

Anna Jankowska

# Co dziecko powinno słyszeć od dorosłych?

**Odporność psychiczna dzieci to bardzo szeroki temat, przy którym warto się zatrzymać, ponieważ poczucie, że jest się akceptowanym i kochanym stanowi jedną z ważniejszych potrzeb dzieci. Bez niego maluchy zachowują się w sposób, który dorośli określają często jako „niegrzeczny”. Za konkretnymi zachowaniami stoją jednak właśnie deficyty związane z poczuciem bezpieczeństwa i wspieraniem odporności psychicznej.**

Żeby wzmocnić w dziecku spokój i wiarę w to, że jest wystarczające, warto codziennie (lub bardzo często) powtarzać pewne zdania. Chodzi o pozytywne komunikaty, które dorosłemu mogą się wydawać oczywiste, czasem nawet zbędne. I pewnie w większości przypadków można powiedzieć, że dziecko wie, czuje, że jest kochane i akceptowane. Jednak maluch potrzebuje je też słyszeć, mieć podane na tacy. Bez żadnych dodatkowych obostrzeń związanych np. z „transakcją”, którą rodzice czy opiekunowie dodają do takich komunikatów, czyli: *Jesteś super, ale...*

## **Czy nie przesadzę?**

Od razu też może wyjaśnię, dlaczego warto te wspierające zdania wypowiadać bez oporów, bo jeszcze wśród niektórych dorosłych pokutuje przekonanie, że jak dziecko będzie słyszeć je za często, to nie będzie znało granic lub nie będzie widziało swoich słabych stron. Kompletnie się z tym nie zgadzam,

ponieważ zakładam, że nie wychowujemy księżniczek i królewiczów, tylko dzieci, które z zabezpieczonym zapleczem (poczucie wartości i bezpieczeństwa) bez problemu przyjmą też słowa krytyki i będą potrafiły wyczuć zdenerwowanie lub rozżalenie dorosłego, który przecież nie jest cyborgiem i okazuje emocje, również negatywne. Komunikacja z dziećmi nie polega bowiem jedynie na ich chwaleniu.

## Przepis na odporność psychiczną

Idealna proporcja podawana w badaniach i poradnikach dla rodziców mówi o sytuacji pięć do dwóch, co oznacza pięć pozytywnych komunikatów na dwa negatywne/krytyczne. Jeśli więc zdarzy się nam (a z pewnością tak będzie) sytuacja trudna, a co za tym idzie, nieprzyjemne zachowania, warto pośród krytyki pamiętać o tych pozytywach. Oczywiście, wszystko z umiarem i rozsądkiem, nie powinno to wyglądać tak, że najpierw dziecko słyszy te „złe” wieści, po czym w ciągu kolejnego kwadransu pięć dobrych i sprawa załatwiona. Te informacje, czy też bardziej interakcje, powinny być rozciągnięte w czasie. To do nas, dorosłych, należy pamiętać i pilnowanie, żeby ostatecznie (rozciągnięte w czasie) proporcje zostały zachowane. W przeciwnym razie dziecko (tak samo zresztą jak dorosły) może mieć poczucie, że jest tylko krytkowane i zwyczajnie nie odnajdzie się w takiej sytuacji. Na dłuższą metę jest to prosta droga do zaburzenia odporności psychicznej, bo nasz mózg z wielką skrupulatnością koduje wszystkie negatywne komunikaty i wręcz wychwytuje je z otoczenia. Trudniej przyjąć do wiadomości i zapamiętać dobre rzeczy, dlatego te proporcje pięć do dwóch są tak istotne.

## Wspieram bezwarunkowo

Jeśli do wspierającej informacji związanej z miłością lub innym pozytywnym komunikatem, a takie zdanie dzieci powinny słyszeć od rodziców codziennie, dodajemy „ale”, od razu wpadamy w schemat miłości (sympatii, akceptacji) warunkowej, który dla dziecka nie jest w żadnej mierze budowaniem odporności psychicznej. Wręcz przeciwnie. Jeśli dziecko często będzie słyszeć zdanie, w którym „kocham” i „ale” są nierozłączne, szybko dojdzie do wniosku, że musi być „jakies”: grzeczne, miłe, dobrze się uczyć, nie robić nic niezgodnego z wyobrażeniami rodzica, chodzić z uśmiechem na dodatkowe zajęcia, których nie lubi itd., czyli spełniać warunki podyktowane przez dorosłego (lub wielu dorosłych).

