

Prawidłowe wychowanie

Kształtowanie charakteru dzieci

Lynda Alsobrook Landreth

Eastern European Mission 2016

**Prawidłowe wychowanie
Kształtowanie charakteru dzieci**

Lynda Alsobrook Landreth

Tytuł oryginału:

Up Right

Character for Kids

Copyright © 2012 Lynda Alsobrook Landreth

P.O. Box 810537

Dallas, TX 75381 U.S.A.

Projekt okładki: Stephen Alsobrook, Copyright © 2012

Tłumaczenie: Barbara Gibbs-Swiderski

Redakcja I: Joanna Pomorska

Redakcja II: Joanna Kościuk

Korekta: Joanna Salamon, Danuta Pustówka

© 2016 Eastern European Mission

ISBN: 978-1-936479-80-1

Cytaty z Pisma Świętego zawarte w tej książce pochodzą z Biblii wydanej przez Towarzystwo Biblijne w Polsce, Warszawa 2004

Niniejsza książka została wydana przez Eastern European Mission (www.eemeurope.org) dzięki wsparciu chrześcijan z całego świata. Nie jest przeznaczona na sprzedaż i powinien być otrzymać ją za darmo. Jeżeli za nią zapłaciłeś, prosimy o kontakt przez naszą stronę internetową.

www.eemeurope.org

Spis treści

Każdy kiedyś dorasta	7
Wprowadzenie	8
Projekt „Kształtowania charakteru dzieci”	9
Nowa książka dla rodziców	12
Główny cel książki	14
Apel do rodziców	15
Trening	21
Trzy podstawowe potrzeby dziecka	24
Trening jako dyscyplina	40
Trening charakteru	51
Nawyki	52
Siedem wartościowych cech charakteru	57
Opieka i troska o innych	59
Aspekty troski o innych	63
Wczesny rozwój emocjonalny	68
Wskazówki do wdrażania troski o innych	84
Szacunek	93
Współpraca dorosłych i dzieci	94
Posłuszeństwo i szacunek dla autorytetów	102
Wskazówki do nauki szacunku	128
Odpowiedzialność	136
Wczesny rozwój poczucia odpowiedzialności	139
Wskazówki do nauki odpowiedzialności	152
Uczciwość	157
Wczesny rozwój uczciwości	163
Nauka uczciwości	169
Wskazówki do nauki uczciwości	179
Wiarygodność	183
Aspekty wiarygodności	185
Wczesny rozwój zaufania	191
Trening wiarygodności	195
Odwaga	203
Aspekty odwagi	204
Wczesny rozwój odwagi	209
Identyfikacja lęków	222

Sprawiedliwość	234
Aspekty uczciwości	234
Wczesny rozwój pojęcia sprawiedliwości	240
Wskazówki do wdrażania sprawiedliwości	247
Nadzieja	252
Rozwój ducha nadziei	253
Podtrzymywanie nadziei w dzieciach	260
Zakończenie	269
Bibliografia	271

Podziękowania

Kilku moich przyjaciół, takich jak Joan Burckle, Donna Palmer, Brenda Jones, Luann Golden, Donna Hatter oraz Esther Stults, zechciało łaskawie przeczytać mój manuskrypt, obdarzając go komentarzami i sugestiami, za które jestem im wdzięczna. Dziękuję także rodzicom i nauczycielom, z którymi prowadziłam długie rozmowy w celu głębszego zrozumienia potrzeb rodziny. Wdzięczna jestem również mojemu mężowi, Charlsowi, był on dla mnie nieustanną podporą i cierpliwym obserwatorem moich zmagañ z procesem pisania i wyciągania wniosków.

Trójka moich dzieci nie tylko dodawała mi odwagi, lecz dzięki swym niezwykłym zdolnościom czynnie uczestniczyła w tworzeniu rodzinnego projektu. Elizabeth pomagała mi traktować zagadnienie z punktu widzenia nowoczesnych rodziców. Jonathan opracował layout ze zdolnością profesjonalisty w dziedzinie tworzenia i formatowania modelu. Stephen stworzył okładkę, która w sposób wizualny kieruje moje orędownie do rodziców. Filozofię swojej ilustracji przedstawia następująco:

Tłó stanowi niebo o świcie, ponad chmurami, przez które przebijają się jasne promienie wschodzącego słońca. Schody obrazują wnętrze domowej przystani, mimo to są ulotne, jak gdyby nieziemskie, po czym zanikają, tak jak zanikają fazy rodzicielskiej troski i pozostaje tylko to, co zdołali przekazać swym dzieciom. Schody mają kształt spirali, więc oko, przebiegłszy przez środek, cofa się w dół, do początku. Sugeruje to dojrzewanie duchowe i podwójną helisę DNA jako rodzaj rodowodu. Zewnętrzna strona schodów wychodzi poza okładkę, zapraszając czytelnika do otwarcia książki.

Na dole siedzi dziecko. Jest czymś zaciekawione, coś skłania je do ruchu. Wygląda, jakby chciało wstać, wystarczy mu tylko podać rękę. Wysuwa już nawet jedną nóżkę do pierwszego kroku i jest w tej pozycji zupełnie podobne do ojca, który wyciąga pomocną dłoń. Maleństwo nie dosięga jej jeszcze. Obie te wyciągnięte ręce pasują do siebie jak klucz do zamka (aluzja do Michała Anioła). Sylwetka ojca jest dla dziecka pomostem, postacią centralną, podkreśla konieczność miejsca, które powinien zajmować w rodzinie. Klęczy teraz przed małą kruszynką, wyrażając tym najwyższe oddanie, czułość i chęć pomocy. Matka dźwiga ciężar całej grupy, jest dla rodziny jak kotwica. Jedną ręką trzyma ojca, a drugą wyciąga do tyłu dla utrzymania równowagi, będąc jak gdyby odbiciem dziecka z jego, też wyciągniętą do tyłu, drugą rączką. Dziecko symbolizuje wysiłki obojga rodziców w procesie dobrego wychowania.

Każdy kiedyś dorasta

- Jakie będą twoje dzieci w przyszłości, gdy dorosną i same będą się o siebie troszczyły?
- Czy będą szczęśliwe?
- Czy znajdą zadowolenie w pracy?
- Czy będą wiedziały, jak być dobrą żoną, dobrym mężem, dobrą matką lub dobrym ojcem?
- Jakim człowiekiem będzie każde z nich?
- Czy będą szanować tych, których kochają i z którymi pracują?
- Czy będą brały odpowiedzialność za swe czyny i nie obwiniały o nie innych ludzi?
- Czy będą we wszystkim prawdomówne?
- Czy będą ludźmi zintegrowanymi, którym można ufać?
- Czy będą miały odwagę bronić rzeczy słuszych?
- Czy będą sprawiedliwe, okazując praworządność w sprawach koniecznych i miłosierdzie tam, gdzie jest to właściwe?
- Czy ich charakter będzie potrafił wzbudzać nadzieję?
- Czy wiara w Boga będzie je wiodła do królestwa ducha?

Wprowadzenie

Podobnie jak większość rodziców w latach 70-tych wychowywałam trójkę swych dzieci w przeświadczeniu, że wystarczy tylko nauczyć je, jak mają być dobrymi i bystrzymi ludźmi. Wszystko inne ułoży się samo, a one staną się wspaniałymi dziećmi. Tym, z czego nie zdawałam sobie sprawy, był fakt, iż moje własne dorastanie oraz wartości, jakie ceniła sobie moja rodzina, ukształtowały również moje macierzyństwo. I nie wcześniej niż w początkach lat dziewięćdziesiątych przemoc w szkole i utrata kontroli nad dziećmi w domu skłoniła ludzi do pytania, dlaczego postępują one w taki, a nie inny sposób. Zarówno nauczyciele, jak i rodzice starali się zrozumieć ów fenomen narastający powoli w ciągu ostatnich pięćdziesięciu lat powszechnego niezadowolenia, buntu przeciw prawom cywilnym, prawom kobiet i w ogóle prawom człowieka. Sedno wartości rodziny zmieniło swój sens. Integralność i troska o innych straciły na znaczeniu, a w centrum uwagi stanęła nikt nikogo niezanująca jednostka.

Wspólnie z rodzicami i nauczycielami szkoły Montessori, gdzie pracowałam, zaczęłam badać owo zjawisko, koncentrując się na psychologii, neuropsychologii, wychowawcach i profesorach uniwersytetów. Początkowo sądziłam, że moje studium będzie trwało krótko, a wraz z nową wiedzą o najlepszych sposobach wychowania nasze domy i szkoły rozpoczną proces dynamicznej poprawy.

Aby ujrzeć całościowy obraz sytuacji, robiłam ilustracje prowadzonych badań, rysowałam karty rozwoju i wywieranych

wpływów, wnikliwie studiowałam rozwój umysłu i ciała, nadając kształt coraz większej liczbie opinii.

Początkowo niepokój nauczycieli, spowodowany coraz gorszym zachowaniem uczniów, wyjaśniany i teoretyzowany był przez najlepsze umysły naszego kraju. Mimo to postawa dzieci nie zmieniała się w sposób pozytywny i dostrzegalny dla społeczeństwa. Studia naukowców wykazały, że ludzie zachowujący się źle w dzieciństwie, w dorosłym życiu często ponosili poważne tego konsekwencje. Mieli na przykład problemy emocjonalne, kłopoty we współżyciu z innymi albo też nie potrafili utrzymać zatrudnienia.

Dzieci pozbawione dyscypliny łatwiej popadają w działalność przestępczą i uzależnienia niż nastolatki czy ludzie dorośli.

Projekt „Kształtowania charakteru dzieci”

Przestudiowawszy ogromną liczbę źródeł informacji, ankiet i wywiadów, przygotowana zostałam do rozważenia przyczyn zjawiska, którego byliśmy świadkami. Motywy złego zachowywania się uczniów, powodujące tyle spustoszenia w rodzinach i klasach szkolnych, wydawały się wielorakie. Dużo wykroczeń wywodziło się z braku szacunku do rodziców i innych osób dorosłych, braku poczucia odpowiedzialności za swe postępowanie, braku prawdomówności i odwagi do zajęcia stanowiska wobec rzeczy słusznych, a także braku zrozumienia, w jaki sposób należy szanować godność drugiego człowieka. Uczniom brakowało wielu podstawowych, wartościowych rysów charakteru, które powinny sięgać wczesnego dzieciństwa i być wyniesione z domu.

Książka *Kształtowanie charakteru dzieci*, napisana w 1999 roku, zaprezentowana została na wielu seminariach dla nauczycieli szkoły Montessori oraz na ćwiczeniach Wołgogradzkiego Państwowego Uniwersytetu Pedagogicznego w Rosji. Wcześniejsza współpraca z tymże uniwersytetem dała okazję do oceny kształtowania charakteru w innej kulturze. W pierwszym, trzydniowym seminarium, w którym wzięli udział studenci i profesorowie, sala wypełniona była do ostatniego miejsca. Prezentowany materiał przyjęto bardzo pozytywnie, a władze uczelni poprosiły o tyle seminariów, ile tylko byliśmy w stanie im zapewnić. Zastanawiano się jedynie nad sposobem doboru uczestników.

Po pierwszym roku wspólnej pracy powstało Studenckie Stowarzyszenie Rozwoju Charakteru (Character Development Student Association, w skrócie CDSA) i studenci rozpoczęli przygotowania własnych, słynnych później programów. Ukazywały one nie tylko ich osobiste zaangażowanie w pracach nad „Projektem charakteru”, lecz również rozwój ich własnych charakterów. Opracowali plan służby dla środowiska, poprawy warunków społecznych i okazywania życzliwości na co dzień. W uniwersyteckim holu prowadzili sprzedaż pieczywa, aby za uzyskane pieniądze kupić owoce, słodycze i pomoce szkolne, jak również finansować inne projekty. Odwiedzali sierocińce i zakłady opieki społecznej, aby uczyć dzieci lub zabierać je na wycieczki i organizować zabawy dające im okazję do osobistego kontaktu z ludźmi, którym ich dobro leżało na sercu. Członkowie stowarzyszenia prowadzili na terenie uniwersytetu własną kampanię antynikotynową, proponując unikalną wymianę „jabłka za papierosa”. Odwiedzali szpitale wojskowe, gdzie leżeli żołnierze ranni na wojnie w Czeczenii. Akt życzliwości, jaki sobą prezentowali,

zwracał uwagę tak kierownictwa, jak i pracowników odwiedzanych przez nich instytucji, dając im okazję do przedstawiania wizji przemiany społeczeństwa.

Wkrótce poprosili o więcej seminariów, które w przyszłości mogły im być pomocne w prowadzeniu zajęć z uczniami, wobec czego zorganizowane zostały seminaria wyższego stopnia (Advanced Seminars), gdzie każdy rys charakteru rozpatrywany był głęboko i szczegółowo. Obecnie istnieje siedem takich seminariów. Obejmują one dziedziny takie jak komunikacja, dyscyplina klasy, spotkania klasowe, rozwiązywanie konfliktów, współpraca nauczycieli z rodzicami, kierownictwo i przygotowanie do nauczania.

Wołgogradzki Państwowy Uniwersytet Pedagogiczny, będący naszym wzorem uniwersytetu prowadzącego ćwiczenia dla nauczycieli w dziedzinie projektu „Kształtowania charakteru dzieci” (Character for Kids, w skrócie CFK), zyskał uznanie całego regionu. Ćwiczenia, odbywające się przez cały okres studiów, kwalifikowały absolwentów wyspecjalizowanych w dziedzinie CFK do zajmowania prestiżowych pozycji nauczycieli. Nie tylko zatrudniano ich, zanim jeszcze uzyskali dyplomy, ale zarabiają dziś znacznie więcej niż inni ze względu na nowatorski sposób nauczania przedmiotu i kształtowania charakteru.

Projekt „Kształtowania charakteru dzieci”, prezentowany również w innych krajach, rozwija się nieustannie. Po inicjacji w Rosji nadeszły zaproszenia z Litwy, Estonii, Ukrainy i Węgier. Jest to proces, który będzie trwał długie lata, zanim na arenie międzynarodowej ujrzymy rezultaty w postaci szacunku dla wartości społecznych. Mimo to, zarówno z punktu widzenia nauczających, jak i nauczanych, uważamy za nieodzowne informowanie rodzi-

ców i nauczycieli o wadze kształtowania charakteru dziecka niemalże od urodzenia.

Nowa książka dla rodziców

Niniejsza książka napisana została w celu wzbogacenia wiedzy rodziców, nauczycieli oraz innych osób odpowiedzialnych za życie dzieci, a traktuje o tym, w jaki sposób mogą wychowywać je w duchu wartości moralnych tak, by te przyświecały im później aż do końca życia. Mimo iż wielu wychowawców pragnie, by ich dzieci były odpowiedzialne i miały szacunek dla innych, mogą nie wiedzieć, jak ukształtować w nich ten czy inny wartościowy rys charakteru.

Dzięki przygotowaniu i postępowaniu według prawidłowych zasad pedagogicznych możemy w procesie wychowawczym uniknąć wielu potknięć. Nadzieja na opanowanie i zmianę złego zachowania dziecka istnieje zawsze, ale naprawianie zła jest trudniejsze od zapobiegania złu, poza tym kosztuje wiele emocji, wysiłku i pieniędzy. Treść książki oparta jest przede wszystkim na zasadach biblijnych. Sądzę, że jest to źródło prawidłowego sposobu wychowania dzieci, czego potwierdzenie znajdujemy w poniższym cytacie:

Całe Pismo przez Boga jest natchnione i pożyteczne do nauki, do wykrywania błędów, do poprawy, do wychowywania w sprawiedliwości, abyczłowiek Boży był doskonały, do wszelkiego dobrego dzieła przygotowany.

II Drugi list św. Pawła do Tymoteusza 3,16–17

To, co napisałam, poparte jest publikacjami wielu osób, które zajmowały się badaniami nad rozwojem dziecka w dziedzinie

socjologii, neurologii, fizjologii oraz trendów edukacyjnych. Równie ważne są moje własne doświadczenia, ponieważ człowiek czerpie naukę także z życia.

Pierwszej okazji do wprowadzenia w życie praktyki wychowawczej, jaką znałam lub wydawało mi się, że znam, dostarczyła mi trójka moich własnych wspaniątych dzieci. Lata spędzone z nimi wspominam nieustannie jako szczególną i wielką przygodę. Popełniałam oczywiście te same błędy, jakie rodzice popełniają i dziś, tyle że naukę z nich wyciąga się dopiero po latach. Z tych właśnie względów napisałam książkę, która powinna służyć informacjami i we właściwym czasie dodać odwagi rodzicom, to znaczy – w jak najwcześniejszym okresie życia ich dzieci. Nie czekajmy z rozpoczęciem nauki!

Ogromnym materiałem źródłowym dla mojej pracy są również doświadczenia, jakie wyniosłam z ponad trzydziestoletniej praktyki z rodzicami i nauczycielami w szkole Montessori. Byłam w tamtym czasie rodzicem, nauczycielką, a nawet dyrektorką szkoły, i prowadziłam dyskusje z nauczycielami i rodzicami na temat zachowań wymykających się spod kontroli, których doświadczali zarówno w domu, jak i w klasach szkolnych. W ostatnich kilku latach poszukiwań odpowiedzi na dręczące mnie pytanie czułam, że wielu problemów z dziećmi i nastolatkami można uniknąć, jeśli rodzice zdecydują się na wdrażanie im wartości moralnych. Niezależnie od tego, czy mamy do czynienia z małym dzieckiem czy nastolatkiem, istnieje zawsze nadzieja na poprawę i prowadzenie w przyszłości życia efektywnego i pełnego sensu.

Główny cel książki

Pierwsze sześć lat to kluczowy okres ogólnego rozwoju dziecka i jego zdolności do nauki. Jakość pielęgnacji i wychowania determinuje kierunek kolejnego stopnia zdobywania wiedzy. Jeśli opieka jest dobra, dziecko wyrobi sobie pozytywne cechy charakteru. Aby to osiągnąć, należy najpierw zidentyfikować powszechnie akceptowane wartości moralne oraz zrozumieć, w jaki sposób rozwijają się one u dzieci. Miałam sposobność pracować z nauczycielami i rodzinami w kilku krajach i stwierdziłam, że dzieci na całym świecie są takie same. Wszędzie psocą, próbują przechytrzyć rodziców i sprawdzać reguły, ale są także urocze, inteligentne i chętne do nauki, a ojcowie i matki całego świata borykają się z tymi samymi problemami wychowawczymi. Kochają swe dzieci, cenią sobie spędzony z nimi czas, ale jak wszyscy inni martwią się o nie i szukają ratunku, gdy ich pociechy popadną w kłopoty.

Wszystkie dzieci przygotowują się do dorosłości. To, jakie się staną, czy będą ludźmi o doskonałym czy też o złym charakterze, zależy w znacznym stopniu od jakości pielęgnacji i głębi nauki otrzymanej od rodziców w pierwszych latach życia.

Poza kształtowaniem charakteru należy również dbać o duchowy pokarm dziecka, jako że daje on nadzieję, a ta czyni życie wartym życia. Dzisiejsze dzieci bardzo potrzebują prawdziwej nadziei. Bóg dał nam wszystko, co jest niezbędne dla naszego istnienia, rodzice zaś mają obowiązek wykorzystywać to w praktyce.

Apel do rodziców

Jeśli chcemy mieć dobre dzieci, musimy sami być dobrzy. Jeśli chcemy, by nasze dzieci szanowały innych, musimy też je szanować. Jeśli chcemy mieć uczciwe, prawdomówne i sprawiedliwe dzieci, musimy też być uczciwi, prawdomówni i sprawiedliwi w postępowaniu tak z nimi, jak i z innymi ludźmi. Jeśli chcemy mieć dzieci odpowiedzialne, musimy sami być odpowiedzialni. Jeśli chcemy mieć odważne dzieci, sami musimy być odważni. Wychowywanie dobrych dzieci funkcjonuje prosto – najlepszym przykładem są rodzice.

**Podjmij decyzję!
Zacznij od siebie!**

Nie znaczy to, że rodzice muszą być doskonali, powinni jednak poważnie traktować wpływ, jaki wywierają na własne dzieci, i zawsze starać się czynić to, co jest słuszne. Dorośli przyjmujący postawę: „Czyń tak jak ja” z większym prawdopodobieństwem będą zmierzać we właściwym kierunku, niż ci, którzy mówią: „Rób to, co ci każę, a nie to, co sam robię”. Tak więc priorytetem w wychowaniu dobrych dzieci jest pewność, że rodzice istotnie mają zasady moralne i zgodnie z nimi postępują. Wtedy dopiero mogą rozpocząć pracę nad dziećmi.

Czytając o tym, jak rozwija się dobry charakter, możemy dostrzec również własne braki. Spróbujmy rozważyć wartość życia według takich zasad, jakich pragniemy dla dzieci.

Zdobywaj wiedzę! Co wiesz o wychowaniu dzieci?

Miłość matki i ojca jest pełna czułości, a jednocześnie mocy, gdy idzie o wyżywienie i ochronę potomstwa, powinna jednak towarzyszyć jej wiedza o tym, jak pokierować jego wychowaniem. Dawniej troska o dzieci wiązała się z modelem domu, gdzie kilka generacji żyło pod jednym dachem lub wystarczająco blisko siebie, jeden uczył się od drugiego i miał wiele okazji do przyglądania się miłości i dyscyplinie w praktyce. Dokoła pełno było starszych i bardziej doświadczonych krewnych, a ci zawsze wiedzieli, co robić, gdy dziecko było chore, miało napad złości albo kłamało. Karanie dzieci przez rodziców było rzeczą ważną i oczekiwaną. Dziś wielu z nich nie ma pomocy w postaci dużej rodziny w sąsiedztwie, na której mogliby się oprzeć, szukając rady i nauki.

Współcześni rodzice, zwłaszcza ci młodzi, często i jakże niesłusznie sądzą, że wychowanie dzieci jest rzeczą naturalną: „W miarę jak będzie rośło, będziemy wiedzieli, co robić”. To prawda, że naturalny instynkt macierzyński pojawia się już w czasie ciąży i porodu, wiążąc matkę i dziecko podczas pierwszych dni i miesięcy, ale służy on głównie zapewnieniu noworodkowi egzystencji i stworzeniu łączności z rodzicielką. Temat ten jest bardzo obszerny, więc zajmiemy się nim nieco później, omawiając opiekę nad dziećmi.

Młodzi rodzice, oprócz instynktownej troski, mają własny model wychowawczy albo korzystają z doświadczeń innych ludzi, również wychowujących dzieci. Doświadczenia takie, jak i własne modele, mogą jednak być dobre lub złe, dlatego ważne jest przeanalizowanie różnego rodzaju stosunków między dziećmi

a rodzicami i skutków stosowania dyscypliny oraz kary. Nieodpowiednia dyscyplina, surowe kary, znęcanie się, porzucenie lub zaniedbanie mogą zahamować proces nauki i normalnego rozwoju. Rany dzieciństwa potraktujemy szerzej, omawiając jakość opieki nad dzieckiem.

Skąd rodzice czerpią informacje o tym, jak powinni się troszczyć o dziecko? Gdzie uczą się o rozwoju wartości moralnych?

Wskazówek istnieje wiele. Bogatym źródłem jest szkoła, kursy społeczne i ćwiczenia, gdzie przekazuje się wiedzę o normalnym rozwoju i omawia problemy dzieci w procesie wzrastania, jak również związane z nimi ryzyka. Internet też dostarcza dużo informacji, i to z całego świata. Można tam znaleźć artykuły i książki ekspertów publikujących wyniki badań z każdej fazy studiów po to, aby pomóc w zrozumieniu dziecka. Neurolodzy używają doskonałych aparatów do analizy funkcjonowania organów ciała, aby lepiej poznać, w jaki sposób dziecko rozwija się i uczy. Rodzice powinni korzystać z tego bogactwa źródeł i przygotować się do każdego etapu dorastania swych pociech.

Kilka pytań do przemyślenia przez rodziców:

1. Czy wiesz, w jaki sposób troszczyć się o dziecko w wieku szkolnym, a w jaki o nastolatka?
2. Czy wiesz, co rozumieć jako normalne w zachowaniu dziecka w każdym stadium jego rozwoju?
3. Czy rozumiesz różnicę między dyscypliną a karą?
4. Czy rozumiesz cel dyscypliny oraz odpowiedni jej rodzaj dla każdego wieku?
5. Czy rozumiesz, w jaki sposób dziecko się uczy?

6. Czy rozumiesz rolę matki i ojca w rodzinie?

Pytania te powinny być dla rodziców motywacją do takiego przygotowania się, aby mogli doznawać radości wnoszonej do domu przez dzieci, a nie zmagać się bez końca z narastającymi problemami.

Zaczynij od razu!

Nie czekaj, aż zaczną się kłopoty!

Tajemnica udanego treningu leży we wczesnym starcie. Wielu rodziców sądzi, że z nauką dyscypliny należy czekać, aż dzieci będą dostatecznie duże, aby można było z nimi rozmawiać. Niestety, jest to błąd. Wiele z nich osiąga tę dojrzałość już w wieku trzech lat, a nikt nie nauczył ich jeszcze ani posłuszeństwa, ani szacunku dla rodziców. Nieodpowiednie zachowanie w pierwszym etapie życia, jeśli nie jest korygowane, narasta i przysparza coraz więcej kłopotów. Posłuszeństwo w czasie rozwoju charakteru jest dla dziecka podstawą samodyscypliny i szacunku dla samego siebie.

Kształtowanie postawy i stosunku do życia, jakiego życzysz sobie dla swych dzieci w wieku dojrzałym, powinno zaczynać się już wtedy, gdy słodkie stworzonka są jeszcze raczkującymi bobaskami.

Jeśli chcesz, żeby twój nastolatek odżywiał się zdrowo, uprawiał sport, mądrze spędzał czas, pomagał w pracach domowych, sam troszczył się o swoje rzeczy, z szacunkiem i rozwagą odnosił się do innych osób, uczył się i w porę odrabiał lekcje oraz miał inne dobre przyzwyczajenia, zaczynaj wpajać mu je – zawsze w atmosferze miłości i dyscypliny – we wczesnym dzieciństwie. Wtedy się właśnie formują. W przeciwnym razie rodzi się w nim

frustracja i wewnętrzne spustoszenie, a w rodzinie brak stabilności, bo ani dzieci, ani rodzice nie potrafią nad sobą panować. Nieodpowiednie prowadzenie młodego człowieka w każdym stadium jego rozwoju owocuje potem walką, obelgami i awanturami. Prawidłowe postępowanie w odpowiednim czasie skutkuje właściwym sposobem życia.

Rolę dyscypliny i kary omówimy w następnym rozdziale, przy okazji rozważania o tym, co się właściwie wiąże z treningiem.

Ogólnie biorąc, rodzice wymagają od dzieci współpracy i posłuszeństwa, lecz nie wiedzą, jak osiągnąć ten cel.

Ciesz się!

Rodzicielstwo ma swoje radości

Wychowywanie dzieci jest pracą, lecz można ją także rozumieć jako radość. Natura obdarza rodziców miłością do swych latorośli i radością w czasie ich dorastania. Zadaniem ojca i matki jest przyjęcie odpowiedzialności i traktowanie jej jako pozytywnego doświadczenia. Od chwili poczęcia do narodzin, czyli od niczego do wszystkiego, od zależności do niezależności, dziecko jest cudem, którego przeznaczenie w znacznej mierze leży w ich rękach.

Pomyśl o wszystkich radościach, jakie daje wychowywanie dzieci:

- Uśmiech zwycięstwa i duma, z jaką młody głosik obwieszcza: „Zrobiłem to sam!”.
- Ręcznie wykonane podarunki i telefony kończące się słowami: „Kocham cię”.

- Rytuał układania do snu, spanie w namiocie, długie rozmowy z nastolatkami.
- Dom jako klan rodzinny i bezpieczne miejsce do życia.
- Wspólnie przezwyciężane trudności.
- Pociecha i radość z miłości niestawiającej żadnych warunków.

Trening

Nawet najlepszy trening przy najmądrzejszych w świecie rodzicach nie zapewnia dobroci i mądrości ich dzieci. Choćby zrobili wszystko, co leży w ich mocy, pozostaje zawsze element indywidualności, który obiera własny kierunek i formuje własny charakter.

Autor nieznany

„Co mam robić?”

Pamiętam, jak z oczami pełnymi łez niepewności zadałam sobie to pytanie, będąc jeszcze w szpitalu z moim pierwszym kołysanym w ramionach dzieciątkiem, i jak nagle poczułam niesamowity ciężar odpowiedzialności. Od tego czasu minęło już niemal czterdzieści lat, a ja wciąż pamiętam to uczucie. Później urodziło mi się jeszcze dwoje dzieci, ale brzemień odpowiedzialności wydawało mi się wtedy inne. Wiedziałam już, czego mam oczekiwać i jak postępować. Uczucie, jakiego doznawałam, stało się czystą radością.

„Jakie będzie moje dziecko w przyszłości?”

Pytanie to zadają sobie wszyscy rodzice patrzący na nowo narodzoną pociechę. Ci świeżo upieczeni tak są przejęci radością ze swego rodzicielstwa, że koncentrują się wyłącznie na teraźniejszości i trudno im nawet wyobrazić sobie dziecko poza aktualnym stadium rozwoju. Co najwyżej pytają, jaki będzie miało głos, gdy zacznie mówić? Wyobrażenia o tym, jakie ich dziecko będzie jako nastolatek czy też osoba dorosła, są zwykle zbyt odległe, aby o nich myśleć już w tej chwili. Zwróćmy uwagę, że pyta-

nie, jakie dziecko będzie w przyszłości, zawiera opis charakteru – czy będzie przyjazne, lojalne, zależne? W pytaniu tym kryją się więc aspekty o wielkiej wartości moralnej.

Błyskawiczny skok natury

Natura, chwala Bogu, dostarcza wszystkiego, czego trzeba rodzicom do rozpoczęcia wychowania dobrych dzieci. Jest to jak gdyby błyskawiczny start do ćwiczeń. Niemowlę instynktownie domaga się jedzenia i ochrony, więc w matce od razu rodzi się instynkt karmicielki i obrończyni. Znamy powiedzenie: „Nie wchodzi między niedźwiedzicę a niedźwiadka”. To samo odnosi się do ludzkiej matki i oczywiście także do ojca. Będą bronić swego dziecka z narażeniem własnego życia.

Przetrwanie zależy od pokarmu, toteż odruch naturalny kieruje niemowlę do źródła, czyli matczynej piersi albo butelki, skąd czerpie smaczne mleczko.

Intymny charakter pielęgnacji i karmienia pociąga za sobą inne odruchy naturalne, które tworzą niezbędną do przeżycia więź między matką a dzieckiem oraz budzą uczucie przywiązania. Niemowlę kołysane w ramionach rodzicielki ma z nią kontakt wzrokowy, łączy ich nić porozumienia, dla niego są więc to pierwsze lekcje poznawania samego siebie. Matki instynktownie głaszczą swe maluchy, wzmacniając tym zmysł dotyku, przemawiają do nich, śpiewają im piosenki, przekazując tym swą miłość i piękno języka. Połączenie tych elementów jest czynnością wielokrotnie powtarzaną w ciągu dnia i ma wielką wagę jako czas wyjątkowy, poświęcony wyłącznie dziecku. Ojcowie i inne bliskie osoby również mogą mieć udział w owej cudownej więzi,

podając dziecku mleko czy herbatkę i poświęcając mu wiele uwagi.

