenia;
- są zrównoważone i potrafią radzić sobie z frustracją, porażką czy trudnym wyzwaniem życiowym, czy edukacyjnym;
- rozwijają inteligencję emocjonalną, która wspiera je w nazywaniu i wyrażaniu różnych uczuć oraz pomaga radzić sobie z emocjami w szczególnie trudnych sytuacjach rozwojowych – pójście do przedszkola, narodziny rodzeństwa, przeprowadzka, czy życiowych – choroba, śmierć bliskiej osoby, rozwód w rodzinie;
- podejmują skuteczne i lepsze decyzje;
- są odporne na presję ze strony rówieśników i dorosłych;

- potrafią się odnaleźć zarówno w sytuacjach swobodnych, spontanicznych, gdzie jest miejsce na własną inicjatywę i samodzielność np. na placu zabaw czy na plaży podczas rodzinnych wakacji, jak i w warunkach ściśle określonych, ustrukturyzowanych, gdy trzeba się dostosować do zasad czy konwenansów, np. podczas pasowania na przedszkolaka lub na imieninach babci;
- dobrze funkcjonują w żłobku, przedszkolu czy zerówce, ponieważ są w stanie przyjąć proponowany im rytm zajęć, podporządkować się grupowym zasadom, a równocześnie zgłaszać swoje propozycje i pomysły oraz współpracować z opiekunami i dziećmi.

### **Bez stabilizacji i równowagi dzieci:**

- mają trudności z poczuciem pewności siebie, z określeniem siebie i swojej siły;
- zachowują się w sposób nieprzewidywalny i mają trudności z kontrolą emocji i zachowań ;
- mają niską tolerancję na frustrację, popadają w złość, niepewność i lękliwość;
- narażone są na ryzyko braku rozwoju w różnych ważnych obszarach życia.

### **Jak wzmacniać stabilizację i równowagę dziecka, aby kształtować jego charakter? Co mogą robić rodzice?**

- Warto zachować w rodzinie właściwe proporcje w różnych obszarach życia – np. pomiędzy rodziną i pracą, rozrywką i obowiązkami, powagą i radością, samotnością i życiem w rodzinie.
- Określać wspólne cele, wyznaczać jasny podział zadań, definiować role w rodzinie, podkreślać potrzeby i oczekiwania wszystkich członków rodziny, co sprzyja równoważeniu życia w rodzinie.
- Dobrze jest stworzyć dla dziecka jasną i stałą strukturę dnia, wprowadzić przewidywalny harmonogram dnia codziennego, który pozwoli dziecku czuć się bezpiecznie i wyznaczy ramy jego codziennym aktywnościom.
- Rodzic może przygotować „Rytm Dnia” i zobrazować go poprzez zdjęcia lub rysunki poszczególnych wydarzeń, np. budzimy się, śniadanie, pobyt w przedszkolu, spacer, zabawa, sprząatanie, kolacja, kąpiel, czytanie, spanie. Może to ułatwić dziecku płynne przejścia w ciągu dnia oraz rozwinąć jego orientację.
- Dobrze jest wprowadzić stałe zwyczaje i rytuały rodzinne, które wzmacniają poczucie bezpieczeństwa dziecka i przynależności do rodziny – np. codzienne masaże, wspólne wieczorne czytanie, rodzinne wyjścia na basen, wspólne gotowanie w sobotę.
- Im mniejsze dziecko, tym ważniejsze jest codzienne przygotowanie do czekającego go dnia poprzez dokładne wyjaśnianie, np. „Oliwko, po śniadaniu pójdziemy do parku, potem zjemy zupę pomidorową, odwiedzi nas ciocia Basia i upieczemy razem ciastka”.
- „Zasady w naszym domu” – warto wprowadzić kilka prostych zasad, które w zależności od wieku dziecka można przedstawić za pomocą ilustracji (rysunków, zdjęć ) lub zapisując je w ważnym miejscu.
- Warto przedyskutować i dookreślić obszary życia, w których decyzję podejmują rodzice (np. o której dziecko idzie spać, ile czasu ogląda telewizję), w których decyzję podejmuje dorosły wraz z dzieckiem (np. jakie wybieramy zajęcia dodatkowe, gdzie jedziemy na wakacje) i te, w których decyzję podejmuje samodzielnie dziecko (np. jak ma na imię chomik, ile dzisiaj zjem, którą spódniczkę założę).
- Przed wprowadzeniem zmian w życiu dziecka warto wziąć pod uwagę wiek dziecka i jego możliwości, predyspozycje, i aktualne potrzeby dziecka oraz przemyśleć, w jaki sposób zmiana wpłynie na codzienne życie dziecka i rodziny.