To samo dotyczy informacji zwrotnych z ust opiekunów czy nauczycieli. Oczywiście, nauczyciel nie musi wyznawać dzieciom miłości, nie ma żadnego obowiązku ich kochać, ani nawet lubić, bo tu chodzi jedynie o profesjonalizm. Odseparowanie sensownej, konstruktywnej krytyki, która jest stałym i zupełnie naturalnym elementem komunikacji, od informacji ukierunkowanych na wspieranie odporności, powinno być bardzo wyraźne. Czytelne z punktu widzenia dziecka, czyli absolutnie nie powinno brzmieć: *Lubię cię, ale nie przerywaj mi, kiedy czytam książkę na głos*. Te dwa komunikaty zdecydowanie powinny być rozdzielone. Każdy z osobna ma więcej sensu i mocy z punktu widzenia wychowania. Jak to powinno brzmieć? Mniej więcej tak:

- *Podoba mi się, że pozbierałaś/-eś klocki od razu, jak o to poprosiłam/-em, nie musiałam/-em prosić po raz drugi.*
- *Twój obrazek jest bardzo pomysłowy, od razu wiem, że te ptaki to wróble. Widać, że się postarałaś/-eś.*
- *To ćwiczenie z kolorowaniem bez wychodzenia za linię jest trochę nudne, ale pomaga ręką, bo stają się silniejsze i dokładne. Pokaż, w którym miejscu wyjechałaś/-eś za linię. Można to jakoś poprawić? Jaki masz na to pomysł?*



## Jesteś dla mnie ważna/-y

Dość istotne jest podkreślenie, że właśnie „dla mnie”. Ogólnik „jesteś ważny” w uszach dziecka nie brzmi już tak... precyzyjnie. Dzieci w wieku przedszkolnym bardzo potrzebują dorosłego, z którym mogą czuć się związane (tzw. ważny dorosły). Najczęściej są to rodzice, ale przecież nie jest to jakaś reguła, może to być opiekun lub nauczyciel, co też dla rodziców nie oznacza automatycznie fiaska wychowawczego. Wybór należy do dziecka. Czasami po prostu jakaś inna dorosła osoba wydaje się maluchowi bardziej atrakcyjna, np. dlatego, że poświęca mu więcej czasu lub swoją aktywność kieruje głównie na zabawę (bo nie jest rozproszona obowiązkami domowymi czy inną pracą).

Każdy czasem potrzebuje usłyszeć, że jest dla kogoś ważny. Zwłaszcza gdy ewidentnie ma gorszy dzień. Wtedy w człowieku rodzi się poczucie, że jest niewiele wart i właśnie te słowa mogą sprawić, że sytuacja wyda się jaśniejsza niż na początku. Jest ktoś, dla kogo (niezależnie od wszystkiego) jestem ważna/-y.

## Dziękuję za pomoc

Banalne, a jednak bardzo ważne słowa. Niedoceniane w codziennych sytuacjach, np. przy wykonywaniu domowych obowiązków. To bardzo miłe, kiedy słyszymy ze strony bliskich czy domowników, że nasze działania są widoczne i doceniane. Jasne, że są sprawy, które po prostu trzeba zrobić, bez względu na to, czy ktoś nam za nie dziękuje, czy nie. Jednak o ile milej wyciągać naczynia ze zmywarki, składać pranie czy zbierać zabawki, kiedy wiemy, że ktoś to docenia. I znowu, to ważne, żeby na głos wypowiedzieć „dziękuję”, a nie zakładać, że nawzajem się doceniamy i nie trzeba tego komunikować.

Czasem dorośli mają poczucie, że jak zaczną dziękować dzieciom za posprzątanie pokoju czy sali przedszkolnej, stracą w ich oczach nieco autorytetu. Nic z tych rzeczy, wręcz przeciwnie. Spontaniczne dziękowanie za proste rzeczy, za codzienność to przemiły nawyk, który bardzo wspiera odporność psychiczną, bo jednym słowem pokazujemy, że doceniamy, szanujemy i jesteśmy wdzięczni.