Kolejną naturalną tendencją jest zabawa z niemowlęciem. Rodzice porozumiewają się z nim wyrazem twarzy i głosem, co budzi jego zainteresowanie. Uśmiechają się, przemawiają do niego, łaskoczą je i kołyszają. W odpowiedzi niemowlę też się uśmiecha i gaworzy, dając wyraz radości z obopólnego porozumienia. Zabawę tę kontynuują tak długo, aż maleństwo się zmęczy i odwraca wzrok, co oznacza, że chce się uspokoić. Uczucia dziecka rodzą się w pierwszych tygodniach życia i mają wyjątkowe znaczenie w komunikacji z rodzicami. Wyraża je ono uśmiechem zadowolenia lub złością, gdy na przykład ma mokro lub jest głodne, albo lękiem wywołanym na przykład przez nagły hałas. Rodzice reagują zwykle biorąc je na ręce, uspokajając i oczywiście usuwając przyczyny niezadowolenia. Ich konsekwencja w troskliwości i zabawach z dzieckiem rodzi silną więź miłości i zaufania.

Daj miłość na drogę życia!

W miarę jak rośnie miłość do dzieci, w rodzicach rodzi się świadomość faktu, że pociechy ich nie są idealne i że trzeba je dopiero nauczyć prawidłowego zachowania, prawidłowego sposobu myślenia i prawidłowego postępowania. I to jest kształtowaniem charakteru.

Dzieciństwo stanowi trudny okres, bo dzieci zawsze mają tendencję do wybierania rzeczy przyjemnych, dających dobre samopoczucie, a odrzucania rzeczy niewygodnych. Same chcą sobie dobierać przyjaciół, spędzać czas według własnego uznania i ulegać wielu jeszcze innym, silnym, lecz niekoniecznie najlepszym

popędem. Jeśli rodzice naprawdę je kochają, powinni prowadzić je w dobrym kierunku. Okres dojrzewania oznacza całe lata prób, pomocy i wprowadzania w świat, stopniowego przygotowywania młodych ludzi do własnego wyboru, jakie chcą prowadzić. Aż w końcu nadchodzi czas opuszczenia rodzinnego gniazda. Cóż to była za wspaniała droga!

Rozwój charakteru

Nasze studium ukazuje związek między jakością troski i dyscypliny w pierwszych latach życia dziecka a jego charakterem w wieku dojrzałym. Uważa się, że charakter trzynastolatka jest już ukształtowany, a pozostałe lata spędzone w domu rodzinnym są okresem praktyki i doskonalenia przekonań, zanim nie osiągnie on całkowitej niezależności jako młody, lecz dorosły już człowiek.

Trzy podstawowe potrzeby dziecka

Dbaj o mnie! – Opieka
Pozwól mi się rozwijać! – Doświadczenie
Pokaż mi, jak się to robi! – Przykład

Na drodze do dojrzałości nie tylko dzieci, lecz i rodzice zmieniają się fizycznie, psychicznie, społecznie i intelektualnie. Każde dziecko jest absolutną indywidualnością i każde chce doświadczać życia w inny sposób, nawet jeśli jest jeszcze w domu rodzinnym. Szwajcarski psycholog Jean Piaget, znany ze swej teorii rozwoju poznawczego, pomaga nam zrozumieć etapy dojrzewania od momentu przyjścia na świat aż do dorosłości. Identyfikuje on cztery fazy:

1. okres sensomotoryczny, od narodzin do drugiego roku życia: dziecko poznaje świat poprzez zmysły i ruch;
2. okres przedoperacyjny, od drugiego do siódmego roku życia: dziecko nabiera zręczności i kontynuuje poznanie, lecz nie uzyskało jeszcze zdolności logicznego myślenia;
3. okres operacji konkretnych, od siódmego do jedenastego roku życia: dziecko zaczyna myśleć logicznie i bardzo konkretnie, to znaczy, koncentruje się na rozwiązywaniu konkretnych problemów;
4. okres operacji formalnych, po ukończeniu jedenastu lat: rozwija się myślenie abstrakcyjne.

Badając rozwój i wzrost dziecka w każdym z tych okresów, uświadamiamy sobie ze zdumieniem, że pierwsza faza, od urodzenia do dwóch lat, jest najistotniejszym okresem w całym życiu człowieka. W tym czasie dziecko wymaga największej uwagi rodziców. Jest od nich całkowicie uzależnione aż do chwili, gdy samo zacznie się poruszać i zdobywać nowe umiejętności, takie jak samodzielne jedzenie, zmierzanie w obranym kierunku, jak również wyrażanie myśli za pomocą mowy.

Dzieci nieustannie doskonalą swoją zdolność ruchu i myślenia, poznając przez to świat, w którym żyją. Współdziałanie z rodzicami i innymi osobami w domu uczy je, jak radzić sobie z ludźmi i rozwiązywać problemy. W długiej drodze od dzieciństwa do dorosłości doświadczają różnorodnych emocji i uczą się nimi kierować. Rosną z dnia na dzień i w miarę jak rodzice robią dla nich coraz mniej, stają się coraz bardziej samodzielne.

Naszym obowiązkiem jest przygotowanie ich do życia w świecie i w społeczeństwie.

Powodzenie tego przedsięwzięcia w dużej mierze zależy od rozpoznania kluczowych potrzeb dziecka i odpowiedniej reakcji, zawsze pełnej miłości i akceptacji.

Wiedza o teorii Piageta, dotycząca poszczególnych stadiów rozwoju, może pomóc rodzicom w identyfikacji i zrozumieniu podstawowych potrzeb dziecka w pierwszych latach życia. Jeśli potrzeby te zostaną rozpoznane i zaspokojone we właściwym czasie, w odpowiedni sposób i w każdym okresie rozwoju, zdarzy się bardzo dobra rzecz – dzieci osiągną niezależność i pełnię poczucia odpowiedzialności za siebie.

Sposób zaspokajania podstawowych potrzeb zmienia się wraz z rozwojem dziecka, ale tym, czego potrzebuje ono w każdym okresie, jest opieka, możliwość poznawania świata i dobry przykład do naśladowania. Zaniechania rodziców w tej materii albo „rany” zadane dziecku w okresie krytycznym mają wpływ na jakość jego życia i charakteru.

Pierwsza potrzeba podstawowa **Dbaj o mnie!**

Reakcja rodziców

Małe dzieci potrzebują pomocy. Nie potrafią jeszcze dbać same o siebie, ale szybko uczą się wołać o pomoc. Płacz dziecka obwieszcza: „Jestem głodne! Smutno mi! Coś mnie boli! Chcę się bawić! Chcę się obrócić na bok! Zajmij się mną!”.

Świeżo upieczeni rodzice odpowiadają na to „metodą prób i błędów”. Uspokajają maleństwo na różne sposoby i tak długo, aż osiągną upragniony cel. Po pewnym czasie matki rozpoznają, czy dziecko płacze z głodu, bólu, smutku, zmęczenia czy z nudów. Stała pozytywna reakcja matki zachęca maleństwo, by znów dało sygnał płaczem, podczas gdy brak reakcji może być hamulcem rozwoju uczuć. Jeśli rodzic lub opiekun w porę reaguje na płacz niemowlęcia, daje mu to, czego mu trzeba, i czule je uspokaja, w dziecku budzi się uczucie ufności i więzi z kimś, kto jest ciepły, kochający i bliski. Brak konsekwencji w reakcji rodziców dezorientuje niemowlę. Musi poświęcić więcej czasu na sprawdzanie akcji i reakcji. „Co się zdarzy, jeśli zapłaczę?”. Opóźnia to proces poznawania oraz budzi nieufność i lęk. Prawidłowa reakcja rodziców uczy dziecko przewidywania. Wie już, co się stanie, i oczekuje tego. Na przykład, jeśli chce mu się jeść, zaczyna kaprysić lub płakać, na co matka podchodzi, bierze je na ręce i pyta z czułością: „Jesteś głodny?”. Karminuje je piersią lub daje butelkę z mlekiem i nasycony dzidzius jest zadowolony. Natomiast jeśli matka ignoruje płacz, myśląc: „Jeszcze nie pora, żeby cię znowu karminować”, potrzeba jedzenia nie zostaje zaspokojona i maluch płacze dalej. Każde uczucie zaniedbania, którego doświadcza, rodzi w nim nieufność. Lepsze czy gorsze wzajemne relacje pierwszego roku stanowią podstawę wszystkich późniejszych związków w życiu. Poczucie ufności stabilizuje się wraz z poczuciem bezpieczeństwa i więzi. Brak tej stabilizacji może mieć negatywny wpływ na przyszłe relacje dorosłego człowieka.

Pamiętajmy, że dla dziecka jedynym znaczeniem komunikacji w tym okresie jest odzwierciedlanie doznawanych przez nie uczuć.

Ochrona rodzicielska

Dziecko rośnie i zaczyna być mobilne, najpierw raczkując, a potem stając na nogi. Stopniowo zmieniają się też jego potrzeby. Niestłychana ciekawość połączona ze swoistą wolnością wypycha małego berbecia w wiele kłopotów, a matka występuje w roli obrońcy. Instynktownie chroni go przed każdym typem niebezpieczeństwa, szczególnie natury fizycznej i emocjonalnej, niezależnie od tego, czy jest zagrożony ze strony rodzeństwa, innych dzieci, zwierząt czy też mających złe intencje osób dorosłych. Chroni go przed zimnem i gorącem, otula kołderką albo z niej odwija, dokłada drewna do ognia albo otwiera okno – wszystko, czego mała istotka nie może jeszcze zrobić i nawet nie jest świadoma tej potrzeby. Rozważa, czy pogoda jest odpowiednia na spacer i czy do jej maleństwa można dopuścić inne dzieci, bo przecież mogą akurat być złe.

Rodzice zawsze chronią swe dziecko przed wyrządzeniem mu krzywdy.

Nie tylko ciało, lecz i uczucia małego człowieczka wymagają troski i ochrony rodziców, w miarę jak uczą się je rozpoznawać i kierować nimi, gdy coś się wydarzy. Kiedy widzą, że cierpi, szukają przyczyny. Młodziutka istota w ciągu długich lat dzieciństwa i dorastania styka się z różnymi rodzajami ludzkiego postępowania, a niestety, nie każde jest pozytywne. Niektóre, na przykład porzucenie lub fizyczne znęcanie się czy zastraszanie, ranią jej uczucia i nie należy tego bagatelizować. Odkąd tylko jest to możliwe, należy uczyć dziecko, jak może się bronić, szukać pomocy i rozmawiać z osobami, do których ma zaufanie. Mimo to nic nie jest w stanie zastąpić jego poczucia bezpieczeństwa, jeśli wie, że

rodzice uczestniczą w jego codziennych czynnościach i relacjach z otoczeniem.

Nastolatki już nie przyznają otwarcie, że potrzebują obrony innych osób, ale świadomość faktu, że rodzice są zawsze pod ręką, kiedy trzeba, bardzo podnosi je na duchu.

Sposób okazywania miłości i troski zmienia się z czasem z bardzo prostego powodu – dzieci rosną i uczą się dawać sobie radę. Starsze nastolatki potrafią już samodzielnie zaspokajać swoje potrzeby, mimo to wciąż jeszcze potrzebują miłości, wsparcia i dodawania sobie odwagi. Intymność relacji „matka – dziecko” lub „ojciec – dziecko” też się stopniowo zmienia; żółtodzioby dorastają i pragną innego rodzaju intymności, a mianowicie intymności małżeńskiej.

Miłość i stabilność w dzieciństwie ma wpływ na wszystkie późniejsze związki z innymi ludźmi.

Druga potrzeba podstawowa **Pozwól mi się rozwijać!**

Stosunek dziecka do otoczenia różni się od tego, jaki mają do niego dorośli. Oni je podziwiają i wspominają, myślą o nim, ale dziecko je wprost pochłania. Rzeczy, które widzi, nie są wspomnieniami, one formują część jego duszy.

Maria Montessori

Dziecko jest małym badaczem i odkrywcą, a otaczający je świat traktuje z najwyższą ciekawością i wrażliwością. Wiemy, że pod koniec pierwszego roku życia wszystkie ludzkie zmysły, takie jak słuch, wzrok, węch, smak i dotyk, są już wykształcone i służą mu za narzędzia poznawcze.

Ciekawość pcha małego badacza w kierunku rzeczy budzących jego zainteresowanie, na przykład twarzy czy dźwięków. Zwróćmy uwagę, że małe dziecko, gdy tylko nie śpi, porusza się nieustannie. Macha rączkami, kołysze nóżkami, obraca główką, robi to na widok ludzi i wszystkiego, co je otacza. Szybko uczy się przewracać na boczek, siadać, a potem raczkować. Raczkowanie pozwala mu łatwo przemieszczać się z miejsca na miejsce, więc „przeoruje” wszystko, co stoi mu na drodze, aby dotrzeć do bardzo interesującej rzeczy, którą ma przed sobą. Proces badania i poznawania jest dla niego ogromną pracą, zajmuje mu też każdą chwilę od momentu, gdy tylko obudzi się ze snu.

Dziecko, nauczywszy się chodzić, próbuje biegać, doświadczając nowego rodzaju wolności. Cieszy je to niesłychanie, bo może teraz dotrzeć do miejsc przedtem dla niego niedostępnych, a wcześniej musiało czekać, aż ktoś je tam zanieśnie. Bawi się w chowanego i odkrywa rzeczy, których wcześniej nie znało. Nieprzeparta ciekawość, połączona z możliwością samodzielnego poruszania się, wpędza je czasem w kłopoty, jako że nie ma jeszcze na tyle doświadczenia, żeby wiedzieć, co jest bezpieczne, a co nie, i co można zrobić, a czego nie można. Między drugim a czwartym rokiem życia nie potrafi zrozumieć sztywnych reguł i konsekwencji, ale na ogół słucha rodziców, bo albo chce się im przypodobać, albo się boi.

Poznanie poprzez zmysły

Niemowlęta poznają świat poprzez zmysły, czyli oczy, uszy, usta, skórę i nos. Aktywizując je wszystkie po kolei, uczą się podczas codziennych domowych czynności. Od najwcześniejszych tygodni zmysł słuchu działa wspólnie ze zmysłem wzroku, dla-

tego niemowlę instynktownie zwraca się w stronę dźwięku, aby go zbadać oczami. Reszta zmysłów, a więc dotyk, smak i węch, aktywizuje się, gdy dziecko, badając każdą rzecz, wkłada ją do buzi.

Nawet rozmowa między rodzicami, ton głosu ojca czy matki, wyraz twarzy, gdy któreś z nich jest szczęśliwe, smutne albo złe, bogate słownictwo – wszystko to jest odbierane przez zmysły i utrwalane w mózgu. Każde nowe doświadczenie sięga po zakodowane w nim informacje, asymiluje się z nimi i po dokonanej korekcie zostaje ponownie utrwalone jako nowa myśl. Na przykład, raczkujące niemowlę jest bardzo ciekawe skulonego obok kotka, więc sięga po niego, próbując go włożyć do buzi, czyli zbadać w naturalny sposób. Dzieci nie pytają o to, co czują, po prostu przyswajają to sobie, staje się to częścią ich samych. Kot ma miękką sierść, którą przyjemnie dotykać palcami, miauczy, ma oczy, uszy, pyszczek i wąsy. Gdy go dotknąć, albo ucieka, albo się łasi, żeby go pogłaskać. Informacje o kocie trafiają do mózgu, zostają w nim zgromadzone i czekają, aż się po nie sięgnie i połączy z nowymi sygnałami przy powtórnym spotkaniu z kotem. Powtarzanie tych doświadczeń powoduje, iż określone neurony łączą się ze sobą, przekazując dziecku informację, tak że następnym razem wie ono, czy ma się z kotem bawić, czy raczej go unikać.

Poznanie poprzez ruch

Jeśli ktoś przez dłuższy czas obserwował pokój pełen małych brzdąców, z pewnością zauważył, że dopóki nie zasną, są w nieustannym ruchu. Ruch towarzyszy dziecku od chwili urodzenia. Wyciąga rączki i nóżki, wygina plecki, obraca główkę z boku na

bok, a potem unosi ją do góry, aby spojrzeć ci w twarz. Wolność ruchu jest jednym z podstawowych warunków rozwoju dziecka i nie powinno się jej ograniczać. W pierwszym roku życia niemowlę w równym stopniu potrzebuje leżenia na brzuszku, jak i na pleckach, co umożliwia naturalne powiązanie nerwów z mięśniami.

„Miejscem pracy” niemowlęcia jest płaska powierzchnia w bezpiecznym miejscu, gdy więc zaczyna przewracać się z boku na bok albo turlać, rozłóż dla niego na podłodze duży koc. Gdy zobaczy w bliskim zasięgu kilka interesujących przedmiotów, na wszystkie możliwe sposoby będzie się starało ich dosięgnąć: tarzając się, popychając, stając na czworakach, czołgając się, aby w końcu stanąć na nogi i pomaszerować naprzód. Każde stadium osiąga, samodzielnie synchronizując ruchy, a czyni to intensywnie i z radością. Choć więc rodzice pragną możliwie najwcześniej ujrzeć swe maleństwo, jak raczkuje i chodzi, niesłychanie ważne jest, żeby dokonało tego bez ich pomocy. Powiązania sensoryczno-mięśniowo-neuronowe zachodzą w sposób naturalny, podczas gdy dziecko bada otaczający je świat. Każdy stopień niezależności, takiej jak pełzanie, a potem chodzenie, przenosi je do nowych, niedostępnych dla niego przedtem obszarów, dlatego ograniczanie go przez dłuższy czas do krzeselka, kołyski czy kojca hamuje w nim proces badania i poznawania świata.

Osiągnąwszy zdolność kontrolowania ruchów poprzez chodzenie, dziecko ma więcej możliwości poznawania otoczenia poza progiem domu: w parku, w lesie, na plaży czy w górach. Ciekawość, połączona z nowo nabytą umiejętnością chodzenia i biegania, rozszerza mu nagle światopogląd.

Kłopoty związane z opóźnionym rozwojem neurologicznym

Jeśli dziecko nie przebędzie „milowej drogi” naturalnego rozwoju czuciowo-ruchowego w pierwszym roku życia, rozwój neurologiczny może być opóźniony. Podczas seminarium dla nauczycieli i rodziców Cynthia Steward, asystent naukowy w dziedzinie neurologii, opisuje niezbędny etap procesu, który zachodzi przed urodzeniem i w ciągu pierwszego roku życia. „Podczas rozwoju płodu pojawia się grupa odruchów zwanych prymitywnymi. Istnieją one już przy porodzie, a celem ich jest umożliwienie niemowlęciu przeżycia kilku pierwszych miesięcy”. Tak więc odruch szukania i ssania prowadzi je do matczynej piersi, gdzie znajduje pokarm. Innym odruchem prymitywnym jest zwracanie głowy w jedną albo drugą stronę, po chwili idą za tym ręce i barki. W rezultacie dziecko obraca się na przykład na brzuszek, czemu wszyscy bardzo lubimy się przyglądać. Gdy zdarzy się to po raz pierwszy, jest zdziwione, bo nagle zobaczyło znane mu miejsce z innej perspektywy. Cóż za fascynujący widok!

Cynthia Steward kontynuuje opis normalnego okresu przejściowego i płynących z niego później pożytków, gdy odruchy prymitywne stopniowo się wyhamowują lub przechodzą w stan spoczynku, a dziecko potrafi już stać i chodzić.

Odruchy prymitywne powinny występować coraz rzadziej i zanikać w czasie pierwszego roku życia. W miarę jak zamierają, wyłania się grupa innych odruchów, zwanych odruchami postawy i prostowania, pomagających dziecku zmagać się z otoczeniem, które opiera się na sile przyciągania, a także zachowywać równowagę ciała i poruszać się spontanicznie. Tworzy to podstawę układów bardziej rozwiniętych, takich jak układ słuchowy, dotykowy, wzrokowy, proprioreceptywny

i ruchowy. Odruchy te i układy dynamiczne nieustannie ze sobą współdziałają. Ich rozwój zmierza do intensyfikacji kontroli ruchu, a więc możliwości pisania, siedzenia na krześle, zachowania uwagi, opanowania, zaufania, samokontroli, doskonalenia najbliższego środowiska i budowania relacji osobistych, prowadząc w końcu do umiejętności czytania, pisania i liczenia.

Problemy powstają wówczas, gdy procesy te bywają zakłócone, co powoduje opóźnienie rozwoju dziecka i trudności w nauce. Cynthia Steward mówi dalej:

Akceptowany z medycznego punktu widzenia jest fakt, że jeśli odruchy prymitywne nie wygasły, wskazuje to na nieprawidłowe funkcjonowanie centralnego układu nerwowego. Gdy występują jeszcze po trzecim roku życia, mogą zakłócić proces dojrzewania i obniżyć zdolność mózgu do przetwarzania informacji sensorycznych...

Utrzymywanie się odruchów prymitywnych spowodowane jest wieloma przyczynami.

Dziecko mogło nie mieć dostatecznej swobody poruszania się ze względu na przesadne korzystanie z wózków, kołysek, specjalnych foteli w samochodach, wysokich dzieciennych krzeseł, chodzików, ograniczonych miejsc zabaw oraz innych zabezpieczeń. Wiele dzieci spędza całe dni, siedząc w specjalnych fotelikach, zamiast położyć na pleckach lub brzuszku, co pozwalałoby na konieczny dla nich ruch. Gdy dziecko zaczyna siadać, stać lub chodzić, ktoś z rodziny próbuje zwykle mu pomóc, podczas gdy lepiej by było, gdyby mogło ono samodzielnie rozwijać silne mięśnie i wewnętrzny rdzeń kręgowy. Jeśli mięśnie nóg, ramion

i tułowia nie są używane, nic nie hamuje odruchów prymitywnych i układ dynamiczny nie funkcjonuje prawidłowo.

Inne przyczyny wiążą się ze współczesnym stylem życia. Zapracowani rodzice nie mają czasu na zabawy z dziećmi na świeżym powietrzu, niańki zastępują spacerzy oglądaniem telewizji lub grami na komputerze, a wszyscy drżą ze strachu, że dziecko może sobie zrobić krzywdę, wspinając się na drzewa, budując fortece albo jeżdżąc na karuzeli. Zabawy poza domem wymagają przede wszystkim obecności rodziców, więc właśnie takim zabawom należy dać pierwszeństwo.

Ciekawość małego badacza

Mały badacz, motywowany kolejnym instynktem, a mianowicie ciekawością, ćwiczy intensywnie. Pójdź z nim na zwykły spacer, aby się przyjrzeć naturze, a więc kamieniom, trawie, drzewom, robaczkom, ziemi, kwiatom i innym obiektom, które znajdują się nisko, bo jego oczy są bliżej nich niż twoje. Uważaj przy tym na tempo kroków; dziecko idzie wolniej niż dorośli i trzeba się do niego dostosować. To, co zobaczy, stara się przebadać. Przystaje, żeby popatrzeć na kota albo jakiegoś robaczka lub rzucić okiem na kwiaty. Robi krótkie pauzy dla odpoczynku i rozgląda się za innymi ciekawymi odkryciami.

Maria Montessori obserwowała dzieci, pragnąc poznać, co je motywuje i co budzi ich zainteresowanie. Mówi ona, że

(...) dziecko idzie nie po to, żeby osiągnąć cel, idzie, żeby się poruszać. Taki rodzaj chodzenia robi dobrze ciału, płucom i trawieniu, przygotowuje też dziecko do późniejszej radości ze zdrowego nawyku uprawiania ćwiczeń. Człowiek dorosły, jeśli gdzieś idzie, ma zwykle jakiś cel, jakieś miejsce, do którego

zdąża. Dziecko porusza się zgodnie z własnymi wewnętrznymi prawami rozwoju. A ponieważ jego chęć badania motywowana jest wewnętrzną presją, dwulatek łatwo może przejść kilka kilometrów, w zależności od tego, jak długo jest czymś zainteresowany.

Dziecięca potrzeba wspinaczki

Jedną z najbardziej intrygujących czynności dziecka w tym wieku jest wspinanie się na schody, pagórki lub po prostu na meble. Chce wiedzieć, co się za nimi znajduje. Wspinaczka wymaga intensywnego wysiłku i koordynacji wielu mięśni, a powtarzana setki razy doskonali utrzymanie równowagi i prawidłowość ruchu, tak że malec zaczyna podejmować coraz trudniejsze zadania.

Istnieje wiele możliwości zaspokojenia u dziecka wewnętrznego pędu do wspinaczki, a jeśli rodzice dostosują się do jego tempa, ma ono wiele radości z osiągnięcia upragnionego celu. Schody znajduje w parku, na ulicy, koło miejsca, gdzie mieszka, czy choćby w domu. Zawsze istnieje gdzieś przeszkoda do pokonania.

Dlaczego dzieci czują potrzebę wspinania się? Z tego samego powodu co i skakania, kręcenia się w kółko lub schylania się. Jest to proces czuciowo-ruchowego przygotowania do wyższego poziomu przyswajania wiedzy. Ciało dziecka, w miarę jak rośnie, nieustannie się porusza, trenując cały korpus, przy czym wykształcają się silne mięśnie zdolne do dźwigania ciężaru, utrzymujące równowagę i umożliwiające prawidłowe siadanie, stanie i chodzenie.

Wszystkie aspekty ruchu stanowią „pracę” dziecka, koordynują pionową i poziomą postawę ciała – wyżej i niżej, z jednej strony na drugą – podczas gdy maluch schyla się, stawia kroki, przykuca i kręci się nieustannie przez cały dzień. Ruchy te pomagają przejść od odruchów prymitywnych do wyższego poziomu odruchów opartych na grawitacji, pozwalając ciału na uzyskanie równowagi niezbędnej do harmonijnego stawania i chodzenia. Małe wiercipięty drażni nieprzeparte pragnienie codziennej aktywności fizycznej, cieszą się więc, praktykując wszystko, czego dopiero co się nauczyły.

Hamowanie eksploracji

Gdy niemowlętom ciągle ogranicza się możliwości badania otaczającego je świata albo karze się i zawstydzają za ciekawość, tamuje się też i opóźnia ich normalny rozwój. Zwróćmy uwagę, że jeśli próbujemy powstrzymać dziecko od wspinaczki lub wnosimy je na górę dla własnej wygody, jest sfrustrowane i protestuje, bo nie wypełniło swojego zadania. Dorośli, którzy przeszkadzają dziecku w aktywności badawczej, ponieważ są przekonani, że jest zmęczone albo że droga jest zbyt długa, odbierają mu radość wykonania trudnego ćwiczenia.

Nie oznacza to, że rodzice powinni godzić się na wszystko, co tylko ciekawski smyk zrobi, ale dobrze jest dać mu okazję do poznawania, podobnie jak poświęca mu się czas, czytając bajki lub pozwalając mu bawić się w wannie albo piaskownicy. Jest czas wożenia wózkami i czas radości z kroczenia na własnych nogach. Schody są wielką pokusą, więc jeśli dziecko jest jeszcze zbyt małe i nie rozwinęło koordynacji ruchów na tyle, żeby chodzić, albo nie masz czasu na jego dopilnowanie, zabezpiecz

schody jakąś przeszkodą, na przykład barierką lub furtką. Dla małego „naukowca” gotowego do nieskrępowanej eksploracji świata najlepszą metodą badawczą jest obserwacja.

Myśl (intelekt) rodzi się w mózgu (organie ciała) poprzez eksplorację (zmysły), a ruch jest jednym ze sposobów przyswajania wiedzy.

Trzecia potrzeba podstawowa **Pokaż mi, jak się to robi!**

Dzieci, niestety, nie przychodzą na świat z poradnikami, bywają więc chwile, gdy każdy ojciec i matka daliby wszystko za taki poradnik. A one nic, tylko przybywają z modelem – RODZICE.

Wpływ tych ostatnich odgrywa wielką rolę w kształtowaniu charakteru dziecka podczas pierwszych sześciu lat życia. Jest to okres nauki nieuświadomionej, czerpanej z otoczenia. Eksplozję mowy, która następuje około drugiego roku życia, poprzedza właśnie obserwacja rodziców. Dziecko słucha ich głosu i poszczególnych słów, patrzy na to, co robią i jak się do niego odnoszą. Gdy potrafi już mówić, powtarza zasłyszane wyrazy i zdania oraz naśladuje postawę rodziców. Wzór, jaki tworzą, może być pozytywny albo negatywny. Rozkoszą jest patrzeć, jak dokładnie małe brzdące „przedstawiają” matkę, ojca lub nauczyciela, jak bawiąc się z innymi dziećmi, używają takich samych słów i wypowiadają je takim samym tonem, jaki słyszały.

Sfotografuj małego synka w łazience, pokrytego pianą z mydła do golenia tak samo jak ojciec albo córeczkę, która miesi ciasto tak samo jak matka. Sceny te są odbiciem codzienności domu oraz dzieci naśladujących postępowanie dorosłych, dokładnie

takie samo, jakie zaobserwowały. Należy uświadomić sobie fakt, że powyższy scenariusz zawiera wszystkie rodzaje zachowań ludzi dorosłych, zarówno dobrych, jak i złych, i jest odzwierciedleniem rodziców czy też osób, z którymi dzieci spędzają czas. Oddziałują na nie również inni ludzie, zajmujący się nimi poza rodziną.

Prowadziłam kiedyś studium wpływu ludzi dorosłych, którym powierzone zostały dzieci w okresie rozwoju. Oddziaływanie to szybko przybiera wieloraką postać, gdy tylko dziecko opuści dom i oddane zostanie na przykład do przedszkola, a potem do szkoły. Bardzo ważne jest, aby rodzice wybierali dla niego otoczenie hołdujące takim samym wartościom moralnym jak ich własne, gdzie ich pociecha znajdzie wzorce do naśladowania. Postawa, sposób zachowania i postępowanie opiekunów sprawiają, że dzieci przejmują od nich sposób życia i stają się takie, jakie są.

Naśladowanie wzorców negatywnych

Surowość i zastraszanie, jakich doznają dzieci w domu rodzinnym, negatywnie wpływają na ich zachowanie. Starsze wyrostki, które terroryzują młodszych od siebie, najczęściej same doświadczyły podobnej przemocy w domu. Gdy spotykamy się z rodzicami, aby przedyskutować temat agresji czy braku szacunku, stwierdzamy czasem, że dzieci po prostu kopiuje postępowanie rodziców. Kolejnym budzącym niepokój aspektem jest negatywny wpływ ojca źle traktującego matkę. Tworzy on w oczach dziecka wzór dla jego własnych związków z kobietami w dorosłym życiu.

Wychowywanie dzieci jest ciężką pracą,

lecz jej efekty są bezcenne!

Wychowywanie dzieci rodzi stres,

ale dobrze wykonane – daje spokój duszy!

Wychowywanie dzieci pochłania czas,

lecz jakże krótki to okres!

Oto, czym jest wychowanie,

jeśli wszystko czyni się prawidłowo.

Zaczynamy jak najwcześniej!

Trening jako dyscyplina

Dlaczego niektórym rodzicom wychowywanie dzieci idzie jak z płatka, a dla innych jest codzienną batalią?

Lubimy być w otoczeniu dzieci grzecznych, pełnych szacunku dla innych, pomocnych i towarzyskich. Wychwalamy ich rodziców za dobrze wykonane zadanie. Pracowali ciężko, to prawda, wychowując dzieci z rozważą, miłością i dyscypliną. Dom rodzinny, w którym dzieci czują się akceptowane i rozumiane, gdzie mogą wyrazić swe uczucia i opinie, gdzie daje im się zachętę, nagrodę i miłość, jest bezpiecznym miejscem dla ich rozwoju. W takim domu, przy prawidłowym rodzaju nauczania i ćwiczeń, dzieci po prostu rozkwitają.