## 6

## Budowanie i rozwijanie bliskości.

Dążenie do bliskości tkwi w naszej ludzkiej naturze. Każde dziecko domaga się bliskości i to właśnie ona zapewnia mu największy komfort, spokój i stabilizację.

*Przywiązanie to wyraźna od urodzenia potrzeba dziecka bycia w bliskim kontakcie z rodzicem, a także protestowanie przy rozstaniu i oswojanie nowych sytuacji przy wsparciu najbliższych. Instytut Małego Dziecka im. Astrid Lindgren, O bliskości w codzienności.*

Istotą przywiązania, uważanego przez psychologów za instynktowną potrzebę, jest poszukiwanie fizycznej bliskości z wybraną osobą, która zapewnia dziecku poczucie bezpieczeństwa i ukojenia.

Bliskość między dzieckiem a rodzicem buduje się zawsze i wszędzie, a szczególnie w codziennych sytuacjach: w czasie karmienia, a potem wspólnego jedzenia, podczas noszenia maleńkiego dziecka i wyścigów ze starszakiem, w trakcie przebierania, kąpieli, spacerów i wypraw, w emocjach pożegnań i powitań, podczas turlania i łaskotania, wspólnych gier, sprząwania, śmiania się, śpiewania i milczenia, a także wspólnego pokonywania trudności. Zawsze wtedy, gdy dorośli z zaangażowaniem robi coś razem z dzieckiem, i jest na nie otwarty.

Im starsze dziecko, tym bardziej złożone stają się sposoby komunikacji i kontaktu z rodzicem. Relacja się rozwija, z roku na rok wzbogacając życie rodzinne i stanowiąc fundament dla budowania osobowości dziecka.

Oprócz zapewniania bliskości fizycznej, ważnym zadaniem dorosłego jest bycie emocjonalnie dostępnym dla dziecka, otwartym na potrzebę wsparcia i kontaktu ze strony pociechy.

Rodzic powinien także wprowadzać dziecko w świat za pomocą języka – opowiadania, wyjaśniania, dialogu. Niezbędna dla dziecka jest przestrzeń do samodzielnych odkryć i zachęta do nawiązywania i pogłębiania nowych relacji, np. z rówieśnikami, sąsiadami, panią w przedszkolu.

Gdy dorosły w szybki i czuły sposób reaguje na niepokój, frustrację, głód czy zmęczenie dziecka oraz wytrwale poszukuje najskuteczniejszego sposobu na zaspokojenie jego potrzeb, buduje podstawy prawidłowej relacji przywiązania. Czas poświęcony na tulenie i uspokajanie malucha reguluje jego system emocjonalny i pomaga lepiej radzić sobie ze stresem w późniejszym życiu.

Dziecko, które otrzyma od swoich rodziców taką opiekę, dostaje od nich w prezencie prawdziwy skarb. Badania pokazują, że dobra więź z najbliższymi daje wiele konkretnych korzyści w perspektywie długofalowej: dzieci bezpiecznie przywiązane do swoich matek, są m.in. bardziej towarzyskie, mniej agresywne, mają mniej konfliktów, są bardziej empatyczne i dojrzałe emocjonalnie w porównaniu do dzieci o mniej bezpiecznej relacji z rodzicami. W wieku dojrzewania, bezpiecznie przywiązani nastolatki mają m.in. wyższe poczucie własnej wartości, są



bardziej pewni siebie i mają więcej zdolności społecznych, są w lepszym i bliższym kontakcie ze swoimi rodzicami.

### **Dzięki bliskości dzieci :**

- wiedzą, że mogą polegać na swoich rodzicach i mają do nich zaufanie, tym samym zyskują podstawowe źródło wsparcia psychicznego;
- są spokojniejsze, pogodne, rozluźnione;
- z zaciekawieniem i zaangażowaniem badają, odkrywają, eksperymentują i tworzą;
- dzięki temu, że mogą liczyć na pomoc rodziców w wyciszeniu się, ich układ nerwowy działa w bardziej zrównoważony, harmonijny sposób;
- mają optymistyczny stosunek do życia, ponieważ doświadczyły i spodziewają się od innych dobrych rzeczy;
- potrafią sobie radzić w stresie, sensownie działać pod presją;
- dzięki doznanej trosce i czułości potrafią dbać o swoje zdrowie i ciało oraz akceptują swoją fizyczność;
- potrafią uczyć się, doświadczać i analizować sytuację korzystając zarówno z intelektu, jak i sfery emocjonalnej.