Dobrym pomysłem jest powiedzenie od czasu do czasu: *Bez ciebie bym sobie nie poradził/-a*, ponieważ to daje dziecku poczucie, że jego praca lub pomoc jest ważna, wnosi wkład w budowanie codzienności w domu czy w przedszkolu. Pomoc czy zaangażowanie dają innym ulgę, wytchnienie, odpoczynek, a dziecku poczucie, że jest potrzebne, wartościowe.

## Możesz być z siebie dumna/-y

Dopiero od kilku lat ta forma brzmi właśnie tak, że duma ukierunkowana jest na osobę, która czynność wykonała. Kiedyś dzieci częściej słyszały: *Jestem z ciebie dumna/-y*, co brzmi podobnie, choć nie do końca jest tym samym komunikatem.

Kiedy dziecko włoży jakiś wysiłek w wykonaną pracę, zadanie, czynność, faktycznie lepiej, żeby usłyszało: *Możesz być z siebie dumna/-y*. To informacja podkreślająca, że jest w tym zasługa tej konkretnej osoby. To też bardzo podbudowuje sposób myślenia o sobie i poczucie wartości – postarałam się, coś osiągnęłam swoją pracą.

Kiedy mówimy: *Jestem z ciebie dumna/-y*, w zasadzie nie ma w tym niczego złego. Super, jeśli od czasu do czasu dziecko i taki komunikat usłyszy. Jednak warto pamiętać o tym właśnie „od czasu do czasu”, bo zależy nam na tym, żeby się czegoś uczyło, starało się dla siebie, a nie po to, żeby rodzice czy inni dorośli mogli być dumni. Co nie znaczy – chcę to wyraźnie podkreślić – że nauczyciel czy opiekun nie może być dumny z postępów dziecka. Przecież wychowawcy i rodzice także często wkładają wysiłek w to, żeby dziecko robiło postępy w danej dziedzinie. Warto pamiętać, że dzieci doceniane przez dorosłych chętniej podejmują nowe wyzwania, nie boją się porażek.

## Uda ci się! Wierzę w ciebie

Czasami zdarza się, że dzieci mają trudności z wykonaniem jakiegoś zadania, zwłaszcza gdy mówimy o sytuacjach nowych. Dla dorosłego dość oczywiste jest, że aby osiągnąć wyniki, trzeba sporo ćwiczyć, w kółko, czasem do znudzenia powtarzać jakieś czynności. Dla dzieci nie jest to od początku do końca jasne, nie mają też zbyt wielu pokładów cierpliwości, dlatego szybko się poddają. Tym szybciej, im trudniejsze zadanie. Dlatego tak ważne jest słyszenie, że rodzic stoi obok i wierzy, że kiedyś się uda.

Ta wiara nie musi iść w parze z natychmiastowymi wynikami, nawet byłoby dziwne, gdyby tak było za każdym razem. Czasami jesteśmy z dzieckiem w sytuacji, kiedy ewidentnie ma problemy z wykonaniem jakiejś czynności. Mizerne efekty są widoczne, dlatego też nie ma sensu wmawianie, że wszystko jest super. Jednak właśnie w takich przypadkach warto głośno i wyraźnie podkreślać: *Następnym razem ci się uda*. Takie zdania są cenne zwłaszcza w przypadku różnych emocjonalnych sytuacji, kiedy dziecko stara się np. zapanować nad gniewem, złością, ale różne okoliczności sprawiają, że ponosi fiasko. Albo kiedy obiecuje pamiętać o czymś i po prostu zapomina. Wtedy właśnie ważny jest komunikat: *Wierzę, że następnym razem ci się uda*. Bez tego maluch szybko może dojść do wniosku, że skoro to była porażka, nie ma co się starać w przyszłości, a przecież kolejny dzień to kolejne otwarcie i szansa na to, że dzisiaj się uda.

## Pamiętaj, że możesz liczyć na moją pomoc

Przy tym zdaniu może się wydawać, że to trochę robienie czegoś za dziecko lub usuwanie kłód spod nóg. Nie do końca jednak chodzi o pomoc polegającą na wyręczaniu, bardziej o pokazanie, jak sobie poradzić w konkretnych sytuacjach. Dzieci powinny wiedzieć, że nie są zostawione same sobie, stąd ten komunikat.