Ich przeciwieństwem są samolubne, stawiające żądania i nieopanowane dzieci lub nastolatki, które często widzimy na uli-

cach, u przyjaciół i sąsiadów, a czasem nawet we własnym domu, i oczywiście nie jesteśmy w stanie ich tolerować. Przypadki takie są powszechne tam, gdzie nie ma ani dyscypliny, ani reguł, ani konsekwencji. A bez nich „niedobre dzieciaki” czy zbuntowane nastolatki nie wyrosną ze złych nawyków tak jak ze starych butów. Przeciwnie, przejmując negatywne wzorce zachowania, staną się jeszcze bardziej samolubne i bezwzględne, a przy tym nieszczęśliwe. Sprawowanie obowiązków rodzicielskich jest zadaniem wymagającym każdej pomocy, jakiej tylko można udzielić opiekunom. I to właśnie stało się podstawą niniejszego studium o rozwijaniu w dziecku dobrego charakteru.

Ludziom, którzy proszą o radę, jak można żyć dobrze i uniknąć pułapek, przytacza się często nauki króla Salomona:

*Wychowuj chłopca odpowiednio do drogi, którą ma iść, a nie
zejdzie z niej nawet w starości.*

Przypowieści Salomona 22,6

Stara, pełna mądrości przypowieść jest ponadczasowa i zawiera zasady, na jakich opiera się praca rodziców. Wynikają z niej nauki, którym, szukając tajemnicy dobrej edukacji, należy poświęcić nieco uwagi.

Mimo że istnieje wiele interpretacji tej wypowiedzi, z pewnością możemy zastosować ją do naszego rozumienia rozwoju dobrego charakteru. Badając każdą część przypowieści, lepiej pojmujemy się znaczenie treningu w przygotowaniu dzieci do przyszłości. Słowa „wychowuj odpowiednio” należy interpretować jako „ucz je i wdrażaj do dyscypliny, podczas gdy rosną”, co oznacza, że rodzice powinni dawać dzieciom instrukcje, korygować je i kierować na prawidłową ścieżkę dobrego życia. Dosłowne

tłumaczenie z hebrajskiego mówi „wychowuj dziecko zgodnie z jego drogą”. Trzeba mu więc najpierw pomagać, bo nie przychodzi na świat z gotową wiedzą. Nauka i dyscyplina mają decydujące, kluczowe znaczenie dla powodzenia lub porażki każdego człowieka – w tym przypadku powodzenia lub porażki dziecka. Wychowanie wymaga staranności, konsekwencji i wizji, jakim człowiekiem chcielibyśmy widzieć własne dziecko w przyszłości. Dyscyplina jest trudna, może być niewygodna lub nawet bolesna dla dziecka w chwili, gdy uczy się panować nad różnymi odruchami i popędami. Autor listu do Hebrajczyków przypomina o jej celu:

Żadne karanie nie wydaje się chwilowo przyjemne, lecz bolesne, później jednak wydaje błogi owoc sprawiedliwości tym, którzy przez nie zostali wyćwiczeni.

List do Hebrajczyków 12,11

Jaki czas jest najlepszy na trening? Czy jest nim wiek, gdy dziecko najłatwiej przyswaja sobie cechy człowieka dorosłego wraz z jego integralnością, celami i nadzieją? Tekst biblijny mówi o ciągłym procesie – „wychowuj”. Ci, którzy studiowali rozwój człowieka, a więc psychologowie, neurolodzy, socjolodzy i inni uważają, że główna część rozwoju fizycznego i intelektualnego dziecka przypada na czas między narodzinami a początkiem dorosłości. Najefektywniejszym okresem do wdrażania zasad moralnych w tych granicach jest wiek między siódmym a dwunastym rokiem życia. Pierwszy okres, od narodzin do siedmiu lat, stanowi okres fundamentalny, niezbędny do wykształcenia poczucia bezpieczeństwa i zaufania. Czas dorastania, od dwunastu do mniej więcej szesnastu lat, jest okresem praktykowania i doskonalenia wszystkich umiejętności nabytych w sposób

fizyczny, intelektualny, społeczny i emocjonalny przy nieustannej pomocy rodziców.

Przyzwyczajanie do wartości moralnych także przebiega etapami, począwszy od najwcześniejszych lat, i pozostaje na resztę życia niezależnego dorosłego człowieka.

Łatwiej formować charakter niż go reformować

Młody umysł dziecka jest podatny na naukę tak samo jak ciało, a podczas codziennych ćwiczeń i korektur nieustannie kształtują się w nim nawyki. Warto zauważyć, że religijne pojęcie wiary jest dla dziecka rzeczą naturalną.

Co to za „droga”, którą dziecko „ma iść” i do której trzeba je przygotować?

Przygotowanie do życia oznacza wpojenie mu pewnych zwyczajów i manier, ukazanie niuansów życia wśród ludzi. Musi opierać się na wartościach moralnych, takich jak prawdomówność, odpowiedzialność, uczciwość, bezinteresowność, rozsądek i odwaga. Polega także na ćwiczeniu umysłu, aby rozwinął nawyk myślenia, rozumowania, prowadzenia dyskusji, dociekania i obserwacji, jako że wszystko to razem tworzy całość i jest wyrazem inteligencji.

Poza przysposobieniem dzieci do życia w świecie przygotowujemy je również do życia z Bogiem. Wiara dziecka jest czysta i szczerą, skłonne jest wierzyć we wszystko, co mu się powie, dlatego ogromne znaczenie ma przykład uduchowienia widziany u rodziców i ludzi, którzy je kochają, którzy się o nie troszczą. Od nich uczy się okazywania czci Bogu, poznaje publiczne nabożeń-

stwa i osobistą modlitwę. Przygotowuje się do przyjęcia Bożej nauki.

W prostej interpretacji sposobu przygotowania dziecka mieści się pojęcie zarówno moralnej, jak i duchowej strony charakteru. Strona moralna definiuje, kim jest w świecie, strona duchowa definiuje jego przeznaczenie.

Wszystkie te aspekty występują w relacjach międzyludzkich, poczynając od rodziny i przechodząc na kręgi społeczne, podczas gdy dziecko rośnie i ma do czynienia najpierw z krewnymi, a później z przyjaciółmi, nauczycielami, trenerami, współpracownikami, kolegami, pracodawcami, klientami i wreszcie współmałżonkami. Szacunku uczy się, na przykład obcując z rodzicami, którzy służą mu za wzór postępowania z innymi, w miarę jak powiększa się grono jego znajomych.

Istota wewnętrzna

Istota ludzka ma pewne potrzeby, które istnieją od urodzenia i rosną razem z nią. Jeśli są zaspokojone, życie staje się pełnią. Niezaspokojone powodują, że czegoś nam brak, że nie możemy do końca osiągnąć pułapu swych możliwości. Mamy potrzeby fizyczne, emocjonalne, społeczne i intelektualne, a oprócz nich także potrzeby duchowe, jako że one właśnie stanowią o naszej wewnętrznej istocie, nadając życiu cel i sens. Z tego powodu nie tylko fizyczny, lecz i duchowy rozwój dzieci wymaga wielkiej uwagi rodziców, skierowanej na wskazywanie zasad moralnych, jakich pragną dla swego potomstwa.

Świadomi jesteśmy silnego związku między zdrowiem fizycznym a wolą życia. Duchowe „ja” jest wewnętrzną istotą, duszą,

sensem życia, głosem nadziei, która prowadzi do prawdomówności w relacjach międzyludzkich i do prawości postępowania.

„Drogę, którą ma iść” można interpretować jako osobistą dyspozycję Stwórcy wydaną w początkach życia, aby człowiek osiągnął swoje cielesne i duchowe przeznaczenie.

Jeśli dziecko od wczesnych lat przygotowywane jest do drogi, którą ma iść, „nie zejdzie z niej nawet w starości”. Wcześniej nabyte zwyczaje niełatwo zmienić. Potwierdza to duńskie przysłowie: „Czego się młodość nauczy, starość nie zapomni”. Jeśli głęboko zasialiśmy dobre przyzwyczajenia w umyśle i życiu, wykonaliśmy bardzo dobrą robotę, ponieważ w miarę praktykowania nawyki stają się skuteczne i coraz silniejsze, pozwalając człowiekowi świadomie i po mistrzowsku opierać się pokusom. Przytoczone przysłowie dodaje otuchy rodzicom, którzy nie mają pewności, czy wychowując dzieci w ten sposób, postępują słusznie. Jednakże, jak mądrze powiedział nieznaný autor:

Nawet najlepsza nauka najmądrzejszych w świecie rodziców nie gwarantuje dobroci i mądrości ich dzieci. Choćby czynili wszystko, co leży w ich mocy, pozostanie zawsze element indywidualności, która obiera własny kurs i formuje własny charakter.

Trening jako wyraz zdyscyplinowania–przykłady

Przypatrz się olimpijczykom i posłuchaj opowieści o historii treningów i wytrwałości sportowców, o tym, jakich doświadczali przeszkód i upadków, jak pokonywali ból i niepowodzenia, i jak w końcu zostali zakwalifikowani do zawodów. Nawet najlepsi zawodnicy świata, którzy przeżyli momenty rywalizacji, wiedzą, że o zwycięstwie decyduje czasem ułamek sekundy. Lata ciężkiej

pracy i dyscypliny zostały nagrodzone. Nie zawsze medalem, ale zawsze satysfakcją z możliwie najlepiej wykonanego zadania.

Sportowcy, pianiści, artyści, buchalterzy, lekarze, piloci i mechanicy mają wspólną cechę charakterystyczną: wszyscy muszą być zdyscyplinowani. Mają trenerów lub nauczycieli, którzy wiedzą, ile kosztuje osiągnięcie celu. Poświęcają miesiące i lata na praktykowanie oraz udoskonalanie ruchu, informacji i wyposażenia. Popełniają błędy i przeżywają rozczarowania. Dokonują ponownej oceny i poprawek, kontynuują obserwacje, lecz pod tym wszystkim kryje się silna wola wewnętrzna i odwaga, żeby iść naprzód, żeby być lepszym.

Rodzice podobni są do trenerów uczących dzieci, jak żyć na tym świecie. Jest to niesamowita odpowiedzialność, ale przy prawidłowym rodzaju miłości i dyscypliny wdrażają dzieciom cechy charakteru, które w przyszłości pomogą im uczestniczyć w życiu społeczeństwa, a nie stanowić dla niego zagrożenia. Prezydent Theodore Roosevelt powiedział kiedyś:

Kształcenie umysłu, a pomijanie moralności jest kształceniem groźby dla społeczeństwa.

Dziecko pozbawione dyscypliny

Niektórzy rodzice, niestety, nie stosują dyscypliny albo jej rodzaj bywa nieskuteczny. Zmaganie się ze złym sprawowaniem dzieci w domu denerwuje całą rodzinę i wpływa na sposób, w jaki jej członkowie odnoszą się do siebie wzajemnie. Dlaczego tak się dzieje? Bliższy rzut oka na uczucia kryjące się za decyzją niekarania dzieci daje nam obraz istoty problemu.

Niniejsze studium ukazuje kilka powodów, dla których rodzice nie stosują dyscypliny. Pamiętajmy, że postępowaniem

kierują uczucia. Jakie zatem uczucie ma rodzic, gdy mówi: „Dziecko przestanie mnie lubić”? Wyraża tym myśl: „Obawiam się, że dziecko przestanie mnie lubić”. Obawą rodzica jest tutaj lęk przed brakiem aprobaty, bo właśnie ona, jak również więź z dzieckiem, to kluczowe elementy zdrowej relacji. Jeśli któraś ze stron czuje się odrzucona, osłabia się więź wspólnoty. Rodzic bojący się ukarać dziecko jest podobny do kumpla, który chce się dziecku przypodobać. Znacznie lepsze efekty daje zdecydowane stanowisko i konsekwencja, jako że dziecko uczy się wtedy szacunku dla karzącej je osoby. Dzieci, a szczególnie nastolatki, tracą respekt dla osób uległych, dających za wygraną. Przechodzą różne fazy wyrażania niezadowolenia czy nawet nienawiści do rodziców, zwłaszcza jeśli nie otrzymują tego, czego chcą. Istotne jest tu zachowanie równowagi i wzajemnego poszanowania.

Jakie uczucie ma ojciec czy matka, mówiąc: „Nie mam pojęcia, co robić z konfrontacją”? Powiada wtedy: „Boję się, że nie będę wiedział, co robić. Boję się, że nie zapanuję nad sobą”. A więc odpowiedzią rodziców na złe zachowanie dzieci jest obawa i być może złość. Nie wiedzą, jak zastopować wybuch emocji niezadowolonego małolata: wyklócanie się, krzyk, pyskowanie, płacz, jęki i dąsy. Sądzą, że ukarany będzie się zachowywał jeszcze gorzej i tracą nad nim kontrolę. Sceny takie są o wiele bardziej denerwujące i kłopotliwe, gdy przyglądają się im osoby trzecie. Żółtodzioby buntownik, który krzyczy na rodziców i kłóci się z nimi, wyzywa ich niejako na pojedynek, myśląc najczęściej, że dadzą się sprowokować i zwycięstwo będzie po jego stronie. Rodzice, niestety, często dają za wygraną i awanturnik rzeczywiście wygrywa. Zaczyna się gra, która – przy zawsze takiej samej reakcji rodziców – powtarza się bez końca.

Jakie uczucia ma ojciec lub matka, gdy mówi: „Nie chcę, żeby moje dziecko czuło się nieszczęśliwe”? Wyraża myśl: „Jestem smutna, gdy dziecko jest nieszczęśliwe. Czuję się winna, bo sama zadałam mu ten ból”. Konsekwencją złego postępcu jest kara. Oczywiście jest ona nieprzyjemna, niewygodna lub nawet bolesna. Dziecko odczuwające ból, bo zrobiło coś złego, czuje się nieszczęśliwe, a nawet zrozpaczone, rodzice są też wtedy smutni, bo ktoś chce widzieć nieszczęśliwe dziecko? Czują się winni owego nieszczęścia. A przecież dziecko samo je spowodowało. Było nieposłuszne i zrobiło coś złego. Jest to kluczowy moment, który karzący rodzice powinni zrozumieć. Ci, co nie stosują kary, w pewnym sensie sami przyczyniają się do złego zachowania dzieci.

Co czuje rodzic, mówiąc: „Wyrośnie z tego”? W rzeczywistości myśli: „Nie sądzę, żeby dziecko robiło coś złego. Nie przeszkadza mi to i wcale się tym nie przejmuję”. Przy takiej postawie daje dziecku do zrozumienia: „Wszystko mi jedno, możesz robić, co chcesz”. Młodziutka osoba chce jednak i potrzebuje pewnych granic. Wiedząc, że istnieją ścisłe reguły, czuje się bezpieczniejsza. Zobaczymy to wyraźniej w rozdziale omawiającym zagadnienie odpowiedzialności. Unikanie lub ignorowanie złego zachowania opóźnia, a nawet uniemożliwia wychowanie zdyscyplinowanego dorosłego człowieka. Dzieci są podatne na wpływ otoczenia zarówno dobrego, jak i złego. Dorastając, potrzebują kierownictwa rodziców lub innych opiekunów zajmujących się ich wychowaniem.

Brak dyscypliny tworzy duże ryzyko, ponieważ wpływa na wszystkie dziedziny rozwoju dziecka. Bez niej sprytny miłośnik uczy się manipulowania innymi, obwiniania ich – nawet

rodziców – za swe własne czyny albo staje się egocentryczny: leniwy, egoistyczny, wymagający i uzurpujący sobie prawo do wszystkiego.

Dzieci, którym brak pewności siebie, nie są szczęśliwe ani nie są też szczęśliwi ich rodzice.

(...) bo gdzie jest syn, którego by ojciec nie karał? (...) Żadne karanie nie wydaje się chwilowo przyjemne, lecz bolesne, później jednak wydaje błogi owoc sprawiedliwości tym, którzy przez nie zostali wyćwiczeni.

List do Hebrajczyków 12,7–11

Z powyższego wynika, że powodem niekarania są uczucia rodziców i mylne postrzeganie zaistniałej sytuacji. Dziecko, tak samo jak osoba dorosła, zawsze ma możliwość wyboru między dobrem a złem. Pociągając je do odpowiedzialności za złe zachowanie, rodzice dają mu sposobność przemyślenia skutków dokonanego wyboru i poprawy. Następnym razem wybierze prawidłowo. Stosowanie dyscypliny jest rzeczą trudną, zwłaszcza gdy nieposłuszny oportunistą ciągle łamie ustanowione reguły, jednakże dopóki znajduje się w domu, odpowiednie trenowanie podobne jest do siatki bezpieczeństwa, do próby utrzymania go na właściwym torze. Życie nie zawsze bywa przyjemnością i dzieci podczas swojej wędrówki do niezależności i stykania się z różnymi kręgami społecznymi nie zawsze otrzymują to, czego chcą, obojętne, czy jest to uwaga otoczenia, smakołyki czy rozrywka. Rodzice, biorąc na swe barki pracę dziecka nad samodoskonaleniem, uwalniają je wprawdzie od niewygód, lecz równocześnie osłabiają w nim rozwój poczucia odpowiedzialności.

Lepszym sposobem reakcji na fochy i dąsy jest opanowanie i zachowanie spokoju, aprobatą uczuć małego buntownika i wska-

zanie mu, co powinien zrobić. „Wiem, że jesteś zły, bo chciałeś się bawić samochodzikami, ale teraz bawi się nim Janek. Może weźmiesz sobie coś innego, zanim on skończy?”. Malec potrzebuje czasu do namysłu i podjęcia decyzji, czekaj więc cierpliwie, gdy się namyśla. Zanim pójdziesz do swoich zajęć, stój przy nim, dopóki czegoś nie wybierze, żeby mu pokazać, że oczekujesz posłuszeństwa. Wiele razy mówiłam do dziecka, które ociągało się z wykonaniem polecenia: „Będę tu siedziała z tobą tak długo, aż posprzątasz wszystkie zabawki”. Czasem chodziło o ubieranie się albo odrabianie lekcji, lecz metoda była zawsze ta sama. Spokój i milczenie jest dla malca sygnałem, że musi się na coś zdecydować. Albo posprząta zabawki, albo będzie tak siedział z tobą bez końca.

Praca z trudnymi dziećmi jest próbą cierpliwości, ale wiadomo, że gdy dziecko odmawia stosowania reguł i nie ponosi za to kary, uczy się manipulacji. Inwestycja czasu na wdrożenie mu pewnych zasad opłaci się jednak stokrotnie, pomyśl bowiem, że może nie będziesz mieć tyle siły co dziś, gdy maluch wejdzie w wiek nastolatka.

Zagadnienie dyscypliny, samokontroli i posłuszeństwa analizowane jest głębiej w rozdziale o szacunku i odpowiedzialności.

Trening charakteru

Dorastanie z wartościami

Od początków cywilizacji wszystkie narody świata ceniły sobie pewne wartości lub wiarę, z której czerpały wskazówki, w jaki sposób ułożyć wzajemne stosunki. Nawet jeśli wartości te nie były nigdzie spisane, rozumiane były i powszechnie praktykowane przez osoby żyjące w ścisłych grupach rodzinnych. Złodzieja, kłamcę lub oszczercę spotykała niechęć i kara, podczas gdy współczujący, uczciwy i szczodry człowiek cieszył się dobrą opinią i szacunkiem. Dziecko dorastające w tych warunkach świadome było konsekwencji złego uczynku, miało swoją „bibliotekę doświadczeń”, pomocną przy podejmowaniu decyzji oczekujących go w przyszłości.

Wszystko to, co nieustannie przeżywamy w rodzinie – wraz z wydarzeniami takimi jak narodziny dziecka, śmierć, klęski żywiołowe, a także polityczna niepewność i niepokój, okresy przejściowe, rozłąki, kłótnie i uroczystości, sytuacja społeczna, z którą się stykamy, rozumienie i stosowanie moralnego wyboru – staje się naszym osobistym systemem wartości.

Postawy życiowej człowiek uczy się poprzez wpływ wielu czynników owocujących rozwojem pełni charakteru zbudowanego pod wpływem rodziców lub innych osób dorosłych, środowiska, w jakim dziecko żyło, nauki i dyscypliny przejętej od rodziców. Dzieci nie rodzą się z malutką uczciwością, malutką odwagą czy malutkim szacunkiem, które później osiągają dorosłe rozmiary. Cech tych nabierają w procesie nauki i modelowania

ich przez ludzi odgrywających w ich życiu ważne role. Stopniowo wszystkie doświadczenia, jakie zdobywają w latach dorastania, tworzą nawyki, niezależnie od tego, czy są one dobre czy złe.

Wartości ogólne: zdolność do oceny tego, co jest w życiu ważne, podstawowe, fundamentalne i co ma pierwszeństwo.
Wartości moralne: głęboka wiara, która ma do czynienia z dobrym albo złym postępowaniem.

Nawyki

Praktyka nie jest czymś, co zrobisz raz i już jesteś mistrzem. Jest czymś, co robisz dłuższy czas i to cię dopiero czyni mistrzem.

Malcolm Gladwell, „Poza schematem”

Zastanawiając się, czego życzylibyśmy sobie w przyszłości dla naszych dzieci, gdy będą już od nas niezależne, dojdziemy do wniosku, że z pewnością łączy się z tym lista wartości pozytywnych. Ukierunkowane przyuczanie dzieci we właściwym czasie, właściwej kolejności i we właściwy sposób, zmierzające do osiągnięcia wytyczonego celu, jest wielkim zadaniem. Jeśli chcesz, żeby nastolatek szanował innych, odżywiał się prawidłowo, lubił czytać, lubił aktywność fizyczną, był łagodny i miękkiego serca, musisz uczyć go tego wcześniej.

Często słyszę, jak rodzice narzekają, że dziecko chce jedynie siedzieć cały dzień i oglądać telewizję albo grać w gry wideo, nie chce jeść nic innego, jak tylko makaron i ser, że ma za dużo zabawek i tak dalej. Sami jednak dawali mu te gry, zabawki i *fast food*. Powinni wziąć odpowiedzialność za prawidłowe wychowanie swoich dzieci, a nie we wszystkim im dogadzać. Obdarowywaniu dziecka smakołykami czy garderobą albo temu, w jaki sposób

spędzamy z nim czas, powinna przyświecać zasada, że należy mu dać to, co jest dla niego dobre, a nie to, co akurat chciałoby mieć.

Złe nawyki

Mamy rozmaite nawyki, niektóre dobre, niektóre złe, ale dopiero wszystkie razem definiują naszą osobowość, czyli to, kim jesteśmy. Te złe dostrzegamy najłatwiej u innych. Ostro krytykujemy palenie, pijaństwo, narkotyki, przejadanie się, obgryzanie paznokci, krytycyzm, spóźnianie się, kłótniowość, przerywanie komuś w pół słowa, brak higieny i wiele jeszcze przyzwyczajęń, które – mówiąc szczerze – nam też nie są obce. Zadając sobie pytanie, co sprawia, że zaliczamy je do złych zwyczajów, stwierdzimy, że w jakiś sposób są one szkodliwe dla naszego ciała albo relacji z ludźmi.

Nawykami, czy też – mówiąc inaczej – nałogami najczęściej uważanymi za uciążliwe i groźne dla życia, są bez wątpienia takie, jak narkomania, alkoholizm i palenie papierosów. Badania medyczne potwierdzają nieustannie, że nałogi te mogą spowodować raka, choroby serca, wątroby oraz innych organów. Problemem na skalę narodową stała się cukrzyca będąca wynikiem niezdrowego nawyku przejadania się i braku ruchu.

Złe przyzwyczajenia szkodzą często karierze zawodowej albo utrzymaniu dobrych stosunków z ludźmi. Są tacy, którzy spóźniają się zawsze i wszędzie: do szkoły, na umówione spotkanie, do pracy. Osłabia to możliwość obdarzenia ich zaufaniem i niszczy wiarę w ich prawdomówność. Nawet najprostszy nawyk higieny osobistej, jak mycie ciała i zębów, jeśli nie jest przestrzegany, ma negatywne skutki.

Dobre nawyki

Na szczęście istnieją również dobre nawyki, które pozwalają zachować zdrowie i ułatwiają współzycie między ludźmi. Należy do nich prosta uprzejmość, uśmiech i pozdrowienie wnoszące dobry nastrój i wzajemną życzliwość. Troska o ciało tworzy nawyk mycia zębów, gimnastyki i zdrowego odżywiania się. Zwracając uwagę na uprzejmość towarzyską, nabieramy zwyczaju dobrych manier, dostrzegania obecności innych ludzi i prowadzenia rozmowy bez używania ordynarnych słów. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa wiedzie do dobrego nawyku zapinania pasów w samochodzie lub samolocie i rozglądania się w prawo i lewo, zanim przekroczymy ulicę. W zależności od konsekwencji uczymy się wybierać rzeczy dobre, a unikać złych.

Nawyk jest niemal mimowolnym wzorcem zachowania nabytym przez częste powtarzanie.

Proces wyrabiania w sobie nawyku zaczyna się od pewnej czynności lub postawy powtarzanej później wielokrotnie. Spójrzmy na dziecko, które uczy się chodzić. Raz po raz próbuje stanąć, zrobić krok, utrzymać równowagę, zrobić jeszcze jeden krok, dopóki się nie przewróci. Na tym jednak nie koniec – wstaje i z całą determinacją powtarza ten sam proces. W końcu nie tylko chodzi, ale biegnie odkrywać świat z radosnym uczuciem osiągniętego celu. Gdy uczy się czegoś nowego, powtarza to wiele razy, żeby zobaczyć, co się stanie.

Widzę to samo czy coś innego? Powiem to jeszcze raz. Albo zrobię. I jeszcze raz! I jeszcze raz!

Przy każdym powtarzaniu w umyśle malca coś się dzieje. Komórki mózgu wysyłają sygnały do komórek mięśniowych,

powodując coraz silniejsze i skuteczniejsze reakcje. Z każdą powtórką łączność ta jest silniejsza, zachodzi szybciej, i zamierzona czynność coraz łatwiej wykonać. Przekształca się w umiejętność, nieuświadomiony nawyk. Jest czymś, co długo powtarzane staje się drugą naturą. A jeśli jesteśmy do czegoś przyzwyczajeni, jak na przykład do ulubionego krzesła, jest nam z tym wygodnie. Mówi się, że aby ugruntować zwyczaj, należy powtarzać daną czynność dwadzieścia jeden razy.

Pojęcie moralności

Życie nie zawsze daje to, co by się chciało mieć. Tego zdania jest dr David Walsh, który pragnie, aby rodzice uczyli owej maksymy swe dzieci. Doskonale zaprezentował ją w książce zatytułowanej *Nie! Dlaczego dzieci w każdym wieku powinny to słyszeć i jak rodzice mogą im to powiedzieć*. W wyniku przeprowadzonych badań tak on, jak i inni neuropsychologowie doszli do wniosku, że w mózgu noworodka znajdują się pewne powiązane ze sobą układy i popędy. Niektóre komórki mózgu utożsamia się z „neutronami moralnymi”, jako że odgrywają one rolę w dokonywanym przez dziecko wyborze o charakterze moralnym. Popędy te są czasem wzajemnie sprzeczne:

- bić czy uciekać: zostać i walczyć czy raczej „dać nogę”;
- pragnąć przyjemności/unikać bólu: uczucie zadowolenia – uczucie zranienia;
- związki społeczne – związki indywidualne;
- pragnienie aprobaty/unikanie dezaprobaty: pragnienie akceptacji;

- empatia: pragnienie rozumienia innych i dzielenia z nimi uczuć;
- wina: uznanie własnego czynu za zły.

Walsh idzie dalej z zaleceniami dla rodziców:

Waszym zadaniem jako rodziców jest wychowanie dziecka, które potrafi opanować popęd rywalizacji. W pragnieniu przyjemności nie ma niczego złego, ale jeśli dziecko nie nauczy się nad nim panować, będzie ono panowało nad dzieckiem. Jest czas na upór, a nawet agresję, jednakże reakcją „bić czy uciekać” należy kierować, w przeciwnym razie ma się nieustanne kłopoty. Ktoś, dla kogo najwyższym celem jest szukanie przyjemności i zaspokajanie tego pragnienia, nigdy nie będzie kompetentny, odpowiedzialny i troskliwy. Nabycie tych trzech cech możliwe jest tylko wtedy, gdy dziecko nauczy się doskonalenia, a nie eliminacji, pragnienia przyjemności oraz gwałtownych reakcji w sytuacji „bić czy uciekać”.

Trening mózgu w dziedzinie moralności zaczyna się bardzo wcześnie, już wtedy gdy rodzice uczą małe dzieci, jak można opanować pragnienie rzeczy prostych, tak aby później, w dorosłym życiu, lepiej panować nad znacznie silniejszymi pragnieniami.

Zachowuj, synu mój, przykazanie swego ojca i nie odrzucaj nauki swojej matki! Utrwal je na zawsze w swoim sercu, i owiń nim swoją szyję. Gdy pójdziesz, będzie ci towarzyszyć, strzec cię będzie w czasie twojego snu, a gdy się obudzisz, odezwie się do ciebie...

Przypowieści Salomona 6,20–22

Siedem wartościowych cech charakteru

Umysł ludzki nie ma takiej mocy, aby stworzyć nową wartość, nowy kolor podstawowy, nowe słońce lub nowe planety i wprawić je w ruch.

C. S. Lewis, „Koniec człowieczeństwa”

Niniejsza książka omawia pojęcie siedmiu wybranych wartości. Wywodzą się z różnych kultur świata i stanowią podstawę dobrego charakteru. Dzielą je subtelne różnice i aspekty, uwzględnione dalej w opisie osobowości. Synteza owych wartości przypomina gobelin, którego poszczególne kolorowe nici, tkane stopniowo, tworzą dzieło sztuki.

Środkowy okres dzieciństwa – od siedmiu do dwunastu lat – wydaje się w życiu dzieci najlepszym okresem do przyswajania pojęcia wartości, ponieważ na tym etapie są one najwrażliwsze, a umysł mają giętki, podatny na wpływy. Podczas gdy pierwszy etap kształtuje dziecko poprzez naukę nieuświadomioną, w okresie od siedmiu do dwunastu lat można je już uczyć pojęcia moralności. Rodzice powinni czynić to właściwie i poważnie traktować swą rolę w kształtowaniu osobowości dziecka na każdym etapie jego rozwoju. Powinni ukazywać mu różne aspekty charakteru i sposób, w jaki rozwijają się poszczególne cechy, aby w późniejszym życiu było przygotowane na wszystko.

Oto siedem istotnych wartości, które wybraliśmy do niniejszego studium na temat formowania charakteru dziecka:

- troska,
- szacunek,
- odpowiedzialność,

- uczciwość,
- prawdomówność,
- odwaga,
- sprawiedliwość.

Zapamiętaj je sobie i zwróć uwagę na słownictwo używane przy omawianiu każdej z nich. Wiążą się one z wieloma stronami życia tak w domu, jak i na ulicy, w szkole, w miejscu pracy i w społeczeństwie. Analizując poszczególne wartości, zastanów się nad wyrażeniami, z którymi się stykasz przy czytaniu gazety lub książki, oglądaniu filmu czy też w rozmowie z ludźmi. Uświadomi ci to istnienie cech negatywnych, jak również słownictwo związane ze złym charakterem.