### **Bez bliskości dzieci:**

- nie mają zaufania do siebie ani do innych;
- czują się niepewnie w relacjach z innymi, są mniej otwarte i mniej empatyczne, przez co w mniejszym stopniu czerpią satysfakcję z relacji i związków;
- mogą mieć problem ze znalezieniem dla siebie inspirują-

■ cego autorytetu do naśladowania, z ustaleniem hierarchii wartości;

■ są narażone na problemy z nastrojem (np. depresję), zachowania buntownicze, agresję;

bardziej odczuwają skutki stresu.

### **Jak budować bliskość z dzieckiem, aby kształtować jego charakter? Co mogą robić rodzice?**

■ Rodzice mogą zapewnić dziecku od urodzenia sporą dawkę satysfakcjonującej dla dziecka i jednocześnie opiekunów bliskości fizycznej (prztylanie, noszenie, bujanie, turlanie, łaskotanie, masowanie).

■ Warto być nastawionym na wzajemną komunikację, w której jest miejsce na wypowiedź (choćby to było na początku gaworzenie) każdej ze stron.

■ Rodzice mogą mówić do dziecka – uprzedzać przed ważnymi wydarzeniami, wyjaśniać, opisywać otoczenie, odpowiadać na pytania, rozmawiać o sprawach mniej ważnych i najważniejszych. Warto, by rodzice uważnie obserwowali swoje dziecko, by coraz lepiej je poznawać i rozumieć.

■ Gdy pojawiają się kłopoty z zachowaniem dziecka, szukając wyjaśnienia, najlepiej spojrzeć na sytuację jego oczami. Zastanowić się, jaką potrzebę dziecko próbuje zaspokoić, co próbuje przekazać taką reakcją.

■ Rodzice, obserwując dziecko, powinni zauważać i doceniać jego mocne strony, a także zachęcać do wysiłku i rozwoju w tych obszarach, gdzie dziecko radzi sobie słabiej. Zachęcanie wzmacnia działania prowadzące do sukcesu, a nie chwali za końcowe wyniki. „Rzeczywiście ci się udało!”, „Włożyłeś w to wiele pracy.” czy „Wspaniale, zabawki posprzątane i podłoga jest czysta!” to przykłady

zdań, jakie pomagają dzieciom w wytrwałych dążeniach do zmiany na lepsze.

- Bezценne dla każdego dziecka będzie ustalenie specjalnego czasu na bliskość (np. dwa razy dziennie po 10 min. o stałej porze dnia), który codziennie każdy z rodziców będzie poświęcał dziecku, bawiąc się z pociechą według pomysłu dziecka, radośnie i w skupieniu.
- Nawet chwila spędzona w poczekalni u lekarza lub spokojny moment na kanapie można wykorzystać na masażki, które dzieci uwielbiają. Można np. udawać, że na plecach dziecka robi się pizzę, ugniatając ciasto i układając poszczególne składniki.
- Czytanie z dzieckiem książek lub recytowanie czy wymyślanie dla dziecka czułych wierszyków, to niezapomniane momenty bliskości i zanurzenia w barwny świat fantazji i humoru. Budują się wówczas także pozytywne skojarzenia z literaturą, które pomagają w uczeniu się.
- Dzieci będą zachwycone zrobioną dla nich książeczką z rzeczywistą historią rodzinną lub wymyśloną bajeczką, gdzie wklejone są zdjęcia członków rodziny. Taka książka podniesie także dziecko na duchu podczas rozłąki z rodzicami.
- Bardzo istotne jest, by zadbać o odpowiednie przygotowanie dziecka do rozstania tak, by miało możliwość dobrego poznania osoby, która się nim będzie opiekować, a także zapoznania się z przestrzenią żłobka, z rytmem dnia. Warto także zostawić dziecku zdjęcie rodziny lub jakiś drobny przedmiot – apaszkę, poduszkę, przytulankę – który mu będzie przypominał rodziców. Dzięki temu dzieci zachowują poczucie bezpieczeństwa i więzi nawet podczas nieobecności rodziców.
- Wspólna zabawa najpierw w „a kuku!” a potem w chowanego jest dla dzieci oswojeniem momentu rozłąki

z rodzicami, kiedy na jakiś czas znikają oni z pola widzenia malucha. Dzięki takim zabawom dzieci mogą doświadczyć, że najbliżsi zawsze się znowu pojawią lub odnajdą i po rozstaniu następuje przyjemny moment ponownego spotkania.