Wiek przedszkolny to moment, kiedy maluch musi się odnaleźć w grupie rówieśniczej, wychodzi z domu i świat nie zawsze wygląda tak, jak w rodzinnych czterech ścianach. Pomoc nie polega na zrobieniu czegoś za dziecko, ale na pokazaniu narzędzi, dzięki którym poradzi sobie ono w najróżniejszych okolicznościach (rozwiąże problem).

Kiedy dziecko kłóci się z kolegą, nie pomagamy, nakazując temu drugiemu bawić się z naszą pociechą, choć wydawałoby się to idealnym rozwiązaniem. Pomagamy przez uświadomienie, że nie każdy musi chcieć się z naszym dzieckiem bawić,



dzielić zabawkami. Pomagamy przez nieocenianie, a wspólnie przejście przez trudny czas. Byłoby świetnie, gdyby nasze dziecko właśnie tak odczytywało deklarację niesienia pomocy.

Dorośli (zarówno rodzice, jak i nauczyciele) powinni pamiętać, że słowa mają moc. Niby to oczywiste, ale na co dzień często o tym zapominamy. To, co dzieci usłyszą od dorosłych, będzie im towarzyszyć przez kolejne lata. Pozytywne komunikaty pomogą im wzrastać i budować poczucie własnej wartości. Warto pamiętać, że taka postawa dorosłych nie wyklucza mądrego wychowania, stawiania granic i wymagań na miarę możliwości wychowanków, a jedynie pomaga w utrzymaniu pozytywnej dyscypliny.

I nie zapominajmy o tym, że język, którym zwracamy się do dzieci, w pewnym momencie stanie się ich własnym językiem w porozumiewaniu się z innymi (w tym również z nami). Dbajmy więc o to, by był to język miłości, życzliwości i zrozumienia, niezależnie od tego, w jakim miejscu jesteśmy i mieszkamy.

## 25 ważnych zdań

Poniżej zostawię listę zdań, które dzieci powinny codziennie (lub często) słyszeć z ust dorosłych.

1. Kocham cię.
2. Dziękuję za pomoc.
3. Przepraszam, pomyliłam/-em się.
4. Jesteś ważna/-y.
5. Lubię spędzać z tobą czas.
6. Wierzę w ciebie.
7. Pamiętaj, że jestem obok.
8. Ufam ci.
9. Pomogę ci w potrzebie.
10. Możesz być z siebie dumna/-y.
11. Widzę, że się postarałaś/-eś.
12. Co o tym myślisz?
13. Możesz powiedzieć „nie”.
14. Tym razem się nie udało. Sprawdźmy, dlaczego...
15. Złość, gniew, smutek są w porządku.
16. Nie musisz się ze mną zgadzać.
17. Wybaczam ci.

18. Nie oceniam cię.
19. Nie każdy będzie cię lubił, to normalne.
20. Czego się dzisiaj dowiedziałeś/-eś?
21. Szanuj siebie i innych.
22. Chętnie razem z tobą pomilczę.
23. Nauczyłam/-em się tego od ciebie.
24. Postaraj się. Nie poddawaj się.
25. Rozumiem cię. ■



Plakat został dołączony do bieżącego numeru miesięcznika.



**Anna Jankowska** – pedagog, autorka książek dla dzieci i rodziców. Prowadzi blog o mądrych książkach dla dzieci AktywneCzytanie.pl oraz nagrywa podcast „Nie Tylko Dla Mam”, w którym opowiada o sprawach wychowawczych i pedagogicznych.

R E K L A M A

Czy znasz już nasze  
audiobooki z konspektami zajęć?  
wejdź na [www.mojaplytoteka.pl](http://www.mojaplytoteka.pl)



**POBIERZ** DARMOWĄ  
**APLIKACJĘ**  
ze sklepu Google Play, App Store  
lub na [www.mojaplytoteka.pl](http://www.mojaplytoteka.pl)

zaloguj się na swoje konto  
w serwisie [blizejprzedszkola.pl](http://blizejprzedszkola.pl),  
podłącz głośnik bluetooth  
do swojego telefonu i zobacz,  
jak łatwa i przyjemna  
może być teraz praca z dziećmi!