Rodzice i opiekunowie świadomi wagi problemu są w stanie ukształtować nie tylko zachowanie, lecz również całe dalsze życie dzieci.

Jak w wodzie odbija się twarz, tak serce jest zwierciadłem człowieka.

Przypowieści Salomona 27,19

Opieka i troska o innych

W Stanach Zjednoczonych osoba osiemnastoletnia, a więc dorosła, zarówno kobieta, jak i mężczyzna, może ukończyć szkołę średnią lub uniwersytet, nie wychowując ani nawet nigdy nie trzymając na ręku dziecka, nigdy nikogo nie pocieszając ani nie pomagając komuś, kto naprawdę potrzebuje pomocy... Żadne społeczeństwo nie przetrwa długo, jeśli ludziom brak będzie wrażliwości, motywacji i umiejętności związanych z pomocą i troską o drugiego człowieka.

Urie Bronfenbrenner

Aspekty opieki i troski o innych

życzliwość

delikatność

współczucie

Wśród wartości, które będziemy rozważać, omawiając kształtowanie pozytywnego charakteru, pierwsze miejsce zajmuje **troska o innych**. Jest ona sercem stosunków międzyludzkich. Z niej wywodzą się i utrwalają inne wartości, takie jak szacunek, odpowiedzialność, prawdomówność, sprawiedliwość i odwaga. „Kochaj bliźniego” powtarza się nieustannie i skłania nas do życzliwości i łagodności w stosunku do rodziny i przyjaciół. Okazuje się, że ci, których darzymy życzliwością w najprawdziwszym jej sensie, odpłacają nam również życzliwością. Jest to krąg ciągłego dawania i otrzymywania. Dajesz i otrzymujesz, dajesz i otrzymujesz – i tak w nieskończoność.

Świat obfituje w ludzi samotnych i zaniedbanych, tak samo dorosłych, jak i dzieci. Ci w sile wieku mają zbyt mało czasu, albo

i wcale, żeby sprawować opiekę zarówno nad najmłodszymi, jak i najstarszymi członkami rodziny. Troskę o nich przerzucają na przedszkola, niańki, domy starców i inne instytucje. Obcy ludzie przejmują opiekę nad dziećmi w latach dla nich najważniejszych, najlepszych do kształtowania przyszłego życia. Ktoś obcy troszczy się o wiekowych członków rodziny wtedy, gdy najbardziej potrzebują fizycznej i duchowej pomocy bliskich.

To prawda, że istnieją specjalne domy z zapewnioną opieką dla ludzi starszych. Mają w nich własne mieszkania, fachowy personel dostarcza im posiłki i udziela indywidualnej pomocy w życiu codziennym. W razie potrzeby zajmują się nimi lekarze i pielęgniarki – słowem, jest to wygodne miejsce do życia. Podstawowe potrzeby, takie jak łóżko, posiłki, garderoba, porada i pomoc medyczna, mają zaspokojone, ale osobiste zaangażowanie personelu w stosunku do każdego mieszkańca jest niestety ograniczone. Pracownicy takiego domu muszą troszczyć się równocześnie o wiele osób potrzebujących pomocy, stąd też całkowite przerzucanie opieki na obcych ludzi wiąże się zawsze z zagrożeniem zdrowia psychicznego tych, których kochamy.

Nie tylko starzy, młodzi ludzie też bywają samotni. Pozbawieni rodziny i zdesperowani, znajdują schroniska, gdzie zaspokojenie podstawowych potrzeb pozwala im przeżyć następny dzień, ale nic nie zastąpi ludzkiego serca. W miastach istnieją miejsca dla bezdomnych, sierot, maltretowanych kobiet, uciekających z domu nastolatków, niepełnoletnich dziewcząt w ciąży, trudnych chłopców, narkomanów i alkoholików. Niemniej jednak istnieje mnóstwo osób całkowicie pozbawionych emocjonalnego kontaktu z innymi ludźmi. Nawet małe dzieci, nie mówiąc już o nastolatkach czy dorosłych młodych ludziach, szukają kogoś,

kto by je kochał, poświęcił im uwagę, posłuchał o ich marzeniach i nadziejach.

Ludzie samotni

Wiele osób nie ma rodziny ani dzieci, nie ma przyjaciół, bo tak się złożyło, albo po prostu wybrali życie samotne. W niektórych społeczeństwach przyczynia się do tego technika. Jest dziś tak dalece rozwinięta, że można żyć w osamotnieniu, nie opuszczając domu ani nie kontaktując się z nikim osobiście. Człowiek może pracować, robić zakupy, kształcić się i zabawiać – wszystko za pomocą internetu – a potrzebne rzeczy zostaną mu dostarczone do domu. Kto się jednak o niego zatroszczy, gdy będzie miał problemy fizyczne lub emocjonalne?

Niektórzy, szczególnie starsi wiekiem, mają wprawdzie rodzinę, ale ta wcale o nich nie dba. Dzieci ich nie odwiedzają, sąsiedzi nawet nie wiedzą, czy są w domu, nie mówiąc już o tym, czy czegokolwiek potrzebują. Nawet młodzi, żyjąc niekiedy z dala od krewnych, czują się osamotnieni i pragną ich obecności.

Byłam kiedyś kierowniczką przedszkola, do którego młoda kobieta zapisała swoje dziecko. Przychodziła każdego dnia wcześnie, żeby spotkać się z innymi matkami. Zauważyłam, że ociąga się z wyjściem, chce popatrzeć, czy jej synek dobrze się bawi. Po rozmowie z nią dowiedziałam się, że nie ma tu ani rodziny, ani przyjaciół. Zorganizowałyśmy więc „poranną pogawędkę dla matek” i zaprosiłyśmy inne kobiety na godzinkę rozmowy o problemach rodzinnych. Ta mała grupka dała nowej matce okazję do nawiązania przyjaznych stosunków, które później rozwijały się razem z dziećmi.

Jeśli zechcemy poświęcić komuś uwagę, zawsze znajdzie się sposób, by mu okazać życzliwość.

Odpowiedz na poniższe pytania:

- Kiedy ostatnio zatroszczyłaś (zatroszczyłeś) się o kogoś i czy udzieliłaś (udzieliłeś) mu prawdziwej pomocy?
- Jakie były tego okoliczności?
- Jaki był stan emocjonalny tej osoby?
- Czy była zaniepokojona, zmęczona, smutna lub zrozpaczona, głodna albo zagubiona, a może po prostu osamotniona?
- Jakie były twoje własne uczucia, gdy uświadomiłaś (uświadomiłeś) sobie potrzeby tej osoby?
- Co zrobiłaś (zrobiłeś) potem? Pomyśl o tym.
- A co z tobą? Kto troszczy się o ciebie?

Przeciętne rodziny przeżywają różne kryzysy: choroby, śmierć, rozwód lub porzucenie, utratę pracy, kłopoty finansowe. W jaki sposób możemy zatroszczyć się o nie w tak trudnym dla nich czasie? Zastanówmy się także – a jest to rzecz ważna – czy nasze dzieci na tyle rozwijają wrażliwość, że potrafiłyby rozpoznać osobę potrzebującą pomocy?

Aspekty troski o innych

Życzliwość

Akt życzliwości jest czymś, co czynimy dla innej osoby, co w jakiś sposób jej pomaga, daje radość i zadowolenie. Obie strony – ta, co daje, i ta, co bierze – czują się przy tym dobrze.

Ogólnie biorąc, ludzie okazują życzliwość, gdy są gościnni, wręczają komuś kwiaty na urodziny, zapraszają do zabawy dzieci z sąsiedztwa, dają napiwek kelnerom albo mówią współpracownikom, że dobrze pracują. Akt życzliwości nie wymaga wielkiego nakładu uczuć, mimo to towarzyszy mu radość, bo sprawiło się komuś przyjemność.

Gdy byłam jeszcze małą dziewczynką, chodziłam często z matką do pani Grady. Zanosiliśmy jej zawsze to, co pozostało nam po Dniu Dziękczynienia albo po Bożym Narodzeniu. Pani Grady miała ręce tak powykręcane reumatyzmem, że z trudem mogła utrzymać widelec, o gotowaniu nie mogło więc nawet być mowy. Pamiętam szczególną radość matki, gdy pakowała piezowego indyka, nadzienie i inne smakołyki własnej roboty. Pamiętam też wdzięczność pani Grady za ten gotowany domowy posiłek. Mam ciągle w oczach jej obraz, jak czekała na nas, siedząc na ganku w ulubionym fotelu i jak cieszyło ją nie tylko przyniesione jedzenie, lecz i nasze odwiedziny. Nie było to nic wielkiego, mimo to w pamięci pozostał mi każdy szczegół i uczucia, jakich wtedy doznawałam.

Samotnych ludzi zawsze można dostrzec, trzeba tylko chcieć.

Moja matka miała talent do gotowania. Z radością też obdzciała wszystkich swoimi potrawami. Kto tylko był w potrzebie,

dostawał coś do jedzenia. Moje wczesne doświadczenia w kuchni, gdzie przygotowywałyśmy małe posiłki, torciki urodzinowe albo zapiekanki na obiad w kościele, zaszczepiły we mnie nie tylko chęć gotowania dla ludzi, lecz i spędzania z nimi czasu. Gdy miałam już własne dzieci, moja kuchnia też stała się miejscem, gdzie wszyscy lubiliśmy się spotykać. Zawsze działo się tam coś dobrego. Teraz na mnie przyszła kolej gotowania dla innych, ale dzieci zawsze chętnie mi pomagały. Moja córka odziedziczyła po mnie talent kulinarny i dar troski o ludzi. Nawet jako pracująca matka poświęca sporo czasu na przygotowanie posiłku dla kogoś w potrzebie, a czasem po prostu siada z przyjaciółkami, żeby porozmawiać o ich problemach.

Delikatność

Delikatność jest czymś, co można porównać do sposobu, w jaki bierzemy na ręce niemowlę, trzymamy kwiaty czy kociaka. Brzmi to pięknie, póki do akcji nie wkroczą małe dzieci. Sprawność motoryczna, która się w nich rozwija, jest niesłychanie silna, a o delikatności nie mają jeszcze najmniejszego nawet pojęcia. Na każdym kroku trzeba więc je uczyć, że ze zwierzętami, tak samo jak z kruchymi przedmiotami, należy obchodzić się spokojnie, łagodnie i delikatnie.

Gdy po podróżach zagranicznych przywoziłam wnuczce upominki, moja córka wołała zawsze: „Uważaj! Delikatnie!” i bardzo ostrożnie brała rzecz do ręki. W taki sam sposób traktowano tam lalki, gdy się je zdejmowało z półki.

Dzieci często są szorstkie, a nawet brutalne w stosunku do młodszych od siebie. Mówimy wtedy: „Tak nie wolno! Bądź delikatny!”. Niestety, nie zawsze można powiedzieć to o rodzicach;

nie wszyscy odnoszą się delikatnie do dzieci, wymierzając im karę, ucząc jeździć na rowerze czy wiązać sznurowadła.

Zwracanie się do ludzi lub wydawanie im poleceń w sposób łagodny jest wyrazem wrażliwości na ich percepcję, powinno się zatem mówić spokojnie, unikając szorstkich i wulgarnych słów. Szczególnie jeśli zwracamy się do dzieci. Łagodna prośba lepiej motywuje je do współpracy niż krzyk i surowe wymagania.

Łagodna odpowiedź uśmierza gniew, lecz przykre słowo wywołuje złość.

Przypowieści Salomona 15,1

Współczucie

Współczucie oznacza głębokie zrozumienie i chęć uśmierzenia cierpienia drugiego człowieka. Dobrą ilustracją jest tu opowiadanie Lwa Tołstoja mówiące o tym, jak współczucie pomaga człowiekowi wydobyć się z głębokiej rozpacz.

Tołstoj pisze o zapracowanym szewcu, słynącym w okolicy z dobrego rzemiosła. Był już starym człowiekiem, ale nieustannie wspominał swój smutek po śmierci żony, gdy został sam, tylko z małym synkiem. Kochał go bezgranicznie, lecz teraz musiał go pielęgnować bez niczyjej pomocy. Dwoje starszych dzieci zmarło jeszcze wcześniej niż żona i smutek, który go nękał, był wprost nie do zniesienia. Czasami myślał, że dobrze byłoby dać synka na wychowanie do krewnych, ale małemu sprawiłoby to wielki ból, więc został z nim i dalej robił buty. Pewnego dnia dziecko zachorowało i choć ojciec doglądał je z miłością, chłopiec wkrótce zmarł. Dla szewca był to największy cios – został teraz naprawdę sam i myślał, że nie warto już żyć.

Pewnego dnia zajrzał do niego przyjaciel. Chciał go pocieszyć, ale nie umiał znaleźć słów. „Czytaj Nowy Testament”, powiedział w końcu. Miał nadzieję, iż szewc zrozumie, że można żyć dla Boga i że jego smutek zamieni się w radość. Kupił więc szewc Nowy Testament i zaczął czytać wieczorami, co dzień po kawałku. Czytał o Jezusie, o cudownych uzdrowieniach. Wkrótce lektura tak go wciągnęła, że całe godziny spędzał na czytaniu. W dzień pracował pilnie i tylko od czasu do czasu spoglądał przez okno. Przechodzili tamtędy różni ludzie, a on rozpoznawał buty, które reperował, i wiedział, do kogo należą. Pewnego wieczoru zdrzemnął się przy czytaniu i przyśniło mu się, że nazajutrz przyjdzie do niego Chrystus.

Następnego ranka, choć pełen niecierpliwości, zaparzył jak zwykle herbatę, ugotował zupę i zasiadł do pracy, ale trudno mu było oderwać oczy od okna. Oczekiwał przecież niezwykłego gościa – miał do niego przyjść sam Chrystus. Czas mijał i ranek zamienił się już w dzień, gdy ujrzał znane mu buty Stiepana. Był to stary zamiatacz ulic, który wracał po pracy do domu. Szewc zwrócił uwagę, że Stiepan porusza się z trudem, odłożył więc dłuto, wyszedł do niego i zaprosił go na herbatę. Po kilku szklankach i przyjaznej pogawędce gość podziękował za życzliwość i pożegnał się pokrzepiony. Herbata ogrzała mu nie tylko ciało, ale i duszę.

Potem szewc ujrzał matkę z dzieckiem na ręku. Trzęsła się z zimna. Widząc, że jest w rozpacz, wyszedł do niej i też ją zaprosił do środka. Wziął dziecko na kolana, jej natomiast dał talerz gorącej zupy. Pokrzepiona i rozgrzana zupą kobieta opowiedziała mu swoją historię. Była wdową po żołnierzu, nie mogła znaleźć pracy, a pieniędzy nie miała już nawet na jedzenie. Ostat-

nią chustkę zastawiła właśnie w lombardzie. Szewc odwzajemnił się jej opowieścią o zmarłej żonie, o dzieciach i o tym, jak bardzo ich wszystkich kochał. Gdy wychodziła, podarował jej swoje palto i parę rubli na wykupienie chustki, a sam podniesiony na duchu zabrał się znów do pracy. Reperował wciąż but po bucie czekając na niezwykłego gościa.

Po południu zobaczył starą kobietę z workiem jabłek, których nie udało się jej sprzedać. Worek wypełniony był tylko do połowy, ale i tak był dla niej za ciężki. Zmęczona przystanęła i postawiła go na ziemi. Nagle jakiś chłopak porwał jabłko z worka i zaczął uciekać; schwytała go jednak. Zaczęła go szarpać za włosy i wymyślać mu na cały głos. Widząc, co się dzieje, szewc wybiegł z domu i zaczął prosić kobietę o zmiłowanie, o przebaczenie chłopcu, tak jak przebaczał Chrystus. W końcu na usilne prośby szewca serce jej zmiękło, a chłopiec poczuł nagły wstyd. Jego serce też najwidoczniej doznało zmiany. Gdy szli później drogą, szewc ujrzał, że niesie on ciężki worek starej kobiety i wspomniał na słowa Nowego Testamentu.

Wieczorem wziął Testament do ręki i przypomniał sobie sen, jaki śnił mu się poprzedniej nocy. Dzień dobiega już końca, pomyślał, a Chrystusa ani śladu. Wtem usłyszał z tyłu jakiś dźwięk. Obejrzał się i ujrzał grupę ludzi. Nie rozpoznał ich w pierwszej chwili, ale ktoś wołał go po imieniu. Był to Stiepan. Uśmiechnął się i znikł. Potem zawołał ktoś inny. To młoda matka z dzieckiem. Też uśmiechnęła się i już jej nie było. Wreszcie ukazała się stara kobieta i chłopiec. Oboje uśmiechali się, uśmiechali, aż w końcu rozwiali się gdzieś w mroku. Szewc spojrzał na Ewangelię i przeczytał słowa Chrystusa: „Co uczyniłeś najmniejszemu z mych braci, mnieś to uczynił”. Wtedy zrozumiał, że właśnie

Chrystus odwiedził go tego dnia, a on dał Mu gościnę. Po jakimś czasie smutek szewca zamienił się w radość. Stary człowiek służył ludziom tak, jak czynił to Chrystus.

Opowiadanie Tołstoja *Gdzie miłość, tam i Bóg* jest jedną z historii o miłości, życzliwości i współczuciu. Daje wspaniały przykład tego, jak wielką wagę mają małe akty życzliwości. Szewc był może ubogi w mądrość, ale za to bogaty w życzliwość. Szukając szczęścia dla siebie, dawał je innym ludziom tak długo, aż jego rozpacz zamieniła się w nadzieję.

Wczesny rozwój emocjonalny

Rodzina jest pierwszą szkołą nauczającą poprzez emocje; w kręgu rodzinnym poznajemy własne uczucia oraz reakcję innych osób na to, co czujemy; dowiadujemy się, co myśleć o uczuciach, i jakie mamy możliwości reakcji; w jaki sposób rozpoznać i wyrazić nadzieję i lęk. Nauka przez emocje nie polega wyłącznie na tym, co rodzice mówią i robią dla dzieci, ale również na wzorach, jakie dają w kierowaniu własnymi uczuciami, i na atmosferze panującej między mężem a żoną. Jedni rodzice są utalentowanymi, inni natomiast kiepskimi nauczycielami wyrażania emocji.

Daniel Goleman, „Inteligencja emocjonalna”

Cechy, takie jak życzliwość, uprzejmość, współczucie, delikatność i miłość, można w sobie doskonalić, ale korzeniami sięgają wczesnego dzieciństwa i rodziny. Tu właśnie, naśladując rodziców, dzieci uczą się zwracania uwagi na uczucia innych ludzi. Uczą się, co robić z własnymi emocjami, ponieważ widzą, jak wyraża je ojciec lub matka. Ich ogólną koncepcję przyswajają sobie przez sposób, w jaki są traktowane w domu, dlatego

postępowanie rodziców w stosunku do dzieci powinna cechować delikatność, życzliwość i miłość. Odbicie wpływu rodziców widać w zabawach dzieci. Popatrzmy na dziewczynki, gdy bawią się lalkami. Przemawiają do nich dokładnie tak samo, jak robi to matka. Albo spójrzmy na małego chłopca, jak się nadyma, krążąc dokoła z rękami w kieszeniach. Zupełnie jak ojciec. Dzieci naśladują wszystko: czynności, zachowanie, zmanierowanie, postawę i reakcje rodziców na różnego rodzaju emocje.

Uczucia kierują czynami. Małe bąbelki nie od razu wiedzą, co robić, gdy są złe albo stroskane. Pozwalają po prostu wybuchać uczuciom, i koniec. Czasem próbują jakiejś taktyki, żeby zobaczyć, co się stanie. W pierwszych latach życia, gdy uczą się wyrażania uczuć i kierowania nimi, ich trenerami są rodzice, dlatego też:

w pielęgnacji emocjonalnego zdrowia dzieci najważniejszym elementem jest wzór rodziców.

Rzućmy okiem na instynktowny proces naśladowania ojca oraz matki i brania z nich przykładu.

Przywiązanie dziecka do rodziców

W okresie bliskiego kontaktu fizycznego między dzieckiem a rodzicami lub opiekunami rodzi się ścisły związek uczuciowy. Uwagę niemowlęcia przyciągają twarze; patrzy ci w oczy, obserwuje twoje usta, odpowiada uśmiechem na uśmiech i będzie robiło to tak długo, jak długo jest tobą zainteresowane. Nieruchoma twarz rodziców gasi ciekawość dziecka; odwraca buzię i staje się marudne. Tam gdzie brak uczucia, brak też i przywiązania, więc małe stworzonko szuka kontaktu gdzie indziej.

W całym procesie rozwoju między rodzicami a dzieckiem trwa nieustanna wymiana uczuć. Tworzy to zarówno emocjonalny, jak i społeczny fundament życia.

Daniel Stern, badając zdumiewające porozumienie między matką a dzieckiem, pisze:

Jest to podobne do „tańca” – matka daje poznać dziecku, że dobrze wie, co ono czuje. Harmonijne sygnały przesyłane co chwilę niemowlęciu dają mu krzepiące uczucie emocjonalnej łączności z rodzicielką.

Zabawa z niemowlęciem rozwija się w sposób naturalny, w miarę jak rodzice zajmują się nim w czasie pierwszych miesięcy życia. Matka uśmiecha się do niego – dziecko uśmiecha się też. Matka mówi „be” – dziecko powtarza „be”. Matka śpiewa, a dziecko porusza ustami, buzią i rączkami, próbując robić to, co widzi, i cieszy się zabawą. Wzajemne współdziałanie jest takie samo we wszystkich kulturach i wszędzie służy budowaniu szczególnej więzi między rodzicami i dziećmi, a mianowicie związku miłości i zrozumienia.

Po pierwszej udanej próbie przywiązania się do rodziców lub pierwszych opiekunów dziecko generalizuje tę zdolność i przenosi ją na inne wybrane osoby.

Związek uczuciowy zależy od obecności i bliskości opiekunów. Jeśli płacz niemowlęcia pozostaje bez echa, uczy się ono, że nie może polegać na osobie, która się nim opiekuje. Małeńki człowieczek potrzebuje sympatii. Chce być przy matce lub ojcu w czasie, gdy rozwija się jego fizyczna i umysłowa umiejętność ruchu i mowy. Pragnie rozmawiać. Pewne jest też, że gdy tylko

zacznie raczkować, a potem chodzić, nie lubi, żeby go noszono, i protestuje, jeśli ktoś zamierza go wziąć na ręce.

Miej oczy otwarte!

Wcześnie zrodzone przywiązanie rozwija się razem z dzieckiem, a ono rośnie i uczy się wyrażania uczuć oraz używania języka do komunikacji słownej. Zabawy ze słodkim bobaskiem stają się inne. Uważni rodzice szybko dostrzegają subtelne zmiany zachodzące od wczesnego i średniego dzieciństwa aż po stadium dojrzałości. Dobrze znają nastroje, uczucia, skrytość i otwartość swych dzieci. Jeśli łączy ich przy tym poczucie bliskości, drzwi porozumienia nawet podczas burzliwych lat są zawsze otwarte, a rodzice reagują w czuły, lecz jednocześnie wychowawczy sposób.

Skaleczyło się czy jest zmartwione? Co się stało? Znam swoje dziecko i wiem, że coś musi je dręczyć.

Brak uczucia przywiązania

Brak miłości rani dziecko i hamuje do pewnego stopnia cały jego rozwój. Rodzi się na przykład pustka uczuciowa będąca jednym z objawów tak zwanych ran dzieciństwa. Mają one ogromny wpływ na późniejszy rodzaj relacji społecznych młodego człowieka, jako że wczesne uczucie przywiązania ma charakter kluczowy w kształtowaniu zdolności do zawierania długotrwałych przyjaźni i związków intymnych.

Pierwsze lata życia są okresem fundamentalnym dla rozwoju i kształtowania poczucia zaufania. Dzieci, których potrzeby emocjonalne nie zostały dostrzeżone i zaspokojone, nie potrafią przywiązać się ani do rodziców, ani do opiekunów, a bez tego zamiast

z entuzjazmem odkrywać nowy dla siebie świat, błakają się niezadowolone, znerwicowane i sceptyczne.

Tabela rozwoju emocjonalnego

Czy wiesz, kiedy dziecko jest zdolne do wyrażenia emocji? Poniżej znajduje się tabela rozwoju emocjonalnego pierwszych trzech lat życia, sporządzona w Talaris Institute z Seattle. Niektórych zdziwi być może fakt, że dziecko już tak wcześnie potrafi wyrazić złość lub nieposłuszeństwo. Zwróćmy uwagę na interakcję społeczną, widoczną w uzewnętrznionych uczuciach tak pozytywnych, jak i negatywnych. Następnym bodźcem do wyrażania uczuć jest instynktowna chęć poznawania świata. Proponujemy, aby rodzice często zaglądali do tabeli na stronie 73 i wzbogacali wiedzę o sposobach wspierania zdrowych emocji rozwijającego się maleństwa.

Płakać czy lepiej nie?

W pierwszych dwóch latach życia małe dzieci obserwują otaczające je osoby, pragnąc zinterpretować ich uczucia i poznać po nich, jak same mają się zachować. Postawa ta, zwana konsultacją społeczną, jest rodzajem informacji: „Co robić, gdy coś się wydarzy?”. Na przykład kiedy mały szkrab biegnie zbyt szybko i przewróci się, czeka najpierw na reakcję matki. Jeśli tylko się przewrócił i matka nie wszczyna alarmu, malec czuje, że wszystko jest w porządku, podnosi się i biegnie dalej. Jednakże gdy matka okazuje zaniepokojenie, dziecko odzwierciedla jej lęk i odpowiada tym samym. Drobne epizody powtarzają się nieustannie i z czasem mały zdobywca świata poznaje, że jeśli skończyło się tylko na niewielkim upadku, może poradzić sobie sam. Większa „rana”, na przykład w postaci guza, i to, co przy tym odczuwa,

Rozwój emocjonalny dziecka
<i>według Talaris Institute</i>
Od narodzin do 3 miesięcy
zaczyna się uśmiechać i cieszyć wspólną zabawą potrafi okazać smutek potrafi okazać zadowolenie potrafi okazać zainteresowanie łatwo się złości
Od 4 do 12 miesięcy
staje się coraz bardziej nieśmiały lub bojaźliwy w stosunku do obcych zanim coś zrobi, obserwuje uczucia, które wyrażają inni zaczyna okazywać lęk zaczyna sprawdzać reakcję rodziców na swoje zachowanie okazuje upodobanie do pierwszego opiekuna
Od 12 do 24 miesięcy
okazuje lęk przed rozstaniem zaczyna zachowywać się buntowniczo zaczyna okazywać zażenowanie naśladuje innych lubi przebywać z innymi dziećmi okazuje zdolność pojmowania zaczyna okazywać zazdrość
Od 24 do 36 miesięcy
przy zabawie potrafi czekać na swoją kolej sprzeciwia się dużym zmianom zwyczajów i otoczenia łatwo rozstaje się z rodzicami lub opiekunami okazuje sympatię towarzyszom zabaw, których zna jest w stanie odczuwać winę zaczyna odczuwać wstyd potrafi okazać poczucie dumy

wprawia go w zaskoczenie – nie wie, co robić. W końcu zdobywa dostatecznie dużo doświadczenia, żeby wyrobić sobie własny punkt widzenia na reakcję. „Tylko się przewróciłem, nic się nie stało”. Czasami uderzy się jednak naprawdę albo nawet zrani i wtedy pierwszym odruchem jest myśl: „Oj, jak boli! Chce mi się płakać”. Przesadna reakcja matki lub ojca napędza mu strachu, lepiej więc zachować spokój i odwrócić uwagę nieszczęśnika od bólu, tłumacząc, co zrobimy, żeby poczuł się lepiej. „Nieźłego guza sobie nabiłeś. Zaraz weźmiemy woreczek z lodem, przyłożymy na główkę i wszystko się zagoi”.

W ten sposób rodzice okazują dziecku serce i zrozumienie, a ono uczy się odpowiedniej reakcji na własne doznania i nabiera pewności siebie.

Zrozumienie emocji

Wyraz „emocja” wywodzi się z łacińskiego słowa *movere*, które oznacza „poruszać”. W istocie emocje są impulsami czynu, a każda z nich odgrywa wyjątkową rolę.

Emocje jako rodzaj komunikacji

W pierwszych miesiącach życia dziecka rodzice zaczynają dostrzegać podstawowe uczucia niemowlęcia, takie jak smutek, niezadowolenie, złość, strach czy radość. Stają się one widoczne, gdy niemowlę instynktownie próbuje obwieścić światu to, co czuje. Aby wiedzieć, jak reagować, trzeba najpierw zinterpretować każdy rodzaj płaczu. Początkowo jest to prawdziwa zabawa w zgadywanie – mały awanturnik krzyczy, a ty musisz szybko zgadnąć, czego chce. Rodzice, szczególnie ci świeżo upieczeni, chwytają go na ręce i na wszelkie sposoby próbują pocieszać czu-

łymi słowami. No bo może po prostu domaga się pieśszot? Jeśli płacze dalej, szukają innego powodu. „Zmienić ci pieluszkę? A może jesteś głodny?”. Powtarzanie nazwy każdej czynności i właściwa reakcja na uczucia dziecka wykształca w nim i rozwija odpowiednie wzorce zachowań.

Konsekwentna odpowiedź na płacz nie tylko tworzy emocjonalne słownictwo dziecka, lecz uczy je także przewidywania, co się zdarzy, gdy wyrazi swe uczucie. „Gdy się uśmiecham i gaworzę, mama bawi się ze mną”, „gdy płaczę z głodu, mama mnie karmi”, „gdy płaczę ze złości, mama bierze mnie na ręce i kołysze”. Wkrótce rodzice, po wielu próbach i pomyłkach, uczą się rozpoznawać, jaki rodzaj płaczu wiąże się z konkretną potrzebą: „To jest płacz złości”, „płacz, bo jest śpiące”, „płacz z bólu”. Niemowlę nie potrafi jeszcze powiedzieć, czego potrzebuje, dlatego wyrażanie uczuć jest rodzajem komunikacji między nim a opiekunami. Młodzi rodzice pytają często, czy mają brać dziecko na ręce za każdym razem, gdy zapłacz. Doktor Brazelton, znany psycholog pediatra, zapewnia, że w pierwszym roku życia branie dziecka na ręce i poświęcanie mu nieustannie uwagi, gdy tylko zakwili, nie oznacza, że się je rozpieszcza. Przeciwnie – ono tego potrzebuje, ponieważ daje mu to możliwość komunikacji. Matka bardzo szybko zaczyna rozróżniać rodzaje płaczu i wie, kiedy przyczyną jest głód, a kiedy ból, samotność czy frustracja.

Nadawanie nazwy emocjom: jak się nazywa to uczucie?

Naukowcy twierdzą, że mimo setek różnych uczuć istnieje podstawowa rodzina emocji, takich jak złość, zadowolenie, smutek, strach, zaskoczenie, niezadowolenie i wstyd.