Istniejąca między dzieckiem a rodzicem więź stanowi dla niego niezawodne oparcie w codzienności. Jednocześnie, to bezwarunkowa miłość i akceptacja osoby dziecka przez jego najbliższych są kluczowe w sferze bliskości i to one najskuteczniej podniosą dziecko na duchu, wzmocnią je wobec trudności czy dodadzą mu skrzydeł.

# Bezwarunkowa miłość i akceptacja.

7

Dziecięce pragnienie akceptacji i miłości ma naturę instynktowną i trudno je wytłumaczyć w racjonalny i intelektualny sposób .

Dzieci potrzebują zarówno zaspokojenia potrzeb fizycznych, jak i emocjonalnych. Jednakowo łakną jedzenia, jak i słuchania czułych słów. Potrzebują, aby rodzice dostrzegali je i akceptowali takimi, i jakimi są i aby dzieci czuły się doceniane przez nich za to, jakie są.

Rodzina stanowi dla dzieci bezpieczne schronienie, port, do którego zawsze mogą zawinąć. Bezwarunkowa miłość i akceptacja rodziców przekazuje im w bezdyskusyjny sposób, co jest ważne i wartościowe oraz kształtuje właściwy stosunek do samego siebie. Ciepły, stabilny dom daje dzieciom spokój, bezpieczeństwo i pozwala odpocząć od ciągłego napięcia wywołanego koniecznością spełniania różnych zewnętrznych oczekiwań i pragnienia bycia lubianym. Ważne, aby nie mylić bezwarunkowej miłości z nadmierną opieką i pobłażliwością rodzicielską. Bezwarunkowa akceptacja dziecka nie wiąże się automatycznie ze zgodą na wszystkie jego zachowania.

## **Dzięki miłości i akceptacji dzieci:**

- czują się bezpiecznie, są pewne siebie, mają poczucie wartości, mają większy spokój i potencjał osobisty, dzięki, któremu mogą być samodzielne i pokonywać różne trudności, podejmować ryzyko oraz radzić sobie ze zmianami;

- biorą większą odpowiedzialność za swoje zachowanie, ponieważ rozumieją, że niektóre rzeczy są konsekwencją ich działania;

- w kontaktach społecznych są niezależne i pewne, mają swoje zdanie, są odporne na presję rówieśników;

- potrafią zachować równowagę pomiędzy różnymi priorytetami, mają realistyczny dystans do sukcesów i porażek;

- mają większe zaufanie do swoich rodziców i przechodzą dorastanie w sposób łagodniejszy.

## **Bez miłości i akceptacji dzieci:**

- nie czują się bezpieczne i pewne siebie;

- uważają, że miłość i akceptacja zależy od ich zachowania i osiągnięć;

- nie mogą wykorzystać w pełni swoich możliwości i rozwinąć potencjału;

- stają się zależne i niepewne, mają przekonanie, że nie będą potrafiły przeciwstawić się presji, trudnościom;

- są bardziej podatne na wpływy środowiska, rówieśników; trudno im wyrażać swój sprzeciw i dawać różne propozycje.

### **Jak rozwijać i podtrzymywać bezwarunkową miłość i akceptację dziecka, aby kształtować jego charakter? Co mogą robić rodzice?**