W każdej z owych ogólnych kategorii, czy mówiąc inaczej – rodzin, występują subtelne różnice i uczucia mieszane. Gdy na przykład rodzice bawią się z dzieckiem w łaskotki, jego śmiech jest wywołany radością, natomiast przyjemność i zadowolenie odczuwa, gdy jest karmione piersią albo dostaje butelkę, ulubioną zabawkę czy też słucha ulubionej piosenki. Inne uczucia z rodziny przyjemności wyrażają się miłością, radością, a nawet zachwytem, rozbawieniem, dreszczykiem emocji, szczęściem, zadowoleniem i rozkoszą. Do uczuć z rodziny strachu należy niepokój, obawa, lęk, ostrożność, nerwowość i troska. W rodzinie smutku mieści się zgryzota, żal, przygnębienie, melancholia, użalanie się nad sobą, samotność, rozpacz, brak nadziei i depresja. W rodzinie złości mieszczą się uczucia, takie jak uraza, gniew, wrogość, irytacja, oburzenie i furia. Rodzina zdumienia zawiera uczucie szoku, zaskoczenia i ciekawości. Zróżnicowana rodzina wstydu polega na mieszaniu emocji: uczucia winy, zakłopotania, skrupułów, upokorzenia, żalu, wyrzutów i skruchy. Negatywny smak wywołuje obrzydzenie, a z tym wiążą się inne uczucia z tej rodziny, mianowicie niesmak, niechęć i odraza. Uważna obserwacja sygnałów twarzy i ciała pozwala rozpoznać subtelne zróżnicowanie uczuć i odpowiedzieć na nie we właściwy sposób. Interesujący jest fakt, że istnieje więcej kategorii uczuć negatywnych niż pozytywnych, stąd też większa potrzeba ich rozpoznania i odpowiedniej reakcji, ponieważ pozwala to na zachowanie równowagi uczuć i zdrowia emocjonalnego.

Rozpoznawanie emocji: jak wygląda uczucie?

Wyraz twarzy jest pierwszą wskazówką doznawanego uczucia. Niemowlęta i małe dzieci fascynują się robieniem min i grymasów. Przykuwają uwagę dorosłych tak długo, aż ci w końcu

domyśla się, o co chodzi. Twarz, ciało i ton głosu wyrażają delikatne różnice uczuć. Patrząc na twarz, zwróć uwagę na pozycję brwi, oczu i ust, jak również na sposób, w jaki każde uczucie jest przez nią wyrażane. Szczęście łatwo rozpoznać po ustach rozciągniętych w uśmiechu i jasnych, błyszczących oczach. W smutku usta i brwi są ściągnięte, a powieki opuszczone. Twarz dziecka szczęśliwego czy smutnego śle przesłanie bardzo łatwe do rozpoznania.

Lęk i zaskoczenie są do siebie podobne, mimo to można je rozróżnić, zwracając uwagę na pozycję ust i brwi. Przy zaskoczeniu oczy są szeroko otwarte, brwi uniesione, a usta rozchylone niemal jak do śmiechu. Lęk powoduje nieco inny wyraz twarzy, nieznacznie uniesione brwi ściągnięte są pośrodku czoła, a rozwarte usta mają kształt okrągły.

Emocje są naturalnym odbiciem doznań. Każde wydarzenie rodzi uczucia, na które reagujemy automatycznie albo w sposób wyuczony. W ciele zachodzą zmiany fizjologiczne sygnalizujące automatyczną odpowiedź. I tak na przykład lęk rodzi dwie główne reakcje fizjologiczne: szybki wdech – dostarcza płucom tlenu i przesyła energię do rąk i nóg, aby uciekać lub walczyć; szeroko otwarte oczy – potrzebują więcej światła niezbędnego do zdobycia informacji i podjęcia decyzji, czy uciekać, czy zostać i walczyć. Rodzi się instynkt: „bić napastnika czy uciekać”. Wszystkie te reakcje zachodzą w ułamkach sekund, zmuszając ciało do działania.

Wyrazem gniewu są zwężone oczy, zmarszczone brwi i zaciśnięte usta. W miarę jak rośnie napięcie, ciśnienie krwi się podwyższa, twarz czerwienieje, a wzbierająca złość zaciska lub napręża dłonie, dostarczając ciału energii do użycia siły.

Spróbujmy przetestować obraz różnych emocji na sobie, a poczujemy zmiany w przepływie krwi, temperaturze skóry, napięciu lub rozluźnieniu mięśni. Spójrzmy w lustro i zwróćmy uwagę na zmiany zachodzące w twarzy. Ćwiczenia takie mogą być pomocne w rozpoznawaniu własnych uczuć, jak również uczuć innych ludzi, a szczególnie dzieci. Jeśli potrafimy zidentyfikować emocje w stadium początkowym, łatwiej nam będzie interweniować albo akceptować uczucia dziecka.

Eskalacja emocji

Uczucia mają swoje granice. Przyjrzyjmy się dziecku, gdy uczy się zawiązywać buty. Najpierw patrzy, jak robią to rodzice, a potem próbuje samo. Za pierwszym razem najczęściej się nie udaje; sznurowadła wiszą jak wisiały i wszystko trzeba zacząć od nowa. Po kilku nieudanych próbach dziecko jest sfrustrowane, macha rękami i tupie nogami, zaczyna krzyczeć, dając fizyczny wyraz niezadowoleniu. Ponowne próby znów są nieudane. Teraz frustracja zamienia się w gniew – mały niezdara rzuca but na podłogę i kopie go ze złością.

Z podobnym atakiem wściekłości spotykamy się u kierowców zarówno na ulicach, jak i na autostradach. Najpierw coś się przytrafia. Jeden kierowca zajeżdża drugiemu drogę, ten drugi musi hamować, więc czuje się pokrzywdzony i bierze odwet. Teraz obydwaj zaczynają walkę o pierwszeństwo. Próbują się wyprzedzać, hamować, przyspieszać, zajechać drogę, aż w końcu wybucha gniew, a za nim wściekłość. Jeśli w porę nie opanuje się gniewu, wściekłość bierze górę i człowiek staje się niebezpieczny dla siebie i otoczenia. Wynikiem „wściekłości na drodze” bywają często rozbite albo zepchnięte z trasy auta i zabici ludzie.

Jakże inny byłby ten scenariusz, gdyby pierwsza oznaka irytacji została opanowana, a kierowca dałby drugiemu wolną drogę. Przewyciężenie owego uczucia wymaga zaledwie kilku sekund, po czym można spokojnie jechać dalej. Spróbujmy porównać przykład jazdy w gniewie z przypadkami, w których udało się nam go przewyciężyć. Okazuje się, że powściągnięcie emocji zawsze jest lepszym rozwiązaniem problemu niż dopuszczenie do eskalacji.

W szkole nastolatki często bywają zastraszone, krytykowane lub upokarzane przez kolegów wykorzystujących do tego celu sieć internetową. Wyobraź sobie, jak czują się takie nastolatki i jaki gniew się w nich rodzi przeciwko cybernautom rozpowszechniającym w internecie fałszywe oskarżenia. Pragnąc akceptacji, tolerują przez jakiś czas krytykę i odrzucenie, ale gniew ich rośnie i w końcu może dojść do awantur, przemocy, strzelaniny lub samookaleczenia, czego byliśmy świadkami w niejednej szkole.

Inne uczucia podstawowe, takie jak lęk, smutek, niezadowolenie, wstyd i szczęście, odgrywają wyjątkową rolę w doświadczeniach dnia codziennego. Smutek daje czas ciału i duszy do przemyślenia tego, co się stało, do zrozumienia, akceptacji i dalszego życia, ale gdy się pogłębia, ma negatywny wpływ na zdrowie i zdolność do troszczenia się o siebie, co w końcu prowadzi do depresji i rozpacz. Czując nasilenie emocji, należy pracować nad sobą albo szukać fachowej pomocy.

Rodzice powinni dostrzegać eskalację uczuć u dzieci i być im pomocni w takich chwilach, ucząc je kierowania emocjami na tyle wcześnie, aby nie doszło do szkodliwych konsekwencji. Jednym z najskuteczniejszych sposobów nauki jest własny przykład. To oni przede wszystkim powinni pomyśleć, w jaki sposób najlepiej

się opanować właśnie wtedy, kiedy są sfrustrowani, wystraszeni lub zakłopotani. Będzie to wzorem dla dzieci, gdy w przyszłości doświadczą podobnych emocji.

Panowanie nad emocjami

Pierwszą naturalną reakcją na określoną sytuację jest odpowiadające jej uczucie. Ludzie dorośli potrafią je kontrolować – najpierw rozważyć możliwości, a potem działać. Dziecko nie ma jeszcze ani na tyle doświadczenia, ani nie wie, co zrobiłaby matka w analogicznej sytuacji. Z czasem jednak, dzień po dniu, w miarę jak rośnie i styka się z życiem, widzi, jak ludzie się zachowują i co robią. Zaczyna przypominać sobie wcześniej zaistniałe zdarzenia i postępować zgodnie z zaczerpniętymi informacjami. Konsekwentna reakcja rodziców na uzewnętrznione uczucia pomaga dziecku w osiągnięciu samokontroli.

Wiemy na przykład, że jeśli mali zdobywcy świata nie otrzymują tego, co chcą, płaczą zwykle albo wpadają w złość. Wyobraźmy sobie gniewnego trzylatka, który nie dostanie w sklepie cukierka, albo sześciolatka, gdy musi porzucić zabawki i iść na obiad, dziesięciolatka, który dowiedział się właśnie, że nie otrzyma nowej gry wideo, czy też szesnastolatka, któremu zabrano telefon komórkowy, bo używał go w niewłaściwych celach. Co się stanie, jeśli żadne z tych dzieci nie wyrobi w sobie wcześniej nawyku opanowania? W jakim punkcie nauka rozpoznawania i kontrolowania emocji staje się kamieniem milowym w rozwoju dziecka?

W sumie jest to proces zapoczątkowany w niemowlęctwie, stopniowo jednak staje się wykonalny dzięki konsekwentnemu i prawidłowemu prowadzeniu dzieci przez rodziców.

Rany dzieciństwa

John Bradshaw opisuje historię urazów z czasów dzieciństwa i szuka możliwości przepracowania nadużyć emocjonalnych tak we własnym życiu, jak i w życiu innych ludzi. W swojej książce zatytułowanej *Homecoming* (Powrót do domu) ukazuje „rany dzieciństwa” jako urazy po nadużyciach o charakterze emocjonalnym, fizycznym lub seksualnym, doznanych w bardzo młodym wieku i powodujących zakłócenia normalnego rozwoju. Zranione dzieci rosną, aby stać się zranionymi dorosłymi, którzy nigdy nie rozwiązali wewnętrznego problemu odczuwania ran zadanych im w przeszłości. Jeśli człowiek nie uświadomi sobie tego mechanizmu i nie skonfrontuje się z nim, cykl nadużyć będzie się powtarzał przez całe pokolenia. Wiemy, że aby przetrwać emocjonalnie, dzieci muszą zaznajomić się ze środkami adaptacyjnymi służącymi do zmiany wizerunku własnej osobowości.

Empatia

Terminu „empatia” użył po raz pierwszy w 1920 roku amerykański psycholog E. B. Titchener, dowodząc, że:

Empatia wywodzi się z rodzaju fizycznego odczuwania czyjegoś cierpienia, co następnie wywołuje identyczne uczucia w nas samych.

Wiemy, że empatia jest funkcją mózgu. Naukowcy z dziedziny neurologii zidentyfikowali neurony, które – przewodząc informacje za pomocą impulsu elektrycznego – „zapalają się” w odpowiedzi na czynności lub uczucia innych ludzi. Obecność tych neuronów, zwanych lustrzanymi, można rozpoznać, gdy na przykład ktoś ziewnie i wszyscy dokoła natychmiast robią to

samo albo gdy oglądając jakiś smutny film, zaczynamy pograżać się w takim samym smutku i z oczu ciekną nam łzy. Naukowcy odkryli, że właśnie neurony lustrzane pozwalają odczuwać czynności, intencje i uczucia innych ludzi. Czyjeś przeżycia wypełnione emocjami aktywizują identyczny krąg neuronów. Oglądając film z gatunku dreszczowców albo bawiąc się grą komputerową, jesteśmy tak samo przerażeni jak bohaterowie na ekranie. Neurony lustrzane narzucają nam cały łańcuch odpowiedzi tak, jakbyśmy sami brali udział w toczącej się akcji. Nasza fizjologia odzwierciedla fizjologię ofiary.

Studia wykazały, że brutalne filmy, które dzieci oglądają w telewizji, wywołują negatywne efekty. Okazało się, że podczas tej czynności w mózgu dziecka uaktywniają się neurony lustrzane, co sprawia, że staje się ono skłonne do agresji w realnym życiu. Rozpowszechnianie gier i rozrywek przez środki masowego przekazu budzi niepokój rodziców i nauczycieli o skutki wieloletniego przyglądania się brutalności. Jak wpłynie to na sposób życia naszych dzieci?

Uważa się, że neurony lustrzane istnieją już w momencie narodzin, a ich aktywność można zaobserwować u niemowlęcia. Matka czy ojciec pokazuje język, na co dziecko odpowiada, robiąc to samo. Naśladuje wyraz twarzy, dźwięki i ruchy. Ten rodzaj mimikry wyjaśnia pozornie zaraźliwe emocje, jakie okazują małe brzdące, płacząc lub śmiejąc się w odpowiedzi na płacz lub śmiech innych dzieci. Na tym etapie rozwoju nie oddzielają swych uczuć od uczuć innych osób.

Pewnego dnia obserwowałam w przedszkolu grupę maluchów. Jedna z matek przyniosła akurat swego dwulatka. Gdy wyszła, chłopczyk zaczął płakać. Kiloro dzieci przerwało zabawę i pode-

szło popatrzeć, jak wychowawczyni go pociesza. Zdumiewające, że niektóre z nich przyglądały się jego buzi, łzom ciekącym po policzkach, zmarszczonym brewkom i ustom rozwartym szeroko w krzyku cierpienia. Reszta ciała była nieruchoma, całą historię opowiadała jego buzia. Inne dzieci zaczęły naśladować płaczącego i wkrótce cały pokój wypełnił się przyklejonymi do wychowawczyni empatycznymi cierpiętnikami. Jedna z dziewczynek rzuciła okiem na tę scenę i pobiegła po własne lekarstwo na nie-szczęście w postaci chusteczki do nosa. Lekarstwo nie skutkowało, chłopczyk płakał dalej, więc zaczęła go pocieszać, mówiąc: „Nie płacz. Mama niedługo przyjdzie”.

Kilkoro innych dzieci popatrzyło na płaczącego i spokojnie wróciło do swoich zajęć.

Scena ta ukazuje stopień separacji uczuć w grupie dzieci między ósmym a dwudziestym czwartym miesiącem życia.

Gdy rodzice nie dzielą doznań

Niektórzy rodzice nie pozwalają dziecku na okazywanie uczuć albo też usiłują wpłynąć na ich zmianę, co powoduje zamieszanie, urazę i gniew. „Przestań płakać!”, krzyczą, zamiast zidentyfikować doznania dziecka i pozwolić mu wyrazić to, co czuje.

Gdy rodzice konsekwentnie nie okazują empatii uczuć wyjątkowej rangi, takich jak na przykład radość, żal albo potrzeba pieśszoty, dziecko zaczyna unikać ich okazywania, a być może nawet doświadczania podobnych emocji. W ten sposób, przypuszczalnie, cała gama uczuć zaczyna być stopniowo wymazywana z repertuaru intymnych związków,

szczególnie jeśli w dzieciństwie są one nieustannie, potajemnie lub jawnie tłumione.

Daniel Goleman

Wskazówki do wdrażania troski o innych

Zdrowie emocjonalne we wczesnym dzieciństwie pozwala przygotować dzieci, w miarę jak rosną, do okazywania życzliwości i współczucia dla innych osób. Dziecko, które czuje się rozumiane i akceptowane takie, jakie jest, przestaje koncentrować się wyłącznie na sobie i chętnie pomaga innym. Najefektywniejszym treningiem jest obserwacja rodziców, mimo to istnieje kilka wskazówek, których głównym celem jest nauka troski o innych.

1. Ucz dzieci wrażliwości na potrzeby innych ludzi.

- a. zwracaj uwagę na to, co dzieje się wokół ciebie:
 - słuchaj, gdy inni mówią,
 - obserwuj szczegóły i zachowanie ludzi w towarzystwie,
 - zadawaj pytania, aby wyjaśnić lub skomentować zaobserwowane sytuacje;
- b. uświadamiaj sobie ludzkie uczucia i potrzeby;
- c. porozumiewaj się w sposób ujawniający zrozumienie;
- d. okazuj gotowość do działania w dostrzeżonych i zrozumianych przez ciebie wydarzeniach.

2. Włączaj dzieci do rozmowy z ludźmi w każdym wieku.

Odsyłając dzieci do zabawy, gdy dorośli rozmawiają, pozbawiamy je naturalnej okazji do nauki konwersacji. Przy rodzinnym stole często opowiada się o różnych przeżyciach, a najczęściej

o tym, jak rozwiązywało się różne problemy. Dzieci włączone do takich rozmów, a nawet pytane o zdanie, czują się poważnymi członkami rodziny, zdolnymi do prowadzenia rozmowy. Uczą się słuchać i wyrażać uczucia, poznają też sposoby pokonywania trudności i celebrowania sukcesów.

3. Stopniowo i łagodnie ucz dzieci szacunku i manier towarzyskich.

Często mówimy dzieciom, czego nie powinny robić, a nie pokazujemy tego, co robić powinny. „Nie jedz jak świnia!”, krzyczy ojciec. Czyż nie lepiej, żeby powiedział: „Używaj widelca i jedz z zamkniętymi ustami”?

4. Dostrzegaj uczucia i okazuj zrozumienie dla tego, co widzisz i słyszysz.

„Jesteś zły, bo nie wolno ci wyjść na podwórko, prawda?”.

„Coś mi się zdaje, że się źle czujesz. Powiesz mi, co cię trapi?”.

5. Włącz dzieci do projektów i akcji pomocy dla innych.

Zanieś posiłek komuś, kto jest chory, posprzątaj u sąsiadów, bierz udział w szkolnych akcjach charytatywnych, przypilnuj dzieci sąsiadom, ucz w szkółce niedzielnej, daj jeść bezdomnym, zreperuj coś komuś, kto sam nie może albo nie ma na to pieniędzy. Rodzice dają przykład wyciągania ręki do ludzi potrzebujących pomocy, a to buduje w dzieciach fundament życzliwości i współczucia.

6. Przybliżaj dzieciom naturę.

Pokaż swoim pociechom, jak dbać o środowisko i nie tylko szanować świat, ale czynić go miejscem lepszym do życia dla wszystkich. Bądź dla nich przykładem ochrony, utylizacji i nie-

zaśmiecania otoczenia. Zabieraj je na spacerzy do lasu i parku, nad morze i rzekę, na łąkę, w góry i na pola. Zwiedzaj z nimi miasta, miasteczka i wsie. Rozmawiaj o tym, co widzisz, słyszysz albo czujesz. Pokaż dzieciom zanieczyszczone rzeki i miasta i mów o tym, co można zrobić, żeby je oczyścić. Z wycieczek tych dzieci wyniosą wrażliwość na naturę. Będzie je cieszyło jej piękno, zrozumieją wagę troski o Ziemię, słowem – będzie to doświadczenie na całe życie.

7. Dzieci powinny towarzyszyć rodzicom w odwiedzaniu krewnych.

Zachęcaj dzieci do brania udziału w rozmowie z dziadkami czy też innymi krewnymi. Zrób początek wprowadzeniem tematu wspólnego dla obydwu generacji i zwracaj się o opinię także do małych rozmówców. Chcą przecież czuć, że są nie byle jakimi członkami rodziny i że ich zdanie się liczy. Przed odwiedzinami pomyśl o kilku drobiazgach, jakie mogą własnoręcznie zrobić w podarunku. Będą niecierpliwie wyglądały tej wizyty, szczególnie nastolatki odczuwające konflikt pokoleń.

Daj dzieciom okazję do opieki i troski o innych

1. Opieka nad zwierzętami.

Dzieci na ogół cieszą się, jeśli w domu są zwierzątka, pomóż im więc wybrać na przykład ryby, chomiki, ptaki czy psy i wyjaśnij, jak należy o nie dbać. Pokaż, jak trzeba wykonać każde zadanie, i pomagaj im, gdy zmieniają wodę rybkom, czyszczą klatkę chomika albo kąpią i szczotkują psa. Sprawdzaj, czy każdego dnia zadbały o pokarm i wodę. Naucz je też odpowiednich ćwiczeń dla zwierzątek.

Zwierzęta są żywymi istotami, które mają wiele takich samych podstawowych potrzeb jak dzieci, więc obcowanie z nimi jest niebagatelnym doświadczeniem emocjonalnym. „Jak byś się czuł na jego miejscu?”, zapytaj, gdy mały miłośnik zwierząt ciągnie na przykład kota za ogon. Wyjaśnij mu, co jego zwierzątko lubi, a czego nie lubi robić, po czym wytłumacz, w czym są do siebie podobni.

2. Troska o rodzinę.

Dom rodzinny jest pierwszą szkołą w życiu dziecka, szczególnie w zakresie wzajemnej troski o siebie. Codzienne prace domowe są znakomitą praktyką dbania o innych, tym bardziej jeśli panuje atmosfera współpracy dla wspólnego dobra. W wielu domach rodzice pracują zawodowo, dobrze jest więc, gdy cała rodzina uczestniczy w codziennych obowiązkach. Małe dzieci pragną być użyteczne i wykonywać „całkiem dorosłe” prace, daj im wobec tego okazję, która nie tylko zapewni im zadowolenie z pomagania innym, ale będzie też praktyką przydatnych w życiu umiejętności.

- Włącz dzieci do przygotowywania posiłków. Da im to poczucie współuczestnictwa, a równocześnie pojęcie prawidłowego odżywiania się i organizacji pracy, ze sprzątaniami włącznie.
- Włącz dzieci do dbania o dom, ogród, samochód itd. Przedszkolaki uwielbiają prace z dorosłymi, jeśli więc zaczniesz wcześniej, zadania te staną się ich zwyczajem i będą je wykonywać chętnie. Początek jest łatwy, ale kontynuowanie tego procesu aż do dorosłości wymaga stałej zachęty i głośnej pochwały.

- Wyznaczaj zajęcia z uśmiechem na twarzy, a nie jak wół roboczy, co straszy wszystkich ponurym pyskiem. Czasem mogą to być jakieś gry, w których bierze udział cała rodzina. Powieś na ścianie harmonogram prac i niech każde dziecko wybierze sobie to, co chce robić. Albo spisz zadania na małych karteczkach i umieść je w jakimś słoiku. Błędem popełnianym przez wielu rodziców jest wykonywanie pracy za dzieci, „bo sami zrobią to szybciej i lepiej”.

Znałam dzieci w wieku ośmiu lub dziewięciu lat, które widząc, że matka jest zmęczona lub źle się czuje, kazały jej iść do łóżka, a same sprzątały kuchnię. Praktyka taka potrzebna jest zarówno dziewczynkom, jak i chłopcom; ich bowiem też powinno się uczyć zwracania uwagi na okoliczności i uczucia innych ludzi.

3. Troska o przyjaciół.

Dzieci w wieku przedszkolnym odkrywają instrumenty społeczne niezbędne do zawierania i podtrzymywania przyjaźni. Jednego dnia są przyjaciółmi, a drugiego wrogami. Czas ten jest okresem rozpoznawania cech, które najbardziej odpowiadają im u przyjaciół, dlatego istotne jest stworzenie okazji do spędzania czasu z różnymi typami osobowości.

- Pozwól dzieciom samodzielnie rozwiązywać problemy w przypadkach, gdy nie zgadzają się ze sobą przy zabawie. W ten sposób uczą się raz zadowolić siebie, a innym razem kogoś innego. Psycholodzy są zdania, że wzajemne stosunki między przyjaciółmi mają wpływ na jakość współżycia z rodzeństwem.
- Dzieci w wieku szkolnym mają już swoich przyjaciół i uczestniczą w różnych kółkach zainteresowań, co jest

doskonałym treningiem zgodnego współżycia z innymi. Słuchaj uważnie opowieści o ich przygodach i zachęcaj je do pracy w zespole.

- Dodawaj odwagi dzieciom w wieku szkolnym, by wsta-
wiały się za przyjaciółmi w słusznej sprawie. Są bardzo
wrażliwe na widok kolegów niezdolnych do samodzielnej
obrony, więc zrobią wszystko, aby im pomóc.
- Słuchaj uważnie nastolatków. Przyjaźnie w tym wieku
bazują na zaufaniu i lojalności, a więc wartościach niezbęd-
nych do nieulegania presji społecznej, z jaką się stykają.
Wyrażenie na głos obaw i kłopotów pomaga im ocenić
sytuację, tym bardziej gdy są pewne, że rodzice mają zro-
zumienie dla ich przeżyć.
- Ucz nastolatki, co jest pomocne, a co bolesne we współży-
ciu z ludźmi. Lata wchodzenia w dorosłość są okresem prak-
tykowania wszystkiego, czego się wcześniej nauczyły, ale
najistotniejsze wartości, jakie przede wszystkim powinny
być brane pod uwagę we wszystkich kontaktach, to odpo-
wiedzialność i szacunek. Na przykład ułatwianie zażywa-
nia narkotyków albo wspieranie rozwiązłości nie jest żadną
pomocą. Dobrzy przyjaciele dbają wzajemnie o swe dobro;
gdy jeden wpadnie w tarapaty, drugi powinien zachować
się odpowiedzialnie, czy to rozmawiając z kolegą o niebez-
pieczeństwie i opłakanych konsekwencjach, czy też szu-
kając pomocy u osoby dorosłej, której ufa. Ułatwianie lub
ignorowanie rzeczy nierozsądnych sprawia, że przyjaciel
brnie w coraz większe kłopoty.

4. Troska o sąsiadów.

W Stanach Zjednoczonych trzeba sobie nieraz zadać sporo trudu, żeby poznać swoich sąsiadów. Rodziny prowadzą bardzo aktywny tryb życia, wszyscy są zwykle zajęci i nie mają na nic czasu.

- Poszukaj sąsiadów potrzebujących pomocy przy domu, ludzi, którym brak sił do pracy, na przykład osoby owdowiałej lub w podeszłym wieku. Zapytaj, czy nie ma czegoś do zrobienia. Może to być praca w ogrodzie, przesunięcie mebli, oczyszczenie zlewu czy nawet wymiana żarówki.
- Zajmij się psem lub kotem sąsiadów, gdy są na urlopie, przynieś im gazety lub pocztę. Wykonanie czegoś bez zapłaty jest wyrazem życzliwości, a dzieci uczą się przy tym, że istnieją także korzyści duchowe, takie jak radość ze sprawienia komuś przyjemności i satysfakcja z dobrze wykonanej pracy.
- Ucz nastolatków szacunku dla ludzi w miejscu pracy, na przykład w sklepie, pralni chemicznej, na stacji benzynowej, w restauracji czy urzędzie pocztowym. Uprzejme pozdrowienie zawsze jest przyjmowane z wdzięcznością przez pracowników, którzy często muszą obsługiwać gburów i malkontentów. Ucz dzieci wrzucania śmieci do kosza, niejeżdżenia po chodnikach na deskorolce i niemalowania niczego na murach.
- Ucz starsze dzieci opieki nad niemowlętami. Gdy moje własne pociechy miały mniej więcej po dwanaście lat, zapisywałam je na kursy dla nianie. Nauczyły się tam podstaw pierwszej pomocy w nagłych wypadkach, przewija-

nia maluchów, zabawy i rozmowy z młodszymi dziećmi. Pierwszą praktykę miały z dziećmi sąsiadów. Gdy trzeba było zastąpić mamę, zawsze były pod ręką. Po kilku razach nabrały pewności siebie, zachęcały swych podopiecznych do współpracy, a nawet przygotowywały zabawy i materiały, żeby wieczór nie był nudny.

5. Troska o innych ludzi.

Okazanie życzliwości i współczucia komuś, kogo nie znamy, dociera do naszego wewnętrznego „ja” i odzwierciedla troskę, jaką poświęcono nam w domu, gdy sami byliśmy w okresie dorastania. Najlepszą lekcją współczucia jest to, co dziecko widzi każdego dnia u siebie i rodziców.

- Ucz małe dzieci, że jeśli ktoś robi komuś krzywdę, a one to widzą, powinny zawiadomić rodziców. Chodzi tu również o ich własne bezpieczeństwo. Naucz je także, jak i do kogo mogą telefonować o pomoc.
- Dzieci i młodzież powinno się uczyć zasad pierwszej pomocy.
- Opracuj projekt usług, które możesz świadczyć wspólnie z dziećmi, aby mogły się zaangażować i być przykładem życzliwości.
- Rozejrzyj się za lokalnymi możliwościami dobroczynności kontrolowanej. Na przykład humanitarny projekt „Nakarm moje umierające z głodu dzieci” (FMSC – Feed My Starving Children) korzysta z pomocy ochotniczych grup nastolatków i ludzi dorosłych przy napełnianiu worków ryżem oraz innymi produktami, aby przesłać je do najbardziej potrzebujących krajów świata. Taki rodzaj współdziałania

jest doskonałym doświadczeniem – ciężka praca wiąże się z zadowoleniem i okazaniem współczucia ludziom, których nawet nie znamy.

Szacunek

A jak chcecie, aby ludzie wam czynili, czyńcie im tak samo i wy.

Ewangelia św. Łukasza 6,31

Przed laty, gdy byłam jeszcze młodą matką, słuchałam audycji radiowej, którą prowadził Earl Nightingale. Pewnego dnia mówił akurat o tym, jak można odnosić sukcesy w życiu. Jego słowa zrobiły na mnie wielkie wrażenie i były dla mnie słowami przewodnimi przez wszystkie lata pracy i życia prywatnego. Powiedział wówczas, że ktoś, kto chce osiągnąć sukces, powinien „każdego, z kim ma jakikolwiek kontakt, traktować tak, jakby był on najważniejszą osobą na świecie”. Były to proste słowa z prostym przesłaniem – każdy liczy się w życiu. Pamiętam o tym zawsze, gdy znajduję się w miejscach publicznych, stoję w kolejce do kasy, jadę samochodem, uczestniczę w spotkaniach służbowych czy troszczę się o rodzinę – każdy się liczy!

Okazywanie szacunku odzwierciedla to, co myślimy o innych ludziach albo o świecie, w jakim żyjemy. Myśli kierują uczuciami, a uczucia określają sposób traktowania ludzi. Niezależnie od tego, czy jest to szacunek dla władzy, wzajemna troska o siebie czy podziw dla osób wyjątkowych, ścieżka szacunku zaczyna się w dzieciństwie.

Aspekty szacunku

okazywanie respektu i troskliwości

okazywanie uznania

okazywanie podziwu

Najpopularniejszą formą wyrażania w życiu szacunku jest okazywanie ludziom poważania lub choćby tylko zainteresowania w sposób zwany złotą regułą: „Traktuj innych tak, jak chcesz, żeby traktowano ciebie”. Zasada wzajemności spotykana jest w wielu religiach świata, jak również w pismach starożytnych filozofów. Złota reguła mieści w sobie zasady moralne, takie jak współczucie, prawość, uczciwość i odwagę, przydatne we wszystkich rodzajach kontaktów międzyludzkich. Reguła jest niesłychanie prosta, a mimo to ludzie na całym świecie nie potrafią się do niej dostosować. Czy dbamy o dobro własnych dzieci i rodziców? A co z przyjaciółmi, znajomymi czy nawet kimś, kogo bliżej nie znamy, ale z jakichś powodów z nim współpracujemy? Czy sposób, w jaki traktujemy tych ludzi, odzwierciedla nasz szacunek dla nich?

Współpraca dorosłych i dzieci

Wielu rodziców narzeka, że dzieci nie okazują im należnego respektu. Nauczyciele zmieniają zawód, bo uczniowie zachowują się bez najmniejszego wobec nich szacunku. Szukając rozwiązania problemu, spróbujmy ocenić, jak dorośli i dzieci wzajemnie oddziałują na siebie.

Szacunek możemy komuś okazać, gdy próbujemy się z nim porozumieć. Styl, w jakim dorośli zwracają się do dzieci, ma na nie kolosalny wpływ, bo przekazuje nie tylko słowa, lecz także sposób ich wyrażenia. Coś, co w zamyśle miało być prostym poleceniem, odbierane jest przez dziecko jako groźba, krytyka lub żądanie ze względu na ton głosu albo „mowę ciała”, w której zostało wyrażone. Dzieci też nieraz odnoszą się do dorosłych i zachowują wymagająco lub pogardliwie, oczekując królew-

skiego traktowania i spełnienia wszystkich życzeń. Niestety, nawyki te rozwijają się bardzo wcześnie i rodzice, aczkolwiek nieświadomie, sami je tego uczą.

Sposób, w jaki dorośli traktują dzieci

Niektórym rodzicom nie przyszłoby nawet na myśl traktować dorosłych tak, jak traktują swe dzieci. Istnieją cztery kategorie, które chcielibyśmy tu rozważyć.

Kategoria pierwsza: dorośli zwracają niewiele albo nie zwracają w ogóle uwagi na dzieci, jakby były nieważne albo jakby ich wcale nie było. Ja nazywam to „porzuceniem”.

Kategoria druga: dorośli tolerują dzieci tylko na tyle, na ile jest to dla nich wygodne. Dbają, żeby były dobrze ubrane do szkoły, ale nie zajmują się nimi w sensowny sposób, co dawałoby im odczuć, że są kochane i cenione. Są to dzieci „zaniedbane”.

Kategoria trzecia: dorośli odnoszą się do dzieci szorstko, zawsze z obelgami i krytyką. Te dzieci należą do grupy „pogwałconych”. Nie okazują respektu, bo skąd mają go znać? W domu nigdy się z nim nie zetknęły.

Kategoria czwarta: dorośli traktują dzieci z szacunkiem i godnością, a jeśli muszą je karać, czynią to konsekwentnie i z miłością. Uczą je cierpliwie przez zachęcanie i sami dają przykłady szacunku i sprawiedliwości, niezależnie od tego, czy dzieje się to w domu czy w szkole. Tę grupę zaliczyłam do dzieci „cenionych”. Mali ludzie, którym okazuje się uprzejmość, delikatność i respekt, sami nabierają tych cech.

W lewej kolumnie poniższej tabeli wymienione zostały sposoby traktowania dzieci z szacunkiem, podczas gdy w prawej znalazły się pozbawione szacunku metody, jakich nie powinno się stosować w odniesieniu do dzieci. Tabela zawiera więc przykładowe wzorce dla rodziców.

Traktowanie dzieci z szacunkiem	Traktowanie dzieci bez szacunku
Dorośli poświęcają dziecku uwagę	Dorośli nie poświęcają dziecku uwagi
słuchają dziecka uważnie	ignorują dziecko
włączają je do rozmowy	okazują brak zainteresowania dzieckiem
bawią się z dzieckiem	nie bawią się i nie współpracują z nim
Dziecko jest osobą ważną	Dziecko jest nieważne
planują sensowne zajęcia z dzieckiem	nie spędzają czasu z dzieckiem
wyraźnie pragną przebywać z dzieckiem	minimalnie troszczą się o dziecko
zabawy mają dziecięcy charakter	zabawy przeznaczone są dla dorosłych
dyscyplina jest konsekwentna	w dyscyplinie brak konsekwencji
Dziecko jest kochane	Dziecko jest obrażane
chwalą postępy dziecka	krytykują zachowanie i wygląd dziecka
są prawdomówni i życzliwi dziecku	są złośliwi w stosunku do niego
nigdy nie zawstydzają ani nie upokarzają dziecka	zawstydzają i upokarzają dziecko
są kochający i mili dla niego	wykorzystują dziecko fizycznie, psychicznie lub seksualnie

Szacunek a mowa ciała

Sposób mówienia to nie tylko słowa, lecz także ton głosu, postawa ciała i wyraz twarzy. Warto zwrócić uwagę, że tylko siedem procent komunikacji dokonuje się poprzez słowa, czterdzieści trzy to głos, a pięćdziesiąt procent to pozycja ciała i wyraz twarzy.

Znam rodziców, którzy się chełpią: „Tylko rzucę okiem na syna, a on już wie, że lepiej zrobić to, co mu każe”. Mówiąc do dzieci, powinniśmy zwracać uwagę na sposób, w jaki to robimy, aby nasze intencje nie zatraciły się w chwilowych emocjach. Percepcja dziecka kształtowana jest nie tylko przez to, co słyszy, ale i przez to, co widzi, działa więc odpowiednio do tego, co pojmuje jako całość.

Małe dzieci nie rozumieją złośliwych dowcipów pod swoim adresem; czują się przy tym zmieszane i upokorzone.

Okazje dla dorosłych do okazania dziecku szacunku

Dorośli powinni zachować wielką cierpliwość, gdy dziecko uczy się czegoś nowego. Mały brzdąc, jeśli tylko nie śpi, rzadko bywa spokojny. Młode ciało uczy się dopiero koordynacji, a umysł koncentracji, więc wierci się i chwieje na wszystkie strony. Dla rodziców jest to udręka. Mimo to dobrze jest tolerować niezgrabne ruchy i pochwalać aktywność malca, ponieważ pomaga ona w koncentracji. Gdy małe dziecko uczy się na przykład nalewać sobie sok do szklanki i bardzo się przy tym spieszy, sok naturalnie się rozlewa. Zamiast je ganić za niezręczność, lepiej powiedzieć: „Trzymaj butelkę obiema rączkami i patrz, jak sok płynie do szklanki”. Nauka ładnego pisania wymaga wielu ćwiczeń. Rodzice mogą pomóc dziecku. „Może byś tak pisał

trochę wolniej? Mniej ci się zmęczy ręka. Wiem, że pisanie tylu słów jest niełatwe, ale przecież ty to potrafisz”. Wiele zależy od tego, w jaki sposób coś mówimy, szczególnie gdy wiąże się to z napominaniem. Często jest tak, że dziecko biedzi się z literkami, a ojciec krzyczy: „Bazgrzesz tak brzydko, że nie mogę odczytać ani słowa. Uspokój się! I pospiesz się z zadaniami!”. Komu może to pomóc? Dziecku na pewno nie.

Gdy małe dziecko wystraszy się lub skaleczy, uszanuj jego uczucia i zachowaj spokój. Wyjaśnij mu też, co i jak zamierzasz zrobić w danej sytuacji. „Weźmiemy kawałeczek mydła i obmyjemy ranę, żeby wypłukać zarazki. A teraz zabandażujemy, żeby się nie zabrudziła i zaraz się wszystko zagoi”. Dziecko nabiera przekonania, że wszystko jest w porządku i odwraca uwagę od skaleczenia. Jeśli rodzic na widok krwi albo startego kolana reaguje histerią, przenosi te uczucia na dziecko i oczywiście pogarsza sprawę.

Poza ranami fizycznymi zdarzają się również obrażenia emocjonalne. Dziecko odczuwa je, jeśli jest wykluczone z jakiejś zabawy albo zdradzone przez przyjaciela. Okaż zrozumienie dla jego smutku i gniewu, zamiast kpić z niego czy je krytykować. Jeśli dzieci potrzebują pomocy, daj odczuć respekt dla ich bezsilności i podtrzymaj je na duchu, obojętne, czy będzie to sznurowanie butów, trudne zadanie z matematyki, budowanie kryjówki czy nauka uprzejmości. Dzieci nabierają zaufania do kogoś, kto zawsze jest pod ręką, chętny do pomocy. W miarę jak pociechy rosną, szkoła staje się coraz trudniejsza i zaczynają się kłopoty, a rodzice, zamiast pomagać, demonstrują zdenerwowanie. Nie wpada im jakoś do głowy, że wsparcie i słowa zachęty bardziej pomagają niż krytyka i zarzuty.

Należy pamiętać, że dzieciństwo jest okresem przygotowania małego człowieka do odpowiedzialności człowieka dorosłego. Dobrym ćwiczeniem jest pomoc w pracach domowych, ponieważ wiąże się z wieloma rodzajami odpowiedzialności. Planowanie zajęć, robienie zakupów, przyrządzanie posiłków, pranie bielizny, sprzątanie domu, strzyżenie trawników czy sadzenie kwiatów w ogrodzie, wszystko to jest nauką zręczności, wprawy i odpowiedzialności i bardzo przydaje się w życiu niezależnego człowieka dorosłego. Zacznij ten trening, gdy dzieci są jeszcze małe. Dawaj im takie zadania, do których są już zdolne, i okazuj jak największe zainteresowanie ich wykonywaniem. Pochwała rodziców w przypadku każdej udanej próby jest okazaniem szacunku. Angażując dzieci do różnych czynności, dajesz im do zrozumienia, że są poważnie traktowane i same mają coś do zaoferowania. Mały pędrak może jeszcze nie potrafi planować rodzinnych posiłków, ale z powodzeniem może dokonać wyboru między dwoma gatunkami płatków owsianych czy rodzajami jogurtów.

Sposób, w jaki dzieci traktują dorosłych

Dzieci zawsze potrzebują miłości. W niemowlęctwie powinna jej towarzyszyć czułość, a gdy są nieco starsze – również stanowczość. Wprost nie do wiary, jak słodkie dzidziusie przeobrażają się w nieposłuszne maluchy, gdy tylko zaczną chodzić i mówić. Między drugim a trzecim rokiem życia, zyskując coraz więcej swobody, próbują wszelkich możliwych sztuczek, niezmiennie ważne jest więc już wtedy uczyć je posłuszeństwa.

Zwróć uwagę, w jaki sposób dzieci okazują dorosłym brak respektu:

- przerywają ich rozmowę,

- pyskują,
- przedrzeźniają dorosłych,
- nie wykonują poleceń,
- nie stosują dobrych manier,
- negatywne emocje rozładowują gwałtownie, krzycząc, kopiąc i bijąc pięściami.

Sposobność do okazania szacunku osobom dorosłym

Gdy dziecko przerywa ci rozmowę, daj mu wskazówki, jak powinno się zachować z szacunkiem. Wy tłumacz na przykład, że jeśli chce coś powiedzieć, a ty akurat rozmawiasz z kimś innym, powinno stać i czekać, aż skończysz. Możesz mu przy tym położyć rękę na ramieniu, żeby wiedziało, że o nim pamiętasz i że nadejdzie też jego kolej. Nie każ mu jednak czekać zbyt długo, mały niecierpliwiec nie da za wygraną i znów będzie ci przerywał. Zwyczaj nieprzerywania cudzej rozmowy powinien w ogóle panować w domu, a kandydat na dżentelmena, który się do tego stosuje, powinien zostać pochwalony. „Dziękuję ci za cierpliwość, kochanie. Teraz twoja kolej. Co chciałeś powiedzieć?”.

Gdy dziecko czegoś chce, pokaż mu, jak powinno poprosić o to grzecznie. Wiele dzieci ma zwyczaj żądania wszystkiego, a rodzice albo im na to pozwalają, albo odmawiają w równie gruboskórny sposób. Grubiaństwa nie wolno tolerować. Gdy usmarkany kandydat na *macho* zwraca się o coś w formie wymagania, automatycznie powinien się spotkać z odmową. Mały Janek wpada do domu i woła do matki gromkim głosem: „Dawaj mi jeść!”. Na co matka spokojnie: „Jak możesz powiedzieć to grzecznie?”. I daje przykład: „Mogę dostać coś do jedzenia?”.

Albo: „Poproszę o coś do jedzenia”. Z czasem dziecko przyswaja sobie odpowiednie wyrażenia i uczy się prosić o wszystko uprzejmie i z szacunkiem.

Niestety, nie zawsze dajemy dzieciom wszystko, czego sobie życzą, i tu rodzi się problem – małe urwisy zaczynają skamleć i wymuszać. Nie idzie to w parze z szacunkiem, a niekorygowane, przechodzi w zwyczaj. Jest rodzajem manipulacji, wystawiania na próbę cierpliwości rodziców. A nuż się uda? Rodzice jednak powinni zachować niewzruszony spokój. „Poczekamy, aż grzecznie poprosisz”. Po jakimś czasie powtarzana konsekwentnie postawa rodziców zaczyna robić swoje – dzieci uczą się panowania nad sobą i stosowania się do tego, czego się od nich wymaga.

Niekiedy, a nawet dość często, milusińscy otrzymują różne podarunki. Raz jest to lalka lub traktor, a innym razem po prostu miłe słowo – komplement. Czyż nie jest to też podarunek? Uczmy je wdzięczności zarówno za rzeczy materialne, jak i niematerialne. Zawsze jestem pod wrażeniem, gdy matka nakłania dziecko do podziękowania za prezent albo miłą uwagę. Jest to bardzo prosty sposób rozwinięcia nawyku wdzięczności. A później, gdy mały Janek rośnie i styka się z różnymi trudnościami albo widzi biedę, zaczyna patrzeć na własne życie z innej perspektywy. Zdaje sobie sprawę z dobrodziejstwa posiadania domu, rodziny i dobrego jedzenia, bo przecież mógłby nie mieć dachu nad głową albo kawałka chleba, nie wspominając już o zabawkach.

Zamożność łączy się z tendencją do egoizmu, szczególnie przy obfitości dóbr materialnych. Pokój dziecka może być pełen zabawek i ubrań, a mimo to wszystkiego mu mało. Zadowolenia uczy się na przykładzie rodziców, gdy widzi, że wyrażają wdzięczność

za wszystkie rzeczy, jakie posiadają, niezależnie od ich wartości materialnej. Dobrze jest zatem uświadamiać mu, w jakich warunkach ekonomicznych czy społecznych żyją inni ludzie i co by było, gdyby znalazł się na ich miejscu.

Rodziny biorące udział w akcjach charytatywnych, takich jak dostarczanie posiłków bezdomnym, zbieranie rzeczy dla sierot i siostr albo dawanie biednym upominków na Boże Narodzenie, mają silniejsze poczucie wdzięczności za to, co same posiadają. Wspomnienia takich akcji zyskują na wartości, gdy dzieci dojrzewają i zaczynają rozumieć, co znaczy powiedzenie, że lepiej jest dawać, niż brać.

Dzieci, podobnie jak i dorośli, mają wiele przywilejów, a przywilej jest stanem serca, w którym oczekuje się świadczeń, nie dając niczego w zamian.

Powinniśmy rozważyć wszystkie możliwości uczenia dzieci szacunku, wiedząc, że nasze wysiłki w latach wczesnego dzieciństwa zostaną nagrodzone, gdy młodzi ludzie osiągną wiek dojrzały.

Posłuszeństwo i szacunek dla autorytetów

Niektóre dzieci są tak buntownicze i tak potrafią manipulować, że podporządkowują sobie całą rodzinę. One decydują, jak się będzie spędzało czas, co się będzie jadło, w co się będzie grało i kiedy mają iść do łóżka. One kierują konwersacją, przerywając co chwila i wymagając uwagi wyłącznie dla siebie. Są to niestety dzieci nieszcześliwe i egoistyczne, niemające żadnego respektu dla jakiegokolwiek autorytetu. Jeśli rodzice nie postępują odpowiedzialnie, ustanawiając reguły dla rodziny, i nie zmuszają dzieci konsekwentnie, aczkolwiek z miłością, do ich przestrzegania,

padają ofiarą własnego potomstwa. Pytam zawsze tych, którzy mają problemy z postawą braku szacunku u dzieci: „Jak tak dalej pójdzie, to co zrobi, gdy będzie miało dwanaście albo szesnaście lat?”. Lekceważące zachowanie, jeśli nie jest korygowane, bywa coraz gorsze i prowadzi do tego, że dziecko nie potrafi porozumieć się z otoczeniem ani stosować się do reguł, a w rezultacie okazuje nieposłuszeństwo w poważnych sytuacjach życiowych. Rodzice powinni zadać sobie pytanie: „Kto tu właściwie rządzi?”.

Utrata kontroli

Wielu ludzi wychowujących dzieci nie szuka, niestety, fachowej porady, zanim dziecko całkowicie nie wymknie się spod kontroli. Czują się pokonani, sfrustrowani, źli na siebie i swych wychowanków, ale nie mają pojęcia, do kogo się zwrócić o pomoc. Kiedy dziecko zaczyna okazywać brak szacunku? Na ogół bardzo wcześnie. Rodzice zapominają, że sami je tego uczą, nagradzając śmiechem „słodkie błazeństwa” rozpieszczonego maluszka. Te same poczynania przestają być słodkie, gdy maluszek staje się samolubny i zaczyna stawiać żądania. Jakie cechy charakteryzują zachowanie pozbawione szacunku? W wieku około trzech lat dziecko wymykające się spod nadzoru wrzeszczy, płacze, bije i rzuca wszystkim, co ma pod ręką, aby osiągnąć cel. Czynności te mają charakter fizyczny. Sześciolatek nadal daje upust złości, ale teraz obwinia o nią wszystkich innych. Dziewięciolatek już się buntuje, dwunastolatek bada granice możliwości, a gdy dochodzi do lat piętnastu, rodzice nie mają już żadnej kontroli nad jego emocjami, postępowaniem i w ogóle całym zachowaniem.

Można temu zapobiec. Poświęcenie pierwszych trzech lat życia dziecka na przyzwyczajanie go do posłuszeństwa pozwoli

uniknąć lat żalu i poczucia winy, gdy wymykanie się spod kurateli rodziców zacznie coraz bardziej przybierać na sile.

Wybór posłuszeństwa

Posłuszeństwo dla władzy jest kluczowym warunkiem udanych przedsięwzięć rządu, przedsiębiorstwa, szkoły czy rodziny. Podstawa tych instytucji oparta jest na nauce wykonywania poleceń, stosowania się do prawa i reguł, dokonywania słusznego wyboru i rozumienia konsekwencji nieposłuszeństwa. Krótko mówiąc, posłuszeństwo oznacza podporządkowanie się czyjejś woli. W przypadku dziecka poddaje się ono regułom i nakazom tego, kto jest u władzy, a więc rodziców. Dla niego oni stanowią władzę.

Mówiąc o posłuszeństwie, mam na myśli taki jego rodzaj, któremu przewodzą zasady ustanowione przez Boga dla naszego dobra, a nie ślełą uległość w stosunku do dyktatorów czy w ogóle ludzi nadużywających władzy. Dzieci należy uczyć, jaka jest różnica między uległością wobec kochających rodziców a uległością wobec osób, które mogą wyrządzić im krzywdę. Nauka ta ma wielkie znaczenie, a okazji do niej jest wiele.

Nie każdy człowiek, z którym się stykają, jest miły i przyjazny, niektórzy ludzie bywają nawet okrutni.

Niekiedy rodzice mówią: „Dzieci nie chcą mnie słuchać”. Słuchać to one może i chcą, tyle że nie chcą być posłuszne. Kierowane jednak prawidłowo, uczą się stopniowo okazywania szacunku przez posłuszeństwo najpierw w stosunku do rodziców, a potem w stosunku do władzy.

Od kontroli rodziców do samokontroli

W pierwszym okresie rozwoju dzieckiem kierują inne osoby, zwykle rodzice. Maluchy nie potrafią jeszcze dokonać wyboru, więc rzeczą ojca i matki jest zacząć od nauki posłusznego wykonywania poleceń. Kazać dziecku na przykład posprzątać zabawki, pokazując mu przy tym, jak się to robi. Na ulicy prowadzić je za rączkę, żeby nie uciekało. W parku pozwolić mu się wybiegać, ale wymagać, żeby zawołane przybiegło natychmiast. Gdy chce więcej ciastek, powiedzieć: „Nie! Wystarczy ci dwa”. Stopniowo, robiąc to, co mu się każe, potrzebuje coraz mniej kontroli z zewnątrz, a coraz bardziej potrafi kontrolować się samo. Wezwane przez matkę opuszcza najlepszą zabawę, na ulicy towarzyszy rodzicom bez uciekania i wie już, że nie warto prosić o jeszcze jedno ciastko. Brzmi nieźle, prawda? Zastanówmy się zatem, w jaki sposób dzieci uczą się posłuszeństwa i samokontroli.

Wykonywanie poleceń pierwszym krokiem do posłuszeństwa

Nawyk posłuszeństwa nie spada z nieba na kiwnięcie palcem dopiero wtedy, gdy nasza pociecha ukończy sześć lat i idzie do szkoły. Zanim przyzwyczajenie to osiągnie punkt dojrzałości, poprzedzają je długie lata przygotowań i świadomego wpływu, który wzbudza w maluszkowi zaufanie i chęć wykonania dyspozycji rodziców. Mniej więcej do drugiego roku życia dziecko każde polecenie spełnia z radością, bo chce się przypodobać matce czy ojcu, chce czuć łączność z nimi. Posłuszeństwo jest wówczas dla niego zabawą, a z mamą i tatą zawsze lubi się bawić. Rodzice powinni w tym okresie dawać mu takie zadania, jakie je cieszą,

jakie chce wykonać. Na przykład: „Przynieś książeczkę, to ci poczytam”. Albo: „Pobaw się z pieskiem”, „Chodź ze mną na spacer”, „Pomóż mi ułożyć lalkę w łóżeczku”, „O, popatrz! Rozlał się soczek. Wytrzyj go ściereczką”.

Zwróć uwagę, że żadne z tych poleceń nie jest sformułowane jako pytanie: „Czy chcesz pójść na spacer?”. Nadejdzie czas, gdy dziecko będzie mogło dokonać wyboru, w tym momencie jednak koncentruj się na prostych nakazach. Posłuszne dziecko powinno być też w jakiś sposób nagradzane. „O, widzisz? Wszystkie lalki są teraz porządnie otulone na noc”, „Wytarłeś cały soczek? Brawo! Teraz wytrzyj jeszcze ubranko”, „Dziękuję, że przyniosłaś mi książeczkę. To moja ulubiona, wiesz?”.

Podobne postępowanie zaspokaja w dziecku potrzebę poczucia wspólnoty i aprobaty matki czy ojca. Aktywność ta ma jeszcze większe znaczenie, jeśli towarzyszy jej miły kontakt fizyczny, taki jak pogłaskanie, buziak lub radosna zabawa.

Wyjaśnij dzieciom, czego od nich oczekujesz

Między drugim a trzecim rokiem życia dziecka rodzice powinni jasno określić, czego od niego oczekują. Pamiętajmy, że wielu rzeczy doświadcza ono po raz pierwszy i może po prostu nie wiedzieć, jak się zachować. Wyraźne instrukcje, które jest w stanie zrozumieć i zastosować się do nich, dają większe prawdopodobieństwo wykonania poleceń. Często jest tak, że rodzice, widząc psocące dziecko, każą mu przestać, ale nie mówią, co powinno zrobić w zamian. Na przykład, jeśli wchodzi z nogami na krzesło lub kanapę, nie wystarczy powiedzieć: „Nie stój na krześle” albo „Nie stój na kanapie”, lepiej zażądać: „Zejdź na podłogę!”. A jeśli gania dziko po całym domu, nakazać: „Nie biegaj tak!

Chodź ostrożnie!”. W tym wieku dzieci niekoniecznie są nieposłuszne, raczej badają, na co mogą sobie pozwolić, co też powiedzą rodzice. A dla tych ostatnich jest to trudny okres, wybryki milusińskich są denerwujące. Mimo to powinni zachować zimną krew, rozhukanych akrobatów poskramiać spokojnym, lecz stanowczym głosem i czekać na wykonanie polecenia. Mały uparciuch mówi: „Chcę stać wysoko i będę tam stał”. A mama na to: „Zejdź na podłogę!”.

Wybuch złości

Czas, gdy mała kruszyna zaczyna chodzić i mówić, bywa nie tylko radosny. Słodki dotychczas, szczęśliwy i uległy berbecz zaczyna się nagle zmieniać. Buntuje się, miewa wybuchy złości, zaczyna wymagać. Wszystko dosłownie pod nosem rodziców, którzy czują się zakłopotani: „Co się stało z naszym dzidziusiem?”. A dzidziuś po prostu przeobraża się w małego pędraka stojącego na własne nogi. Ten niesłuchanie trudny okres rozwoju od dwóch do trzech lat rodzice mający go już za sobą nazywają żartobliwie „straszną dwójką”. Ci, których to dopiero czeka, mogą żywić nadzieję, że odpowiednio przygotowani będą wiedzieli, co i jak robić. Wiedza o fizycznym, intelektualnym i duchowym rozwoju dziecka jest niesłuchanie ważna, aby zrozumieć jego zachowanie w tym okresie. Maluch nie uświadamia sobie własnej siły narzucającej ciału fenomenalne wprost tempo wzrostu. Nie wie, że jest w trakcie nabywania różnych umiejętności i że każda wykonywana przez niego czynność ma przyczynę i cel. We wszystkich sferach rozwoju zachodzą w nim naturalne zmiany. Uczy się chodzić i mówić, a jego siła woli jest u szczytu potęgi. Małe dziecko, mylnie postrzegane często jako uparte, przypomina raketę

gotową do wystrzelenia, przeanalizujemy więc jego rozwój, aby wiedzieć, jak sobie radzić.

- Gdy mały zdobywca świata uczy się chodzić – mniej więcej pod koniec pierwszego roku życia – spostrzega, że może swobodnie przemieszczać się z miejsca na miejsce i docierać do przedmiotów, które wcześniej widział jedynie z większej odległości. To fascynujące, że raczkujący szkrab porusza się najczęściej tak, jakby jego wewnętrzne „ja” nakazywało mu czegoś szukać, coś odkrywać, coś badać. I rzeczywiście – odkrywa przestrzenie i obiekty, które znajdują się wyżej niż pozioma pozycja jego ciała i których jeszcze nie może dosięgnąć. Ma jednak swobodę poruszania się i potrafi w kilka sekund zniknąć z oczu. Nie chce już być noszony na rękach, chce praktykować nową umiejętność chodzenia po ziemi.
- Około dwóch lat zaczyna mówić. Potrafi już wyrazić to, co czuje i czego chce, a tym samym porozumiewać się z innymi. Słownictwo jego wprost eksploduje, gdy uczy się wymawiać słowa słyszane od urodzenia i gdy widzi, jaki wpływ wywiera na innych, próbując robić coraz to coś nowego. Mając ręce wolne do prowadzenia badań, obserwuje rodziców i naśladuje ich codzienne czynności.

Czasem jednak ciekawość wpędza go w tarapaty. Jego niezależność jest jeszcze mocno ograniczona, ruchy ma nie całkiem skoordynowane, a rodzice i tak wszystko chcą robić sami. Może jednak oddalić się od matki, może powiedzieć, co myśli, może sam jeść, a nawet się ubrać. Symbolem tej fazy jest okrzyk: „Popatrz, co potrafię!”. Mały szkrab, choć chwieje się jeszcze na nogach, ma nieprzepartą chęć porozumiewania się z innymi,

odkrywania i poznawania nowego świata, do którego dopiero co uzyskał dostęp. Rodzice rozumiejący radość dziecka z odkrywania nowości i samodzielnego wykonywania różnych rzeczy mogą sobie oszczędzić nerwów, przygotowując dla niego odpowiednią przestrzeń, po której może poruszać się bezpiecznie. Dziecko będzie szczęśliwe, a cudowna więź miłości i zaufania między nim a rodzicami będzie się pogłębiać, rodząc w małym człowieczku wiarę w siebie i świadomość własnej osobowości.

- Gdy w maluchu raz ujawni się wielka siła woli, wewnętrzna iskra pcha go do badań z taką determinacją, że wszystkich to zdumiewa. Znana jest nieustępliwość i wytrwałość małego brzdąca, gdy go coś zainteresuje. Popatrz tylko na niego, jak odkrywa schody. Wspina się z uporem do góry, choć matka robi wszystko, żeby go powstrzymać. Bez skutku. Nie pomaga ni groźba, ni prośba. Obudził się już w nim instynkt zdobywcy i zmusza go do odkrywania fascynujących przestrzeni. Maria Montessori opisuje niezwykłą aktywność dziecka w owym – jak go nazywa – „wrażliwym okresie” nauki.

Jest w nim [dziecku] jakiś witalny impuls, który pcha je do niesłychanie wielkich czynów. Dławienie tego impulsu sprawia, że dziecko staje się bezradne i nieprzystosowane. Dorośli nie mają bezpośredniego wpływu na ten stan, ale jeśli dziecko nie mogło działać zgodnie z nakazami okresu wrażliwego, zdolność naturalnego zdobywania świata jest dla niego stracona, i to na dobre.

Wybuchy złości, określane zwykle mianem złego zachowania, są w istocie protestem dziecka przeciwko przerywaniu mu i uniemożliwianiu dokończenia czynności, którą dopiero co roz-

poczęło. Znajduje się we wrażliwym okresie nabywania zdolności ruchu, mowy i wiedzy, co oznacza, że jest w fazie optymalnego przyswajania sobie tych wyjątkowych umiejętności. Jego mózg, mięśnie, zmysły i siła woli sprawiają, że przychodzi mu to z łatwością, ale przerywanie mu czegoś w tym czasie nie jest najlepszym pomysłem. Co wobec tego powinno się robić?

Pamiętaj, że małego smyka interesują różne rzeczy. Jeśli chce się bawić, zwróć uwagę na miejsce zabawy. Czy jest bezpieczne? Czy masz akurat czas, żeby się z nim bawić? Jeśli tak, to spełnij jego życzenie, a jeśli nie, zainteresuj go czymś innym. Gdy stoisz przy schodach, pamiętaj, że będą go kusiły, pozwól mu więc poćwiczyć chodzenie w górę i w dół, trzymając go za rączkę. Dla niego ważne jest, że osiągnie swój cel.

Jeśli robi coś, co wymaga koncentracji, pozwól mu dokończyć dzieła, a potem dopiero powiedz, że dosyć na dzisiaj. Widziałam wiele nieszczęśliwych dzieci, które musiały natychmiast przerwać bardzo interesującą i skomplikowaną czynność, bo rodzice akurat chcieli wracać do domu. Postaw się na miejscu takiego dziecka. Czy lubisz, żeby ci przerywano bardzo ważną pracę? Oczywiście, że nie. Nie oznacza to, że dziecko zawsze może robić to, co chce, ale powinno się brać pod uwagę jego potrzeby, a opór pokonywać łagodnie.

Unikanie wybuchów wściekłości

1. Przygotuj bezpieczny teren do eksploracji.

Usuń przedmioty niebezpieczne i delikatne. Sznur od żelazka czy kryształowy wazon zawsze bardziej kusi niż pudełko klocków, ponieważ jest czymś nowym, interesującym i wartym przebadania.

2. Asystuj dziecku przy nowych obiektach zainteresowania.

Mały „naukowiec” może potrzebować pomocy przy wchodzeniu na górkę lub schody, bądź więc zawsze gotowa, by go podprzeć, albo trzymaj się w pobliżu. Asystuj mu przy wymawianiu nowych słów, powtarzając je prawidłowo i korygując, jeśli są niestosowne. Dziecko powtarza wulgaryzmy, nie zdając sobie sprawy z ich znaczenia. Nie powinno się tego ignorować, lecz podpowiadać mu właściwe wyrazy lub zdania, odpowiadające temu, co prawdopodobnie chciało wyrazić.