- Rodzice mogą od urodzenia budować i rozwijać więź z dzieckiem, która daje mu oparcie w codziennym życiu oraz buduje jego siłę i odporność;
- Ważne, aby jak najczęściej wyrażali swoją miłość i akceptację dziecku, ponieważ buduje to w nim przekonanie, że miłość rodzica jest stała i nie zależy od tego, jak się dziecko zachowuje.
- Mogą okazywać uczucia dziecku w różny sposób (werbalny, pozawerbalny), dzieci potrzebują słów, rozmów, fizycznego kontaktu, czułych rysunków, akceptujących wierszyków, ważnych listów, ręcznie zrobionych medali i dyplomów.
- Warto pokazywać dziecku, że akceptuje się jego różne uczucia i wspierać go w konstruktywnym ich wyrażaniu.
- Ważnym zadaniem rodziców jest bycie wrażliwym i dawanie wsparcia dziecku w sytuacjach związanych z rozłąką (np. pójście do żłobka/ przedszkola, powrót rodzica do pracy, narodziny rodzeństwa) lub trudnych sytuacjach życiowych (np. choroba lub śmierć kogoś bliskiego, konflikt w rodzinie, przeprowadzka itp.).
- Ważne, by dyscyplinując dziecko używać strategii odróżniania osoby dziecka od jego zachowania (np. zamiast: „nie lubię ciebie” – „nie lubię gdy tak się zachowujesz”), a akceptując nawet trudne uczucia, stawiać granicę w ich niedopuszczalnym wyrażaniu (np. złość jest akceptowana, ale bicie i rzucanie zabawkami w złości jest nie do przyjęcia).
- Warto zainicjować zabawę w „Lubię, kiedy Ty...”, podczas której, każdy z członków rodziny mówi w tej formie po zdaniu do jednej z osób (np. „Lubię, kiedy Ty uśmiechasz się do mnie! Masz ząbki jak perełki.”), aż do wyczerpania pomysłów, a potem następuje zmiana, tak, by każdy został rozpieszczony miłymi słowami.
- Opowiedzenie dziecku historii jego narodzin jest świetnym sposobem na zapewnienie o uczuciu, jakim rodzice obdarzają dziecko. Warto opisać to ze szczegółami, od momentu poczęcia do narodzin, podkreślając, że po pojawieniu się dziecka na świecie rodzice obdarzyli je miłością „na wieki i na zawsze”.
- Niezwykłym doświadczeniem dla dzieci może być usłyszenie od rodziców zapewnienia o akceptacji i miłości w kłopotliwych okolicznościach np. „Nawet gdy marudzisz najbardziej na świecie, to i tak cie Kocham!”. Takie zdanie pozwala rozładować atmosferę, przywrócić chęć współpracy ze strony dziecka i umacnia więź z rodzicami.

# Kształtowanie pozytywnych postaw dzieci.

8

Dzieci uczą się przede wszystkim poprzez obserwację przyswajając wiele wzorców zachowań i przekonań dorosłych. Wartości i wzorce, którymi kierują się rodzice są dla nich żywymi drogowskazami i informują je, w jaki sposób mogą się porozumiewać, jak zachowywać, jakich dokonywać wyborów, co jest bardzo ważne, co mniej ważne. Przekazując dzieciom wartościowe postawy poprzez własne spójne i konsekwentne działanie, rozmawiając o celach życiowych, do których warto dążyć, rodzice mogą pomóc dzieciom, by podejmowały wysiłek doskonalenia się, poszukiwania czegoś więcej niż chwilowe zaspokojenie, by otwierały się na potrzeby innych.

Rodzice mają w każdej chwili wpływ na kształtowanie się postaw dzieci. Ważnym zadaniem rodzica jest rozpoznanie swojego świata wartości i refleksja nad wartościami ważnymi z punktu widzenia budowania relacji z dzieckiem i wychowania.

Na każdym etapie rodzicielstwa warto zadać sobie poniższe pytania, które pozwalają uzyskać ważne odpowiedzi i zaplanować działania oraz zmiany.

**Jakie wartości są dla mnie ważne?**

**Czego chcę nauczyć dziecko? Co chcę mu przekazać?**

**Które wartości sprawdzają się w relacji z moim dzieckiem, a które nie?**

**Dzięki kształtowaniu pozytywnych postaw dzieci :**

- mają gotowe wzorce postępowania, które wspierają ich codzienne funkcjonowanie;
- wiedzą, do kogo się zwrócić, gdy czują się niepewne lub potrzebują wskazówek, w jaki sposób się zachować;
- w trudnych sytuacjach potrafią szukać rozwiązań i są bardziej odporne na presję, mniej skłonne do poddawania się i do destrukcyjnych zachowań;
- mają szansę na rozwijanie pełni swoich możliwości, w przyszłości także na rozwój postaw prospołecznych, budowanie dobra społecznego;
- są inspirowane do odkrywania świata wyższych wartości i duchowości oraz czerpania z nich.