3. Planuj z wyprzedzeniem.

Robienie zakupów jest zwykle próbą sił, bo dzieci najczęściej chcą mieć to, co w sklepie przykuło ich uwagę. Zapowiedz z góry, że idziecie tylko po żywność, nowe buty albo prezent dla kolegi czy koleżanki. Jeśli robisz zakupy dla dzieci, zaplanuj je tak, jakbyś je robiła dla siebie. Maluchom trudno jest patrzeć na kuszące gry i zabawki po drodze do stoiska z butami, zaplanuj więc trasę tak, żeby ominąć niebezpieczne ścieżki. Dobrze jest też dać dziecku jakieś zajęcie, na przykład poprosić o pomoc. „Nie widzisz przypadkiem, gdzie są jabłka? Pomóż mi je znaleźć”. Rozpraszenie uwagi jest skuteczne i uczy przyjemności robienia zakupów bez wymagania koniecznie czegoś dla siebie.

4. Ignorowanie wybuchów wściekłości.

Niekontrolowany wybuch wściekłości u dziecka nazywamy furią. Dzieci często protestują, gdy im się czegoś odmawia – nie tylko jakiegoś przedmiotu, lecz także uwagi czy wykonania jakiejś czynności. Konsekwentne postępowanie rodziców pomaga złośnikom w opanowaniu własnych emocji.

Gdy wybuch złości zdarzy się w domu, można odesłać dziecko do jego pokoju albo posadzić w kącie, dopóki nie odzyska panowania nad sobą. Odosobnienie jest karą lub ćwiczeniem dającym mu czas do przemyślenia swojego zachowania i opanowania emocji. Daj mu wtedy poznać, że rozumiesz jego niezadowolenie i złość, po czym wytłumacz, czego nie powinno, a co powinno robić, i czego od niego oczekujesz. „Wiem, kochanie, że jesteś zły, bo musisz posprzątać zabawki, ale ani krzyk, ani kopanie nic tu nie pomoże. Czas iść do łóżka i zabawki muszą być posprzątane. Od czego chcesz zacząć, od samochodzików czy od klocków?”.

Poza domem pozwalanie dziecku na demonstrację złości, dopóki nie opadnie z sił, zakłóca wszystkim spokój, musisz więc z góry przemyśleć, do jakiego stopnia można to tolerować. Jeśli jest jeszcze w miarę bezpiecznie, daj mu kategorycznie do zrozumienia, że ani wrzask, ani kopanie nic nie pomoże, i że będziesz stać w miejscu tak długo, aż mały furiat się uspokoi. Przejdź kilka kroków, ignorując jego zachowanie. Jeśli dalej wrzeszczy, złap go za kołnierz, unieś do góry i postaw z powrotem na ziemi. Przypomnij mu, co robisz z nim w domu w takich razach i jak postąpisz przy jeszcze jednym takim ataku.

Karanie jest rzeczą przykrą, ale wyraźne określenie i egzekwowanie skutków złego zachowania przy cierpliwości i konsekwencji rodziców uczy dziecko opanowania niedobrych skłonności.

Wdrażanie szacunku i posłuszeństwa jest dla rodziców wyzwaniem losu na każdym etapie rozwoju dzieci, zmieniają się tylko rodzaje kar. Jeśli jednak wejdą one w wiek dorosły, nie nauczwszy się przedtem samokontroli, wybuchy złości mogą przybrać nieobliczalne rozmiary, wyrządzając krzywdę zarówno im samym, jak i innym ludziom.

Kamień milowy rozwoju dziecka Postaw się na jego miejscu!

Okolo piątego lub szóstego roku życia dzieci zaczynają rozumieć, co znaczy postawić się na miejscu innego człowieka. „Jakbyś się czuł, gdyby Sara i Janek właśnie ciebie nie dopuścili do zabawy?”. Współpraca jest korzyścią dla wszystkich, uczy dzieci świadomości społecznej. Wraz z rosnącym posłuszeństwem dla reguł i poleceń rodziców wzrasta też zdolność do samokontroli. Dziecko przekraczające progi szkoły powinno już znać posłuszeństwo i chętnie podporządkowywać się nauczycielom, jak również innym autorytetom, wiedząc, że współpraca z nimi jest rzeczą prawidłową. Pomarzyć – dobra rzecz...

Zastosowanie Trzech poziomów posłuszeństwa według Marii Montessori

Wiedzę o tym, w jaki sposób w dzieciach rozwija się subordynacja, można zdobyć, śledząc obserwacje „Trzech poziomów posłuszeństwa” Marii Montessori, zawarte w jej publikacjach.

W pierwszym roku życia niemowlę uczy się nieświadomie, bez umyślnej próby nauki. Naszym zadaniem jest tylko przygotowanie otoczenia i danie dziecku sposobności do absorpcji przez zmysły.

Pierwszy poziom posłuszeństwa jest właściwie pierwszą próbą celowego działania lub zastosowania się do życzeń. Małe dziecko próbuje wprawdzie czasem być posłuszne, ale nie zawsze mu się to udaje. Montessori jest zdania, że „przed trzecim rokiem życia dziecko nie jest w stanie spełnić czyjejś prośby, dopóki nie odpowiada ona jednej z jego podstawowych potrzeb życiowych. Dzieje się tak dlatego, że nie jest jeszcze w pełni ukształtowane”.

Z takim zachowaniem spotykamy się dość często i uważamy wówczas, że dziecko jest niegrzeczne. Należy jednak rozumieć, że zarówno świadomość posłuszeństwa woli rodziców, jak i własnej woli dziecka narasta stopniowo.

Drugi poziom posłuszeństwa, między trzecim a szóstym rokiem życia, charakteryzuje się tym, że dziecko zaczyna czynić wysiłki uświadomione – coraz częściej wypełnia polecenia z rozmysłem. W miarę jak dojrzewa, nabiera zdolności wykonywania tego, o co się je prosi.

Trzeci poziom posłuszeństwa stanowi według Montessori fenomen trudny do zrozumienia.

Chęć posłusznego spełnienia nakazu czy prośby jest ostatnią fazą rozwoju woli, która w ogóle umożliwia posłuszeństwo. Jej stopień osiągnięty wśród dzieci jest tak wysoki, że życzenia nauczyciela, o cokolwiek by poprosił, spełniane są natychmiast. Czuje on nieraz, że musi uważać, by tak bezinteresownego oddania nie wyczerpać do końca. Zaczyna też uświadamiać sobie, jakie przymioty powinien mieć człowiek zajmujący podobną pozycję, i dochodzi do wniosku, że przede wszystkim musi odznaczać się głębokim poczuciem odpowiedzialności.

No tak. Jest to marzenie wszystkich rodziców i nauczycieli. Uświadamia nam też własną odpowiedzialność za kształtowanie postawy nacechowanej chęcią posłuszeństwa, a nie wymuszanie posłuszeństwa w wypełnianiu naszej woli.

Dobre maniere

Każdy dzień wypełniony jest czynnościami, które zmuszają nas do kontaktów z innymi ludźmi. Gdybyśmy żyli w izolacji, bez

potrzeby współdziałania z innymi, maniery nie miałyby żadnego znaczenia. Jesteśmy jednak istotami społecznymi, związanymi wieloma różnymi korelacjami, dlatego musimy dążyć do najlepszego sposobu utrzymania harmonii. Niewątpliwie pomocne są tu dobre maniery i uprzejmość. Ale czy rodzice zawsze uczą dzieci dobrych manier i uprzejmości?

Kurtuazja w mowie

Małe dzieci naśladową wszystkich, ktokolwiek by to był. Bawiąc się ze sobą, mają nieprzepartą chęć kopiowania dorosłych: sposobu, w jaki oni chodzą, wyrazu twarzy, gestów, głosu i słów, jakich używają. Słodkie „papużki” potrafią powtórzyć nawet najmniejszy drobiazg, imitując zarówno dobre, jak i złe nawyki – przede wszystkim rodziców. A oni są nieraz zszokowani, widząc, jak mały pędrak napomina psa czy inne dziecko zupełnie tak jak dorosły. Grozi mu palcem i przemawia do niego takimi samymi słowami i takim samym tonem, jak robi to ojciec i matka.

Kurtuazja przy jedzeniu

Wszyscy rodzice przechodzą okres przyuczania dzieci do ładnego jedzenia, bez robienia nieporządku na stole. U milusińskich jednak, zanim można oczekiwać od nich schludności, musi się najpierw rozwinąć koordynacja przenoszenia kąsków z ręki do ust. Pierwszy kubeczek z herbatką czy sokiem nie może zawierać więcej niż kilka łyżek napoju, a pierwszym narzędziem do chwytania jedzenia są oczywiście palce. Nikt nie musi uczyć dziecka, że jedzenie ma wkładać do buzi, wszystko i tak tam wpada automatycznie. Z czasem uczy się korzystania z pomocy łyżki i widelca, a jeszcze później noża. Stopniowo rozwija nawyk

prawidłowego trzymania sztuców, proszenia o sól czy o jeszcze jedną porcję oraz prowadzenia rozmowy z innymi.

Inne czynności omówione zostaną nieco później.

Kurtuazja poruszania się

Dzieci szkolne ruszają się znacznie więcej niż dorośli i mają skłonność do biegania. Uczymy je zwykle mile widzianego sposobu chodzenia po domu tak samo jak po szkolnej klasie i zwracania uwagi na meble oraz innych ludzi. Osobiście mam dla rozbrykanych dzieci własną ulubioną karę: każę im wracać tam, skąd przybiegły, i przejść tę samą drogę jeszcze raz spokojnie. Trzeba je przy tym pilnować, bo naturalnie próbują różnych sztuczek. Jeśli w dalszym ciągu usiłują przebiec nawet kawałek, muszą wracać ponownie. Przekonasz się, że po takich ćwiczeniach – bardzo dla nich niewygodnych – będą chętniejsze do współpracy.

Uprzejmość wymaga otwierania drzwi przed innymi, a w autobusie czy innych środkach lokomocji ustępowania miejsca starszym. Owych powszechnych wyrazów uprzejmości łatwo nauczyć poprzez przykłady i ćwiczenia. Jeździ się jednak również samochodem, rowerem, na hulajnodze czy deskorolce. Trzeba przy tym uważać, żeby nie spowodować wypadku i nikogo nie uszkodzić. Przy codziennym chodzeniu ulicami, schodami lub korytarzami należy zwracać uwagę na obecność innych ludzi i respektować ich prawo do znajdowania się w tym samym czasie i miejscu co i my. Na uczelni często musiałam usuwać się z drogi, żeby nie stratowała mnie grupa studentów biegnących korytarzem tak, jakby tylko oni mieli do niego prawo. Myślałam wtedy zawsze: „Co za prymityw!”.

Dla niektórych ludzi samochód jest środkiem do wyładowywania emocji, szczególnie gdy zdenerwują ich inni kierowcy. Tracą wtedy panowanie nad sobą i powodują kłótnie lub wypadki. Dzieci dobrze widzą, w jaki sposób rodzice prowadzą auto i jak traktują przy tym innych ludzi, nie od rzeczy byłoby więc stosowanie się do ogólnie przyjętych zasad, tak chodząc pieszo, jak i jeżdżąc samochodem, i w ogóle kultywowanie dobrych manier we wszystkich kontaktach społecznych.

Kurtuazja przy pracy

W miejscu pracy spędzamy wiele godzin z innymi osobami. Wymaga to kooperacji i okazywania sobie szacunku. W licznych instytucjach istnieją przepisy ustalające, w jaki sposób pracownicy powinni traktować siebie wzajemnie. Ich łamanie wpływa ujemnie na jakość pracy i na innych kolegów, a do naruszania i lekceważenia przepisów należy na przykład przerywanie komuś rozmowy albo wykonywanej czynności, używanie ordynarnych słów i zaniedbywanie odpowiedzialności.

Kształtowanie szacunku i uprzejmości dokonuje się również podczas różnych prac domowych. Dzieci wyciągają z nich naukę, jak powinny się zachowywać, idąc z wizytą do przyjaciół albo działając w grupach szkolnych. Nabyte w dzieciństwie manieri będą im towarzyszyły, gdy dorosną i wejdą w krąg życia zawodowego.

Kurtuazja w korzystaniu z telefonu komórkowego

Rozmowa przez telefon i przesyłanie esemesów zabierają mnóstwo czasu nie tylko nastolatkom, dorośli, szczególnie młodzi, robią to samo. W tej sytuacji dobrze byłoby ustanowić

reguły uprzejmości przy korzystaniu z nowoczesnych środków komunikacji.

W kinach, na koncertach, w trakcie nabożeństw, wykładów i innych zgromadzeń publicznych słuchacze powinni wyłączyć telefony komórkowe i w ogóle ich nie używać. Istnieją przepisy zabraniające korzystania z nich na terenie szkoły, a w niektórych miastach i państwach podczas kierowania autem, ponieważ stanowi to niebezpieczeństwo tak dla przechodniów, jak i innych kierowców. Wielu ludzi zostało poszkodowanych lub nawet poniosło śmierć w wyniku prowadzenia rozmów telefonicznych i przesyłania esemesów w czasie jazdy.

Etykiety i odpowiedzialności powinno się uczyć dzieci i nastolatków już przy pierwszym wręczeniu im telefonu komórkowego. Te same zasady wzajemnego szacunku obowiązują przy oglądaniu telewizji, korzystaniu z telefonu stacjonarnego, grach wideo i używaniu rodzinnego komputera. Spisanie reguł domowych w tej materii i ogólna zgoda rodziny na ich przestrzeganie pomaga łatwiej wprowadzić je w życie, a dzieci, przyzwyczajając się do respektowania ich w domu, uczą się szacunku dla wszystkich norm, łącznie z tymi, które ustanawiają organa władzy.

Szacunek dla nauczycieli i uczniów

Szkoły i przedszkola, gdzie dzieci spędzają większą część dnia w towarzystwie osób dorosłych, są kolejnymi miejscami bardzo silnego wpływu otoczenia. Wartości pielęgnowane w podstawowych kręgach społecznych kształtują dzieci na przyszłość. Dla niektórych jedyną możliwością edukacji są szkoły publiczne, ale to wcześniejsze lata stanowią tak zwane „gniazdo” przygotowujące dziecko do klasy szkolnej, dlatego powinno się przywiązy-

wać wielką wagę do tego, komu powierzamy opiekę nad naszą pociechą.

Nauka, którą malec pobiera w domu albo przedszkolu, jest fundamentem sukcesu w szkole. Gdyby tak można opisać szkołę doskonałą, byłaby ona pełna dzieci nauczonych w domu doskonałego zachowania i traktowania innych oraz nauczycieli zapalonych do pracy i rozumiejących potrzeby swych podopiecznych.

Oto kilka możliwych korzyści dla dzieci odpowiednio przygotowanych do szkoły:

- w klasie panuje dobra atmosfera, szacunek i sprawiedliwość,
- istnieją zasady, a od uczniów wymaga się ich przestrzegania,
- uczniowie są odpowiedzialni za swe czyny,
- uczniowie traktują nauczycieli z takim samym szacunkiem jak rodziców,
- uczniowie odnoszą się do siebie z takim samym szacunkiem jak do rodzeństwa,
- uczniowie traktują klasę jak własny dom,
- uczniowie są gorliwi i chętni do nauki.

Ta piękna wizja przedstawia szkołę idealną, w rzeczywistości jednak zawsze więcej jest brzydkich niż ślicznych obrazków.

Nauczyciel jest namiastką rodziców i również ma wielki wpływ na rozwój charakteru dzieci. Zwróćmy uwagę, że uczniowie spędzają z nim większą część dnia i to wtedy, gdy umysł mają świeży i gotowy do nauki.

Wspólne działanie między szkołą a domem pozwala rozwinąć cechy szacunku znacznie szybciej niż przy rozbieżności stanowisk.

Szacunek dla otoczenia

Przez otoczenie rozumiemy miejsce, gdzie mieszkamy, pracujemy, uczymy się i bawimy. Dla dziecka pierwszą przestrzenią, jaką poznaje, jest dom rodzinny i szkoła. Tu pobiera pierwsze lekcje o świecie, który je bezpośrednio otacza. Później pozna inne miejsca, na przykład parki, sklepy, kościoły, domy przyjaciół i krewnych, czyli takie, jakie – choćby chwilowo – dzielimy z innymi ludźmi. Wszyscy mamy obowiązek dbać o nie, łącznie z ulicami, chodnikami i parkingami. Należy od najmłodszych lat uczyć dzieci poszanowania każdej własności i nieniszczenia niczego przez bezmyślny wandalizm, zaśmiecanie i bezsensowne malunki.

Poszanowanie przyrody

Przyroda i dzieci wspólnie pasują do siebie. Gdy małe kruższyny spędzają dużo czasu na odkrywaniu świata za progiem domu, rodzi się w nich naturalna miłość do przyrody. Zabawy w mieszkaniu nigdy nie zastąpią poczucia łączności z naturą. Rodzice powinni uczyć szacunku dla przyrody tak, aby dzieci rozumiały powiązanie ludzi ze światem, który ich otacza, a więc z ziemią i morzem, rzekami i górami, polami, powietrzem, planetami, ptakami i zwierzętami.

Richard Louv, autor *Ostatniego dziecka lasu*, radzi rodzicom wcześniej zaczynać zaznajamianie dzieci z przyrodą i pisze nawet, że nauczyciele dostrzegają związek między programem

nauczania bazującym na powiązaniu z naturą a malejącą liczbą problemów z zachowaniem uczniów. Dobrą okazją do zbliżenia z otaczającym światem są letnie i zimowe obozy dla młodzieży.

Szacunek dla rzeczy

Gdy pomyślimy o tym, jak dzieci traktują przyrodę, nasuwa się jeden wniosek: rodzice powinni je uczyć szanowania tego, co lubią i cenią. Poniżej znajduje się kilka wskazówek, w jaki sposób, zaczynając od najmłodszych lat, można rozwinąć w dzieciach szacunek dla otoczenia.

Wskazówki do wdrażania szacunku dla rzeczy

Gdy coś się w domu zepsuje, reperuj to wspólnie z dziećmi, aby poznały, że każdy przedmiot ma swoją wartość. Sposób, w jaki dzieci dbają o rzeczy, wskazuje, ile są dla nich warte. Często przepisywałam całe strony wydarte z ulubionych książek podczas długich lat czytania ich dzieciom. Nie dlatego, że były drogie, łatwo mogliśmy zastąpić je nowymi, ale dla dzieci była to lekcja szacunku dla książki. Reperowaliśmy wszystko, co tylko się dało. Malowaliśmy, odnawialiśmy i przeszywaliśmy, używając do tego kilku prostych narzędzi.

Gdy coś się w domu zawieruszy albo jest położone nie na swoim miejscu, pokaż dzieciom, że warto tego szukać. Rzeczy często używane, nie wiadomo dlaczego, lubią być nie tam, gdzie trzeba. Rozmawiasz przez telefon komórkowy, szukając książki na półce, i już komórka na niej zostaje. Klucze od domu czy samochodu leżą na szafce w kuchni, bo akurat wpadłaś tam wziąć coś do zjedzenia. Rzeczy zgubione poza domem, w drodze do pracy lub z pracy, są prawdopodobnie stracone na dobre, ale

w domu nie! Coś się gdzieś zapodziało, a maluch lubi się bawić w detektywa. Szuka gorliwie i oczywiście znajduje pierwszy, bo nikt inny tylko on sam to schował.

Dzieci należy uczyć szacunku dla własności. Rower i piłka zostawione na podwórzu, zabawki rozsiane po całym pokoju, ubrania porozrzucane po podłodze wskazują na to, jak mało wagi się do nich przywiązuje.

Wszyscy, a więc i dzieci, też czują się najlepiej, gdy każdy przedmiot ma swoje miejsce, brak czegokolwiek natychmiast daje się zauważyć. Porządkowanie jest przygotowaniem informacji o tym, gdzie można znaleźć każdą rzecz, gdy będzie akurat potrzebna. Utrzymywanie porządku staje się nawykiem, jeśli rodzice wcześniej zaczynają uczyć dzieci regularnego sprzątania zabawek i zwracania uwagi na uszkodzenia czy brak którejkolwiek z nich. Ubrania wrzucone do skrzynki razem z zabawkami i wsunięte pod łóżko tworzą chaos, w którym trudno cokolwiek znaleźć. Dobrym przykładem organizacji i porządku mogą być skarpetki. Zwykle jest ich albo za dużo, albo za mało, albo są nie do pary. Posegregowane po każdym praniu i ułożone na miejscu, leżą gotowe do włożenia bez nerwowego szukania i dobierania par. Istotna jest również liczba posiadanych rzeczy: skarpetek, butów, koszul, zabawek, książek i tak dalej. Im mniej ich mamy, tym łatwiej je trzymać w porządku.

Więcej wskazówek co do organizacji znajdziemy w rozdziałach o trosce i odpowiedzialności.

Szukanie rzeczy zagubionych zamiast zastępowania ich nowymi pokazuje, że są one dla nas cenne. To samo dotyczy przedmiotów, które reperujemy, bo zostały w jakiś sposób uszko-

dzzone. Podobnie dzieje się z brudzeniem. Dzieci zawsze coś brudzą, rodzice natomiast są od tego, żeby im pokazać, jak można to wyczyścić. Uzewnętrznia to ich stosunek do rzeczy. A co się zwykle brudzi? Naczynia, garderoba, podłoga, półki na książki, weranda, samochód i wiele innych rzeczy używanych w codziennym życiu. Jeśli się ich nie czyści, niszczejają albo stają się bezużyteczne. Na przykład – samochód: bez mycia, regularnego przeglądu i reperacji psuje się coraz bardziej i w sumie pociąga coraz większe wydatki.

Innym przykładem jest systematyczne niszczenie zasobów naturalnych. Rodzina powinna zorganizować sposób ponownego ich użytkowania, zmiany przeznaczenia, przetwarzania czy konserwowania. Edukacja społeczeństwa w zakresie odzysku zasobów naturalnych jest pomocna w uświadamianiu sobie własnej roli w ochronie Ziemi przed zanieczyszczeniami i zniszczeniem.

Każda rodzina powinna zacząć od siebie. Nadające się do recyklingu: plastik, papier, tektura, szkło, niektóre gatunki metali, opakowania po tuszu do drukarek, baterie elektryczne i wiele innych rzeczy należy wyrzucać do specjalnie przygotowanych pojemników do segregacji, a nie do ogólnych zbiorników na śmieci, wywożonych później na wysypiska lub spalanych. Edukacja w dziedzinie ekologii może mieć ogromny wpływ na jakość świata, który nas otacza.

Kolejnym problemem jest woda. W wielu częściach świata, gdzie rzadko padają deszcze, stanowi drogocenny skarb. Trzeba kopać głębokie studnie, aby dostarczyć jej ludziom i zwierzętom. Inne tereny obfitują w wodę tak dalece, że nikt nie obawia się jej braku, wobec tego wiele marnuje się niepotrzebnie. Należy uczyć dzieci, czym jest woda dla świata i jak mogą korzystać

z niej bez bezmyślnego marnotrawstwa, kiedy mają odkręcać kurek przy myciu zębów, jak używać mniej wody do kąpieli, jak zbierać deszczówkę do podlewania kwiatów w doniczkach i jak stosować wiele innych jeszcze metod oszczędzania.

Innym wkładem w ochronę środowiska jest oszczędzanie papieru. Gdy coś się w domu rozleje, można to wytrzeć bawełnianą, a nie papierową ścierką. Zamiast papierowych można używać tekstylnych ręczników. Papierowe serwetki przy stole też można zastąpić tekstylnymi.

Ogólnie biorąc, istnieje wiele sposobów ochrony środowiska. Rodzice powinni omówić je z dziećmi i stosować w domu. Jeśli dzieci wcześniej rozwiną nawyk szanowania miejsca, w którym żyją, stanie się to stylem ich życia, gdy dojrzeją. Będą odczuwać radość z ochrony Ziemi, bo przecież dla nich została ona stworzona.

Szacunek dla społeczeństwa

Pomyślmy przez chwilę, jak okazujemy szacunek dla reguł postępowania, będąc na przykład na ulicy, w pociągu czy autobusie, w parku lub też lokalu prywatnym czy państwowym. Podobnie jak w domu, szkole i miejscu pracy, istnieją również reguły zachowywania się w miejscach publicznych.

- Respektowanie świateł ulicznych na skrzyżowaniach i przejściach dla pieszych.
- Respektowanie chodników dla pieszych (wyklucza się rowery, wrotki i deskorolki).

- Przestrzeganie porządku w parkach: nie zaśmiecać, nie niszczyć roślin, nie oszpecać ścian malowaniem graffiti, trzymać się wyznaczonych ścieżek rowerowych itd.
- Respektowanie przepisów drogowych dla kierowców.
- Respektowanie znaków, takich jak: „Przeście wzbronione”, „Teren prywatny”.
- Szanowanie lasów, plaż, jezior i gór przez respektowanie znaków, takich jak: „Nie karmić zwierząt”, „Trzymać się dróg oznakowanych” itd.

Wszyscy obywatele mają równe prawa do korzystania z wygod i miejsc użytku publicznego. Wszyscy jesteśmy partnerami w ochronie Ziemi przed niszczycielami. Widząc kogoś, kto zachowuje się jak niszczyciel, nie wahaj się głośno zwrócić mu uwagi.

Szacunek dla ludzi innych niż my

Tolerancja oznacza brak uprzedzeń w stosunku do kogoś, kto w jakiś sposób różni się od nas. Małe dzieci nie mają uprzedzeń, dopóki nie zaczną przyswajać sobie postawy rodziców, a potem jej naśladować. Cieszy mnie zawsze odwiedzanie przedszkoli i żłobków. Maluchy bawią się tam ze sobą jednakowo, bez najmniejszego cienia dyskryminacji. Widzą tylko, że jedne są chłopcami, a drugie dziewczynkami, jedne mają włosy jasne, a inne ciemne i że jedne mają loki, a drugie ich nie mają. Dostrzegają różnice, lecz nie wyrażają na ten temat żadnej opinii. Czystość kontaktów pozbawionych uprzedzeń dobrze świadczy o instytucjach międzykulturowych, gdzie wszystkie dzieci traktowane

są po prostu jako dzieci, chętne do nauki i przeżywające radość przyjaźni.

Dzieci źle mówią o innych czy też źle się do nich odnoszą na podstawie tego, co widziały i słyszały u dorosłych. A oczy i uszy mają szeroko otwarte. Powtarzają te same słowa, takim samym tonem i z taką samą postawą jak ktoś, z kim spędzają czas, a więc rodzice, sąsiedzi i opiekunowie.

Rodzice powinni uczyć dzieci szacunku dla ludzi ułomnych, ludzi innej rasy czy kultury, jak również dla ludzi mających zdolności i opinie inne niż ich własne. Wszyscy żyjemy na tej samej Ziemi i jesteśmy od siebie zależni. Uznając niepowtarzalność jednostki i zachowując szacunek dla godności rasy ludzkiej, możemy być bardziej produktywni i mieć szczęśliwe, udane życie.

Dobrym sposobem oceny sytuacji jest postawienie się w miejscu innej osoby. Nie tak dawno moja znajoma, Rosjanka z pochodzenia, nauczycielka i dyrektorka prywatnej szkoły, mająca lata doświadczeń szkolnych, po raz pierwszy zapisała się na kurs prawa jazdy. Mieszkała wprawdzie w Ameryce i знаła angielski, ale terminologia związana z motoryzacją i przepisami drogowymi była jej obca. Kurs ten okazał się dla niej prawdziwym wyzwaniem losu i nie wiadomo, jak by się zakończył, gdyby instruktorka nie okazała szacunku dla jej wysiłków. Była cierpliwa, pełna zrozumienia, dodawała odwagi, napięcia rozładowywała dowcipem, a mimo to przekazywała wiedzę potrzebną dobremu kierowcy. Po tym kursie moja znajoma, która nagle z pozycji nauczyciela spadła na pozycję ucznia, spojrzała na uczenie się z zupełnie innej perspektywy. Zrozumienie dla własnych uczniów bez wątpienia wiązało się dla niej teraz z sympatią dla osób doświadczających trudności.

Szacunek i oddawanie honorów

Istnieją formy szacunku związane z oddawaniem honorów komuś, kto piastuje pozycję lub urząd zasługujący na szczególne wyróżnienie. Poniższe przykłady podkreślają wagę wczesnego zwracania uwagi dzieci na fakt, że niektóre osoby, urzędy, symbole, osiągnięcia, czyny lub deklaracje są godne szacunku i czci.

Wysokie urzędy

- szacunek dla urzędów Prezydenta i Premiera,
- szacunek dla urzędu sędziego.

Symbole narodowe

- szacunek dla flagi i godła państwowego.

Nagrody państwowe i międzynarodowe

- szacunek dla osób, które dokonały wybitnych osiągnięć w służbie ludzkości, na przykład dla laureatów Nagrody Nobla:

Pokojowa Nagroda Nobla jest przyznawana każdego roku „osobie, która dokonała największego lub najlepszego dzieła na rzecz braterstwa między narodami, zniesienia lub redukcji sił zbrojnych oraz utrzymania i promowania stowarzyszeń pokojowych”.

Alfred Nobel

Nagroda przyznawana jest również za osiągnięcia w dziedzinie fizyki, chemii, fizjologii, medycyny i literatury.

Akt poświęcenia i odwagi

- szacunek dla osób odznaczonych za służbę i odwagę, na przykład medalami przyznawanymi przez prezydenta najlepszym żołnierzom i funkcjonariuszom.

Podziw jako wyraz szacunku

Zarówno dzieci, jak i dorośli doskonałą swą osobowość i umiejętności, aby uczestniczyć w życiu społecznym. Osiągnięcie tego celu wymaga treningu, doświadczenia, wytrzymałości fizycznej i hartu ducha. Z tego względu wyrażamy podziw i szacunek dla osób, które:

- osiągnęły wysoki stopień doskonałości, niezbędny w zawodach, takich jak naukowcy, muzycy, śpiewacy i piosenkarze, pisarze, artyści, trenerzy zwierząt, specjaliści z dziedziny urządzeń elektrycznych, negocjatorzy i inni;
- wykazały szlachetne cechy charakteru, takie jak odwaga, wytrwałość, uczciwość, głęboka wiara, cierpliwość, niezawodność i pogoda ducha;
- zdobyły stopień magistra, tytuł najlepszego handlowca, mistrza ogrodnictwa czy też są ekspertami w różnych innych dziedzinach.

Wskazówki do nauki szacunku

1. Rozumienie roli posłuszeństwa.

Szacunek w formie posłuszeństwa jest w życiu niezbędny do utrzymania harmonijnej egzystencji społeczeństwa. Osoby dorosłe mają obowiązek stosowania się do przepisów władz zarówno

w szkole, w pracy, w miejscach publicznych, jak i urzędach państwowych. Jeśli przepisy czy reguły ustanowione zostały dla powszechnego dobra, rodzice są odpowiedzialni za wdrożenie dzieciom obowiązku ich przestrzegania i powinni to robić w czasie, gdy rozwijają się w nich podstawowe zasady moralne.

2. Kształtuj sposób bycia nacechowany szacunkiem.

Nie ma lepszego sposobu kształtowania wartościowych cech charakteru niż nauka oparta na przykładzie rodziców.

3. Ustal wyraźne reguły i wymagania.

Dzieci potrzebują jasno określonych reguł zachowania, postępowania i nastawienia do świata. Muszą też z góry wiedzieć, co je czeka w przypadku ich nieprzestrzegania. Konsekwencje powinny być wyjaśnione tak, aby każdy nieposłuszny maluch był w stanie je zrozumieć. Dobrze jest również, jeśli sam bierze udział w ustanawianiu reguł. Lepiej pojmuje wtedy sprawiedliwość konsekwencji niż wówczas, gdy zostanie postawiony przed faktem dokonanym. W niektórych przypadkach odpowiedzialność za ustalenie reguł mających na celu szacunek i bezpieczeństwo rodziny spada wyłącznie na rodziców. Dobrze jest to zrobić na zebraniu domowym i wywiesić regulamin na widocznym miejscu. Kto się doń nie stosuje, ten ponosi konsekwencje. Ważne jest przy tym, aby obowiązywał nie tylko dzieci, lecz i dorosłych.