**Bez kształtowania pozytywnych postaw dzieci:**

- nie mają wzorców pozytywnych postaw, nie mają bazy, na której budują swoje życie i postępowanie;
- są niepewne, zagubione, mają trudności z podejmowaniem decyzji i skłonność do poddawania się;
- w swoich wyborach mogą łatwiej ulegać reklamie, manipulacji czy propagandzie.

### **Jak rozwijać i podtrzymywać gotowość dziecka do przyjęcia pozytywnych postaw? Co mogą robić rodzice?**

- Rodzice powinni mieć jasny system wartości, spójny z zachowaniem, co pozwoli dziecku na zrozumienia świata wartości.
- W relacjach z dziećmi ważna jest konsekwencja: robić to, co się mówi, mówić to, co się robi.
- Rodzice mogą zapewniać dziecku kontakty z osobami, które mają dobry system wartości, z którymi kontakt jest dla dziecka inspirujący i od których mogą się uczyć.
- Warto opowiadać dziecku o różnych postaciach mających wartościowe postawy, ciekawą historię życia. Inspirujące mogą być zarówno osoby znane dziecku z otoczenia, jak np. sąsiadka, opiekująca się chorą mamą, ale także wielkie postacie, takie jak święci i mistrzowie duchowi, naukowcy, działacze, artyści i inni. Można z dzieckiem zilustrować życiorys wybranego autorytetu lub odtworzyć go w formie teatrzyku czy nagrania słuchowiska.
- Nieocenione w przekazywaniu wartości są dobrze wybrane książki, albumy, publikacje. Rozmowa z dzieckiem na temat przygód bohaterów i sposobów radzenia sobie z wyzwaniem utrwala w pamięci to, co warte naśladowania.
- Ucząc dziecko ważnych zasad, możemy posłużyć się np. własnoręcznie zrobionym komiksem czy kartami z obrazkami, by przedstawić ciąg pożądanego zachowań, np. zasada „nie robimy sobie nawzajem krzywdy” może być przedstawiona w formie historii misiów, które po starciu czy kłótni, wzajemnie się przeproszają i następnie w konstruktywny sposób dochodzą do zgody.
- Zabawne i uczące dla dzieci może być podkreślenie ich dobrego zachowania lub wartościowego, inspirującego zachowania kogokolwiek z rodziny poprzez powiedzenie „Niech to przejdzie na mnie...!”, któremu towarzyszy np. pocieranie ramieniem o ramię osoby, która zrobiła coś godnego naśladowania. Dzięki temu dobra postawa zostaje zauważona i ma szansę być wzmocniona.
- Zachęcenie dzieci, by angażowały się na swoim poziomie we wspólne prace rodzinne służące pomocy innym, pokaże dzieciom konkretną drogę działania na przyszłość. Dzieci mogą np. wybrać zabawki, lub ubrania, którymi podzielą się z potrzebującymi dziećmi, uczestniczyć w gotowaniu pożywnej zupy dla chorej babci czy pomagać w zakupach dla sąsiadki, która złamała nogę.

# Więzi rodzinne i społeczne.

9

Rodzina jest dla dziecka źródłem wiedzy na temat świata, relacji międzyludzkich, sposobów komunikacji.

Dzieci chcą czuć, że są ważne i coś znaczą, że robią coś poważnego, co ma wpływ na całą rodzinę. Dla dzieci ważne jest, aby wykształciły w sobie przekonanie, że w dużej rodzinnej i społecznej wspólnocie mają swoje miejsce. W zależności od modelu życia rodziny – jej wartości i przekonań – można nauczyć dziecko, jak żyć wśród ludzi lub odizolować je od nich. Jakość relacji w rodzinie w znaczący sposób kształtuje w dziecku poczucie przynależności i pokrewieństwa. Wiąż tego typu jest długofalowym procesem, wytwarza się w ciągu codziennych doświadczeń w wyniku dobrych kontaktów z całą rodziną i poszczególnymi osobami, które ją tworzą.

## **Dzięki rodzinnym i społecznym więziom dzieci:**

- czują się bezpiecznie i pewnie, ponieważ wiedzą, że są częścią czegoś stałego i stabilnego;
- mają silniejsze poczucie tożsamości i rozumieją, że każdy ma swoją rolę i zadania w rodzinie i społeczeństwie;
- budują głębsze więzi z innymi ludźmi, oparte na wspólnych doświadczeniach, przeżyciach i wyborach;
- uczą się żyć według zasad i reguł społecznych;
- potrafią współtworzyć reguły życia społecznego.

## **Bez rodzinnych i społecznych więzi dzieci:**

- czują się niestabilne i niepewne;
- nie mają możliwości poznania świata wartości, który stanowi bazę do dobrego i skutecznego funkcjonowania i dobrej jakości życia;
- nie mają doświadczenia przynależności do grupy, i współuczestniczenia w jej życiu, co wpływa na gorszą jakość i trwałość ich kontaktów społecznych;
- są w grupie ryzyka zawierania autodestrukcyjnych i niewłaściwych znajomości.

## **Jak rozwijać i umacniać więzi rodzinne i społeczne, aby kształtować charakter dziecka? Co mogą robić rodzice?**

- Rodzice mogą budować rodzinną atmosferę przynależności i akceptacji.
- Rodzice mogą stwarzać i budować różne rodzinne zwyczaje i tradycje, które wzmacniają poczucie tożsamości dzieci i ich przynależności, np. w naszej rodzinie na wiosnę wspólnie sadzimy rośliny w ogrodzie, w każdą sobotę jemy śniadanie w łóżku i idziemy na wspólny spacer, na urodziny przygotowujemy sobie własnoręcznie robione upominki, raz w roku oddajemy zabawki, którymi się nie bawimy.

- Aranżując otoczenie, dopasowane do możliwości dziecka i ustalając jego zadania, będące wkładem w życie rodzinne, zachęcamy pociechę do większej samodzielności i odpowiedzialności za siebie i najbliższych. Warto np. tak rozłożyć zapasy w kuchni, by dziecko samo mogło sięgnąć po przekąskę czy picie, a ubrania w szafie tak, by potrzebne rzeczy były w zasięgu dziecka. Nawet 2-3 latek może pomagać w rozkładaniu zakupów, wyjmowaniu sztućców ze zmywarki lub wkładaniu ubrań do pralki.
- Warto na każdym etapie włączać dzieci do wspólnego tworzenia tradycji i rytuałów rodzinnych. Dzieci mogą np. narysować, namalować lub opowiedzieć, jak wyobrażają sobie wymarzony weekend lub wspólnie spędzone Święta i rodzina może włączyć na stałe te elementy, które spodobają się wszystkim członkom.
- Wspólne oglądanie albumów ze zdjęciami, okraszone opowieściami o bliższej i dalszej rodzinie, zainteresuje dzieci swoją rodzinną historią, a można ją odkrywać także poprzez rysowanie drzewa genealogicznego lub stworzenie talii kart z postaciami krewnych, które można oglądać i układać.
- Rodzice mogą zorganizować mniejszy lub większy rodzinny zlot, spacer lub piknik, zapoznając dziecko z bliższymi i dalszymi krewnymi, korzystając z tej okazji, by dziecko zapoznało się z rodzinnymi opowieściami. Można także poprosić członków rodziny o przyniesienie jakiejś rodzinnej pamiątki i urządzić wspólne podziwianie czy wystawę skarbów rodzinnych.
- Inicjując spotkania grupy mam z dziećmi na placu zabaw czy też w formie grupy zabawowej lub uczestnicząc w klubie mam, od małości włączamy dziecko w szerszą sieć powiązań i relacji.
- Warto wzmacniać znajomości i przyjaźnie dzieci z przedszkola, zerówki czy szkoły, aranżując w domu lub plenerze spotkania dzieci i integrując w ten sposób grupę dzieci i jednocześnie ich rodziców.
- Śledząc inicjatywy sąsiedzkie czy lokalne i angażując się we wspólne działania, pokazujemy dziecku jeszcze jeden wymiar świata społecznego i jego szerokich możliwości.



# A na koniec ...

## Ile wolności, ile ograniczeń

### – pytania do refleksji dla rodziców.

Warto przyjrzeć się swojej postawie w stosunku do dziecka – myśląc o stwarzaniu dla niego przestrzeni do wyrażania jego potrzeb i podejmowania decyzji, a równocześnie stawianiu dzieciom wymagań oraz wprowadzeniu reguł – która przejawia się przede wszystkim w naszym sposobie komunikowania się i postępowania:

- Czy obserwuję, rozpoznaję i nazywam, jakie potrzeby ma moje dziecko?
- Czy w codziennym życiu stwarzam okazje do wyrażenia i zaspokojenia potrzeb dziecka ?
- Czy na co dzień jestem uważny na pozytywne zachowania dziecka?
- Czy często chwalebę dziecko, nazywając to, co dziecko robi, opisując jego działania i wysiłki?
- Czy mam do dziecka zaufanie, powierzam mu zadania, wierząc, że sobie poradzi?
- Czy daję dziecku wybór?
- Czy potrafię powtórzyć to samo kilka razy nie denerwując się?
- Czy kontroluję własne emocje?
- Czy jestem przekonana/y do zasad, czy odnoszą się one do ważnych dla mnie wartości?
- Czy jasno formułuję o co mi chodzi w danej sytuacji?
- Czy mówię spokojnie, pewnie i zdecydowanie?
- Czy mówię do dziecka prosto, klarownie patrząc dziecku w oczy będąc na poziomie dziecka?
- Czy wyrażam jasno, co postanawiam i dlaczego to dla mnie ważne?
- Czy pozwalam na to, aby moje dziecko doświadczyło błędu, konsekwencji swojego działania?
- Czy nagradzam próby nowego, innego zachowania?
- Czy jestem uważny/a na dziecko i traktuję sytuację trudną jako uczącą dla dziecka?

# Bibliografia, polecane lektury.

Baum, H. (2005). *Ale ja nie chcę! O radzeniu sobie z frustracją, zniecierpliwieniem i przekorą*. Kielce: Jedność.

Bee, H. (2004). *Psychologia rozwoju człowieka*. Poznań: Zysk i S-ka.

Eliot L. (2003). *Co tam się dzieje? Jak rozwija się mózg i umysł w pierwszych pięciu latach życia*. Poznań: Media Rodzina.

Goleman, D. (1997). *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: Media Rodzina

Goleman, D. (1999). *Inteligencja emocjonalna w praktyce*. Poznań: Media Rodzina

Honore C. (2012) *Pochwała powolności*. Warszawa: Drzewo Babel.

Honore C. (2011). *Pod presją. Dajmy dzieciom święty spokój!* Warszawa: Drzewo Babel.

Instytut Małego Dziecka im. Astrid Lindgren (2008 – 2013), *Autorskie publikacje dotyczące rozwoju i uczenia się małych dzieci*. Poznań

Juul, J. (2006). *„Nie” z miłości*. Pruszków: MiND Dariusz Syska

Kast-Zahn, A. (1999). *Każde dziecko może nauczyć się reguł. Jak ustanowić granic i wytyczyć zasady postępowania od niemowlaka do dziecka w wieku szkolnym*. Poznań: Media Rodzina

Lewis, M., Haviland-Jones, J.M., (2005), *Psychologia emocji*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

McCready, A. (2012) *Dziecko, czy muszę ci to jeszcze raz powtarzać?* Warszawa: Laurum.

Obuchowska, I. (red.) (2001), *Jak sobie radzić z niechcianymi uczuciami*. Poznań: Media Rodzina.

Rimm, S.(1999) *Mądre Wychowanie*. Poznań: Moderski i S-ka.

Weston Chapman D., Weston M.S. (2010), *Co dzień mądrzejsze. 365 gier i zabaw kształtujących character, wrażliwość i inteligencję emocjonalną dziecka*. Warszawa: Prószyński i S-ka.

© Copyright © 2013 by Instytut Małego Dziecka im. Astrid Lindgren. Wszystkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana i rozpowszechniana bez pisemnej zgody wydawcy.  
Publikacja przygotowana i wydana w ramach projektu współfinansowanego przez Samorząd Województwa Wielkopolskiego.  
Przedstawione treści wyrażają poglądy realizatora projektu i nie mogą być utożsamiane z oficjalnym stanowiskiem Samorządu Województwa Wielkopolskiego.



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO

tekst – Jagoda Konieczna – Blicharz, Agnieszka Tkaczyńska  
konsultacje i redakcja – Agnieszka Tkaczyńska, Marta Podłużny  
skład i dtp – Studio Graficzne „Rytm” Łukasz Rychlicki  
Poznań 2013