4. Wspieraj dobre zachowanie, nagradzając je pochwałą.

Dzieci zawsze wolą życzliwy komentarz na temat tego, co zrobiły dobrze, niż tego, co zrobiły źle. Gdy muszą na przykład dzielić się między sobą nożyczkami i klejem, nie zawsze robią to chętnie. Jeśli jednak widzisz, że jedno daje klej drugiemu, pochwal je za to: „Bardzo pięknie, że dzielisz się klejem, Zuziu”. Tworzy to

dobry nastrój i jest zachętą dla innych dzieci, a wspólna praca staje się przyjemnością.

5. Ucz dzieci, jak radzić sobie z innymi.

Najlepszym sposobem rozumienia innego człowieka, który w jakiś sposób różni się od nas, jest spojrzenie na sytuację z jego perspektywy. Zdolność dostrzegania pozycji towarzysza zabaw jest kamieniem milowym w rozwoju dziecka i pomaga rozwiązywać problemy między czupurnymi mikrusami. Słodkie na pozór maluszki są z natury samolubne, wszystko chcą robić po swojemu i o wszystkim same decydować. Krok po kroku jednak, w miarę jak rosną i mają możliwość wspólnej zabawy z równie słodkimi milusińskimi, raz będąc na wozie, a raz pod wozem, poznają gorycz przegranej albo klęskę ulegania cudzej woli. W nieprzeartym zapale poznawczym popychają się często, gryzą, biją albo wydzierają sobie z rąk zabawki. Niekiedy wygląda to na strefę wojenną podczas manewrów, choć żaden żołnierz nie rani drugiego celowo, on po prostu eksperymentuje. Pragnie zobaczyć, co się stanie i czy drugi raz może zrobić to samo. Interwencja rodziców lub opiekunów wyjaśnia bardzo szybko, że takie zachowanie nie może być akceptowane. Mało tego, z napomnienia wyłania się jak gdyby obraz odczuwania na własnej skórze popchnięcia, ugryzienia czy zdzielenia pięścią. Bohaterowie patrzą na wizerunek „rany” z przeciwnej strony. Ogólnie biorąc, obiektem pożądania i przyczyną wojny między dziećmi są zabawki. Gdy jedno akurat czymś się bawi, a drugie mu to zabierze, pierwsze raczej się nie cieszy i dochodzi do starcia. Z takich incydentów, a jest ich wiele, wypływa dla dzieci nauka. Poznają, co może się zdarzyć i jak powinny reagować, wyrządzając jak najmniej krzywdy.

W przyszłości ów zasób sygnałów społecznych pomoże im dać prawidłową odpowiedź na różne sytuacje życiowe.

6. Stosowny moment daje najlepsze wyniki.

Według Daniela Golemana najefektywniejszym momentem do wdrażania szacunku jest jakieś zdarzenie dostarczające przykładu. Pisze on: „Realne wydarzenia lepiej kształtują charakter niż abstrakcyjne lekcje”. Wszystkie reguły mogą być wspaniale opracowane i pięknie zawieszone na ścianie, ale nie skutkują, dopóki nie wydarzy się coś, co pozwoli dziecku w pełni zrozumieć ich treść. Na przykład plotki: rozpowiadanie o kimś rzeczy nieprawdziwych jest lekceważeniem i nieuczciwością. Możemy długo mówić w klasie na temat nieuczciwości i tego, co ona oznacza, lecz najskuteczniejszą okazją do dyskusji jest jakaś związana z nią sytuacja, w tym przypadku fałszywe pogłoski. Nie znaczy to, że z omawianiem wartości trzeba czekać tak długo, aż coś się przytrafi. Raczej należy wykorzystać sposobny moment, aby poprzeć to, o czym wcześniej była już mowa. Życie rodzinne zna wiele takich momentów. Dzieci często bywają przyłapywane na kłamstwie albo na przywłaszczeniu sobie cudzej własności. Inne doświadczają przegranej, wykluczenia z zabawy lub poranienia. Lekcja skierowana bywa wtedy przeciwko winowajcy, czyli temu, kto rani drugiego albo nie chce się bawić z bratem czy siostrą. Gdy coś się zdarzy, jest rzeczywistością, a nie historyjką z książki, którą „przyklepia się” komuś jak etykietkę. Ma to większy wpływ emocjonalny na dzieci. Zwracają wtedy baczniejszą uwagę na sposób rozwiązania problemu.

7. Rozumienie wpływu mediów i rozrywek na mentalność dzieci.

Psychologowie są zdania, że dzieci poniżej dwóch lat nie dojrzały jeszcze do oglądania ani telewizji, ani gier wideo, a najwięcej korzystają z realnych doświadczeń życiowych. Przedszkolaki, widząc przemoc w grach komputerowych i filmach, okazują więcej agresji niż te, które nie oglądają podobnych rzeczy. Nawet komiksy i programy przeznaczone specjalnie dla dzieci mogą mieć szkodliwy wpływ na rozwój mózgu i charakteru. Rodzice powinni dokonać własnego osądu, czy dane rozrywki są odpowiednie, a nie polegać na wskaźnikach oglądalności.

Czasami negatywnym skutkiem rozrywek medialnych jest nie tylko to, co dziecko robi, ale i to, czego nie robi. Pomyśl raczej o zajęciach stymulujących umysł i ciało, a nie o takich, w których bierze ono wyłącznie pasywny udział. Zabawy ruchowe poza domem zawsze są lepsze niż siedzenie przy telewizji albo komputerze, ponieważ angażują i ciało, i duszę.

Nauka respektu

1. Zwracaj uwagę na dobre maniere.

Przy stole prowadź rozmowę na temat, który może być dla dzieci interesujący, i daj im okazję do zabrania głosu. Pilnuj, aby zwracały się do siebie prawidłowo, czekały cierpliwie, gdy jedno z nich mówi, prosiły grzecznie o potrawy i przyprawy, używały noża i widelca. Często zachowujemy się tak, jakbyśmy oczekiwali, że dzieci to wszystko już wiedzą. Skąd jednak mają wiedzieć, skoro nikt im tego nie wytłumaczył? Należy je uczyć, jakich

słów trzeba używać i jakim tonem je wypowiadać. Muszą być też fizycznie zdolne do posługiwania się sztućcami i naczyniami.

Czasem podając obiad, stawiam na stole kwiaty, zapalam świece, kładę serwetki i inne drobiazgi po to, aby posiłek był dla nas czymś wyjątkowym. Dzieci to uwielbiają. Panująca atmosfera sprawia, że od razu są gotowe stosować najlepsze manieri. Jest to zupełnie czymś innym niż przypadkowe jedzenie kanapek w samochodzie. Wydaje mi się, że rodzice zwracający się do dzieci tak samo jak do gości dają im najlepszy przykład szacunku.

2. Pozwól dzieciom rozmawiać.

W restauracji pozwól dzieciom na osobiste zamawianie potraw. Jest to dla nich również nauka uprzejmości. Dobrze jest, gdy słyszą, jak rodzice dziękują kelnerom za obsługę. Na wizycie u przyjaciół, gdy dziecko chce pić albo iść do toalety, powiedz mu, żeby samo zwróciło się o to do gospodyni. Po praktyce we własnym domu będzie wiedziało, jak zrobić to z szacunkiem, i będzie umiało zaspokajać swe potrzeby.

3. Gry stołowe są dobrą okazją do nauki współzycia z innymi.

Uczą sprawiedliwości, cierpliwości w oczekiwaniu na swoją kolej i wygrywania albo przegrywania w elegancki sposób. Sprawdź wcześniej, czy gry są odpowiednie dla dzieci, i prowadź je zawsze tak, aby były pouczające.

4. Odwiedzaj z dziećmi domy opieki.

Rozmawiaj z ludźmi na wózkach inwalidzkich albo z niepełnosprawnymi i dodawaj im odwagi. Poświęć uwagę tym, którzy w jakiś sposób różnią się od ciebie, rozmawiając z nimi i traktując ich z pełnym szacunkiem.

5. Dzieci w wieku szkolnym mogą uczestniczyć w przygotowaniu scenariusza.

Inscenizuj sceny, które przedstawiają uczniów przerywających rozmowę innym ludziom albo nie są na tyle grzeczni, żeby o cokolwiek poprosić. Potem omów, jak należy się zachować w każdej sytuacji.

6. Wprowadź zwyczaj pisania podziękowań.

Pomóż dzieciom w pisaniu listów do krewnych albo kartek wyrażających wdzięczność i dodających odwagi. Mogą zawierać podziękowanie za otrzymany podarunek albo za szczególnie ożywione kontakty.

7. Postaw w domu pojemniki do segregacji odpadków.

Skontaktuj się z administracją swojego miasta odnośnie do zasad recyklingu i przechowuj rzeczy, które nadają się do odzysku. Zainscenizuj zabawę polegającą na szukaniu nowych sposobów stosowania pojemników na śmieci. Przetaw się na szkło i używaj mniej plastyku. Torby na zakupy uszyte z materiału i plastikowe z odzysku oszczędzają zużycie środków naturalnych. Tłumacz dzieciom, dlaczego taka praktyka wyraża szacunek dla środowiska i innych ludzi. Wspólnie z dziećmi badaj źródło pochodzenia przedmiotów plastikowych znajdujących się w domu, aby zrozumiały powody i sens przerobu surowców wtórnych, czyli recyklingu.

8. Postaw beczkę na deszczówkę do podlewania kwiatów.

Redukuj ilość wody używanej do kąpieli i natrysków. Zakręcaj kran przy myciu zębów. Znajdź inne sposoby oszczędzania cennych zasobów wody.

9. Okazuj uprzejmość, życzliwość i wdzięczność.

Będąc u krewnych i przyjaciół, zwracaj uwagę na zachowanie każdego dziecka.

Odpowiedzialność

Jeśli pozwoli się dzieciom i młodzieży w pełni rozwijać zdolności, jeśli da się im wiedzę konieczną do rozumienia świata i mądrość do jego zmiany, widoki na przyszłość są świetlane. Jeśli natomiast naród zaniedba dzieci, to choć pod innymi względami może dobrze funkcjonować, ryzykuje możliwość dezorganizacji i upadek.

Urie Bronfenbrenner

Gdy wszystko pójdzie dobrze, dzieci w końcu dorosną. Przynajmniej w sensie fizycznym. Jest to rzeczywistość, jakiej wielu rodziców nie bierze na serio, dopóki syn czy córka nie są na wpół dorośli, a wtedy zmiana niepożądanego sposobu bycia staje się prawdziwą batalią. Walka jest szczególnie trudna, jeśli młodzi ludzie nie zostali wcześniej nauczeni brania odpowiedzialności za swoje czyny.

W książce *Dwa światy wychowania – USA i ZSRR* Urie Bronfenbrenner porównuje wychowanie dzieci w Stanach Zjednoczonych i Związku Radzieckim. Głównym tematem jest dom i szkoła, ponieważ uważa, że obydwie te instytucje mają najsilniejszy wpływ na rozwój i postawę młodego pokolenia. Stawiając pytanie: „Jak można osądzić wartość społeczeństwa?”, koncentruje się na badaniach mających za kryterium „troskę jednego pokolenia o następne”. A główną troską jest tutaj praktykowany stopień odpowiedzialności wychowawców.

Aspekty odpowiedzialności
samokontrola albo opanowanie
rzetelność
niezawodność

Po latach braku odpowiedzialności w gospodarce i polityce, odsuwania od siebie winy i unikania podstawowego kodeksu moralnego z prawdą i uczciwością na czele rząd budzi się do nowej idei, zwanej żywą odpowiedzialnością.

Jak możemy żyć odpowiedzialnie i jak nauczyć dzieci poczucia odpowiedzialności? W swoim pokoleniu będą kiedyś szefami i pracownikami: bankierami, lekarzami, farmerami, handlowcami, politykami, nauczycielami, księgowymi i robotnikami, a równocześnie rodzicami.

Odpowiedzialność oznacza rzetelność i branie pod uwagę następstw we wszystkim, co robimy. Czasem jesteśmy rzetelni w stosunku do siebie, a czasem w stosunku do innych ludzi. Widząc kogoś, kto potrafi opanować emocje, działania, pragnienia, postawę i zachowanie, myślimy o nim jako o człowieku odpowiedzialnym. Nauczył się autokontroli, odpowiedzialności za swe czyny oraz kierowania pragnieniami i zachowaniem, słowem – jest to człowiek, któremu można zaufać. Takich aspektów odpowiedzialności potrzeba w zakresie relacji w domu, w pracy i w ogóle w świecie.

Weźmy na przykład internet. Odpowiedzialne korzystanie z niego pomaga w pracy, zapewnia bezpieczeństwo, ułatwia kontakty towarzyskie i nawet stanowi rozrywkę. Z drugiej strony, nieodpowiedzialne używanie internetu może być katastrofą. To samo odnosi się do czasu, pieniędzy i innych rzeczy. Między

przesadną kontrolą a całkowitym brakiem kontroli należy zachować równowagę, i to właśnie nazywamy odpowiedzialnością.

Bez nauki i odpowiedzialności dzieci łatwo rozwijają nawyki, które w wieku dojrzałym komplikują życie. Gdy człowiek dorosły, doświadczający przykrych konsekwencji własnego braku odpowiedzialności, chce się zmienić, kosztuje go to dużo wysiłku.

Jak można przygotować dzieci do przyszłości?

Istnieją trzy sposoby osiągnięcia tak szlachetnego celu:

- daj dzieciom wzór odpowiedzialności,
- ucz je poczucia odpowiedzialności,
- pozwól im doświadczyć odpowiedzialności.

Wzór: Rodzice i nauczyciele powinni być niezawodni, solidni i godni zaufania. Powinni opanować własne popędy i złe skłonności, mieć kontrolę nad swoimi czynami, sposobem bycia, uczuciami, a nawet myślami i nie szukać winy w innych ludziach lub okolicznościach. Dzieci naśladują osoby, z którymi przebywają, a szczególnie rodziców.

Nauka: Rodzice i wychowawcy powinni ustalić reguły i granice zapewniające dzieciom bezpieczeństwo eksploracji, gdy znajdują się jeszcze w fazie rozwoju. Powinni wymagać posłuszeństwa, pozwalać na dokonywanie wyboru ze świadomością konsekwencji i egzekwować te konsekwencje, a wszystko w atmosferze miłości i akceptacji.

Doświadczenie: W miarę jak małe osobki rosną, stając się coraz większymi osobami, rodzice i nauczyciele powinni pozwalać im na penetrację świata, na poznawanie sensu tego, co je

otacza. Powinni dać im możliwość nawiązywania dobrych wzajemnych relacji, zapoznawać je z cudami natury i uczyć, w jaki sposób należy się troszczyć o Ziemię.

Dzieci pragną doświadczać rezultatów nie tylko dobrego, ale i złego wyboru, dlatego grają na nerwach wychowawcom i dlatego chcą widzieć sytuacje, w których komuś dzieje się krzywda. Miejmy nadzieję, że w przyszłości, gdy staną się już dorosłymi i odpowiedzialnymi ludźmi, będą raczej skłonne do prawidłowego wyboru we wszystkim, co się składa na życie.

Wczesny rozwój poczucia odpowiedzialności

Bądź wzorem odpowiedzialności

Przykład rodziców ma niesłychany wpływ na dziecko w pierwszych latach życia. Każde chce być takie jak mama czy tata. Wpatrzone w ojca oczy krzyczą: „Popatrz, jestem taki jak ty! Kochaj mnie, proszę, i akceptuj takiego, jaki jestem”.

Zaspokojenie tych dwu podstawowych potrzeb jest nieodzowne do wykształcenia się emocjonalnego związku między dzieckiem a rodzicami. Związek jest jeszcze silniejszy, gdy rodzice są – jak to się mówi – zwariowani na punkcie dziecka.

Wszyscy znamy ten rodzaj zwariowania – promienny uśmiech i przemawianie do „najśłodsze w świecie” bobaska w rodzaju „gi, gi, gi”, wyrażające miłość i akceptację. Rodzice promienieją wprost, mówiąc o synu czy córce, i tęsknią za nimi w każdej chwili ich nieobecności. W rodzinach utrzymujących ścisły kontakt z dorastającymi dziećmi notuje się mniej przypadków

przestępczości, wrogości i innych antyspołecznych zachowań niż tam, gdzie brak emocjonalnego związku i akceptacji. Niektórzy rodzice okazują starszym dzieciom mniej miłości i nie motywują ich w przeświadczeniu, że one już tego nie potrzebują. Nieprawda. Dzieci zawsze potrzebują miłości i dodawania odwagi, szczególnie gdy dorastają i są konfrontowane z różnymi zmianami. Słowa „kocham cię” skierowane do nastolatka, gdy gdzieś wychodzi albo żegnamy go przez telefon, potwierdzają naszą miłość i aprobatę tak samo jak wtedy, gdy otulaliśmy kołderką małego dzidziusia.

Przykład kształtowania

Rodzice zazwyczaj chcą, aby ich dzieci nauczyły się, jak dbać o swoje ubranie. Mama kilkunastoletniego Jacka może więc próbować pokazać mu, jak prać koszule i spodnie, jak je składać i gdzie powiesić, czy też jak czyścić buty. Ale jak zareaguje Jacek, gdy wejdzie do jej pokoju i zobaczy sterty walających się sukienek? Co będzie myślał, widząc każdego ranka jak mama biega po domu w poszukiwaniu pantofli i nieustannie narzeka, że nie ma co na siebie włożyć? Będzie zdeprimowany: „Jak to? Mama mówi jedno, a robi drugie?”.

Tak właśnie myślą dzieci.

Rozważ teraz inny scenariusz: gdy Jacek jest jeszcze małym chłopcem, już od pierwszych dni (nawet jako niemowlę) obserwuje twoje zachowanie. Widzi, jak pierzesz ubrania, jak składasz i chowasz je w określone miejsca, jak prasujesz i wieszasz koszule i bluzki, jak układasz bieliznę w szufladach.

Jeśli kluczyki od auta wieszasz zawsze w tym samym miejscu, torebkę i dokumenty kładziesz na biurku, a pocztę wrzucasz do

koszyka, aby ją potem przejrzeć i posegregować, tworzysz model organizacji i odpowiedzialności. Gdy chcesz się ubrać, garderoba jest na swoim miejscu, tak samo jak klucze i inne potrzebne drobiazgi. Nie jesteś zdenerwowana, nigdzie się nie spóźniasz, a co więcej – kształtujesz model odpowiedzialności.

Małe dzieci lubią naśladować rodziców w życiu codziennym. Dopuszczone do zajęć, takich jak na przykład wieszanie ubrań w szafie, zaczynają troszczyć się o swoją własność już jako przedszkolaki. Dla rodziców jest to trudne zadanie, ale pomyśl o przyszłych korzyściach, jakie dzieci odniosą z nauki dbania o siebie i swoje rzeczy. Z czasem, gdy będą na tyle dorosłe, żeby samodzielnie kupować garderobę, dojdą do tego różne zmiany i poprawki.

Nie tylko matka, ojciec też może dopuszczać dzieci do wspólnej pracy. W ogrodzie i koło domu, przy różnych reperacjach albo stawianiu budy dla psa, pielęgnacji samochodu i przy wielu innych jeszcze czynnościach. Jeśli rodzina traktuje to jako wkład dla wspólnego dobra, dzieci troszczą się o wszystko jak o swoją własność. Czasem trochę ponarzekaają, ale w gruncie rzeczy cieszą się z wykonanej pracy.

Domowe zajęcia kształtują poczucie odpowiedzialności. Zastanów się, jak ty jako rodzic wypełniasz te zadania i jak możesz włączyć do nich swe dzieci. Pamiętaj, że kształtowanie jest treningiem, nie myśl więc z góry, że dziecko czegoś nie potrafi. Potrzebuje tylko trochę szczerzej chęci i okazji, żeby mogło zrobić to samodzielnie.

Przykład szkoły Montessori

W szkole Montessori organizuje się zajęcia, podczas których dzieci uczą się używania określonych materiałów. Najpierw nauczyciel wykonuje wszystko sam, od początku do końca. Uczeń się temu przypatruje, a potem robi to, co widział. Początkowo jest niezręczny, popełnia błędy, ale przygląda się, próbuje raz po raz i w końcu dochodzi do perfekcji. Naukę zaczyna od obserwowania wykonywanej pracy.

Gdy „najśłodszy w świecie” pędrak rośnie i zaczyna chodzić do przedszkola, a potem do szkoły, styka się z szerokim kręgiem innych dzieci i osób dorosłych, jak opiekunowie, nauczyciele i trenerzy. Rodzice powinni zdawać sobie sprawę z istnienia nowych wpływów i zabezpieczyć go przed możliwymi nadużyciami i krzywdą. On i tak pragnie przede wszystkim być posłuszny tym, którzy go kochają i akceptują, więc ich wpływ zawsze jest najsilniejszy. Później, gdy naśladować wciąż rodziców, wchodzi w wiek nastolatka, oni nie powinni dać się złapać w pułapkę polegania wyłącznie na szkole, lecz w dalszym ciągu kontynuować współpracę z dzieckiem.

Ucz odpowiedzialności

Bardzo często mówimy dzieciom, czego nie powinny robić, na przykład: „Nie wchodź na stół z nogami”, a nie mówimy tego, co robić powinny, na przykład: „Zejdź na podłogę”.

Kolejna część nauki odpowiedzialności polega na treningu. Gdy masz kłopoty z dziećmi i nie wiesz, co robić, pomyśl, jakimi chciałabyś je widzieć, gdy dorosną. Postaw ten obraz obok ich aktualnej podobizny, a otrzymasz odpowiedź. Czy twoje dziecko

wpada we wściekłość, gdy nie dostanie czegoś, co chciałoby mieć? Jeśli nie podejmiesz odpowiednich kroków i nie nauczysz je dyscypliny, będzie dokładnie takie samo, gdy dorośnie, a takiego wizerunku raczej nie pragnęłabyś widzieć.

Cztery stopnie nauki odpowiedzialności

1. Ustal reguły i granice.
2. Określ konsekwencje łamania reguł.
3. Pozwól dzieciom dokonywać wyboru.
4. Egzekwuj konsekwencje.

Nie do wiary, jak mało rodziców wprowadza w domu jasne i zrozumiałe reguły postępowania oraz granice dopuszczalności. Gdy dzieci coś przeszkrobią, karane są tak, jakby z góry musiały wiedzieć, co i jak mają robić, jakby z tą wiedzą się urodziły. Nic dziwnego, że wiele rodzin ma problemy już nawet z dwulatkami. A gdy osiągną dojrzałość, konflikty, nieporozumienia i opory narastają, i cała rodzina jest nieszczęśliwa. Dzieci wymagają kierowania. My też, jako dorośli, chcemy wiedzieć, czego się od nas oczekuje, gdy zaczynamy pracę w nowej firmie, za co jesteśmy odpowiedzialni, jaki jest zakres naszych obowiązków i współpracy z innymi pracownikami. W przypadku dzieci wyraźne określenie oczekiwań rodziców i następstw łamania reguł ma jeszcze większą wagę. Zdyscyplinowanie jest jedną z kluczowych cech charakteru, nieodzownych w nawiązywaniu dobrych kontaktów z otoczeniem zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Zdarza się nieraz, że osoby nawet najbardziej wykształcone, wyspecjalizowane w swojej dziedzinie nie mogą utrzymać pracy, ponieważ nie potrafią współżyć z ludźmi.

Ustalanie reguł

Reguły zacznij wprowadzać w życie, gdy tylko dzieci będą potrafiły skupić uwagę i porozumiewać się z otoczeniem, co zwykle dzieje się w wieku lat dwóch. Kilka prostych wskazówek da dziecku poczucie bezpieczeństwa w jego próbach poznawania świata. Mów o tym pozytywnie, na przykład: „Jesteśmy zawsze uprzejmi dla innych”. Albo: „Ze wszystkimi rzeczami obchodzimy się delikatnie”. Te dwie reguły zawierają wiele wskazówek w rodzaju: nie bij innych, nie gryź, nie popychaj, nie zabieraj nikomu jego rzeczy, nie przezywaj, nie przedrzeźniaj – a wszystko to w jakiś sposób wiąże się z brakiem uprzejmości. Podobnie jest z rzeczami. Nie rysujemy na ścianach i stole, nie łamiemy ołówków i kredek, nie kopiemy krzesel ani zabawek, nie rzucamy kamieniami, nie rozdeptyjemy kwiatów ani robaków, bo wszystko to jest niedelikatne, niemiłe światu.

Większe dzieci powinny już brać udział w ustanawianiu reguł i konsekwencji. Konieczność ich ustalenia poprzedza zwykle jakieś wydarzenie wymagające napomnienia lub kary. Cztero- lub pięcioletek bawi się coraz chętniej z innymi dziećmi, ale zawsze chce sam wybierać rodzaj zabawy, być wszędzie pierwszy, otrzymać największy kawałek, słowem – zadowalać tylko samego siebie. Rodzic czy nauczyciel powinien powiedzieć w takich razach: „Widzę, że niektórzy koniecznie chcą być na pierwszym miejscu. Tylko oni chcą wybierać, w co się bawić, no i w końcu jest z tego bójka. Co teraz zrobimy z tym fantem? Każdy chce być pierwszy. Jakbyś się czuł, gdyby ktoś inny wybierał zawsze, a ty nigdy?”. Daj dzieciom okazję do komentarzy i propozycji. Zwykle dochodzą do tych samych wniosków: „Reguła jest taka, że każdy ma swoją kolejkę i nie narzeka, gdy nie postawi na swoim”.

Ustalanie konsekwencji

Co się stanie, gdy ktoś złamie regułę? Jakie będą skutki? Dla młodszych pociech rodzice ustanawiają kary proste i zrozumiałe. Służą one potem za wzór dzieciom w wieku szkolnym, gdy zaczną partycypować w opracowywaniu reguł i konsekwencji ich nieprzestrzegania. Pozwól im na propozycje i wybierz te, które są rozsądne i odpowiadają danej sytuacji. Na przykład: „Może się zdarzyć, że przy zabawie ktoś w ogóle nie doczeka się swojej kolejki. Jeśli będzie się wtedy złościł, wypada z gry i musi bawić się sam. Ten, kto będzie się przepychał na pierwsze miejsce, wraca na koniec kolejki albo czeka w ławce, aż przejdą wszystkie inne dzieci”.

Możliwość wyboru

Gdy zasady i konsekwencje ich nieprzestrzegania są już dla dzieci zrozumiałe, czas pozwolić im na wybór, w jaki sposób chcą postępować. Wyjaśnienie jest proste: dobry wybór ma dobre skutki i wszystko idzie jak z płatka, zły wybór powoduje karę, czyli pewne uciążliwości. Dzieci, którym dano możliwość wyboru w sprawach ich dotyczących, czują się silne i świadome swoich decyzji. Te, co nigdy nie miały takiej możliwości, tylko zawsze słuchały nakazów, nie nabrały nigdy doświadczenia i nie potrafią podjąć decyzji w wieku dorosłym, gdy oczekuje się od nich odpowiedzialności. Oto kilka przykładów z grupy „jeśli” do wnikliwego przemyślenia.

Jeśli dzieci same zadecydują o:	będą:
samodzielnym ubieraniu się wyborze czynności doborze przyjaciół punktualności wykonywaniu prac domowych albo uciążliwych obowiązków	czuły się zręczne czuły się kompetentne uczyły się przyjaźni uczyły się niezawodności miały uczucie zwycięstwa.

Małe kruszyny rosną i jako nastolatki stają się coraz bardziej niezależne. Niejednokrotnie też są konfrontowane z sytuacjami natury moralnej lub społecznej, które mogą mieć dla nich poważne konsekwencje. Wczesne doświadczenia w podejmowaniu decyzji są dla nich praktyką przyjmowania odpowiedzialności za własne czyny, co jest podstawowym krokiem do integralności.

Małe sprawy dla małych dzieci

Małe dzieci dokonują wyboru w sprawach prostych. Mogą na przykład decydować, którą włożyć koszulkę – niebieską czy czerwoną, które zabawki posprzątać w pierwszej kolejności, jaką potrawę samemu nałożyć sobie na talerzyk, czy zapakować pół bułeczki na drugie śniadanie czy całą, czy dłużej bawić się przy wieczornej kąpeli, czy lepiej dłużej posłuchać bajeczki na dobranoc. Gdy po zjedzeniu połowy bułeczki w południe będzie im dalej burczało w brzuszku, następnego dnia wezmą ze sobą całą. Ale jeśli mama zawsze sama pakuje kanapki, nigdy nie doświadczą skutków niedoboru lub nadmiaru ani możliwości wniesienia poprawki.

Dorastanie pełne jest małych poprawek opartych na zaistniałych wydarzeniach, co wyraża się jednym słowem – doświadczenie.

Duże sprawy dla dużych dzieci

Z czasem rośnie liczba i waga decyzji, które mogą podejmować dzieci w średnim wieku dojrzewania, to znaczy od siedmiu do dwunastu lat. Gdy więc w końcu osiągną dojrzałość, mają cały zapas doświadczeń pomocnych w dokonywaniu selekcji i prawidłowego wyboru. Średni wiek dojrzewania jest okresem rozwoju moralności, a więc podejmowanie decyzji co do tego, w jaki sposób i z kim spędzać czas, stanowi silny fundament zawierania przyjaźni, gdy stają się nastolatkami. Przy pomocy rodziców uczą się oceniać zarówno przyjaciół, jak i różne zajęcia oraz sposób spędzania wolnego czasu zgodnie z wartościami moralnymi. Stosuj tę zasadę przy wyborze rozrywek. Zwracaj uwagę na to, jakie czytają książki, jakiej słuchają muzyki, jakie oglądają filmy i w co grają na komputerze. Przestrzegaj zasady wyboru – zawsze przy pomocy rodziców – gdy zdobywają wykształcenie, biorąc pod uwagę nawyki, sposób uczenia się i zainteresowania pozaszkolne. Stosuj też zasadę wyboru, gdy chodzi o rozwój fizyczny, to znaczy, dbaj o świadomość prawidłowego odżywiania się i ćwiczeń niezbędnych dla zdrowia.

Nastolatki przeżywają wyjątkowo trudny okres, ponieważ rośnie presja szkoły, a równocześnie potrzeba uczestnictwa w grupie społecznej. W organizmie zachodzą zmiany fizyczne i wyłaniają się pragnienia natury seksualnej. Potrzebują szczególnie dużo pomocy, aby w okresie dojrzewania były w stanie wytrzymać wszystkie te zmiany i presje, a przy tym pozostawały w zgodzie z moralnością. Wczesna sposobność doświadczenia

konsekwencji wyboru między dobrem a złem, dokonanego bezpiecznie pod ochronnymi skrzydłami rodziny, ułatwia im branie odpowiedzialności za własne czyny.

Dzieci, które dokonują samodzielnego wyboru i ponoszą tak dobre, jak i złe konsekwencje, potrafią lepiej wybierać jako ludzie dorośli.

Konsekwencje wyboru

Nawet gdy w przypadku złamania jakiejś zasady trudno zachować nieustępliwość w stosowaniu kary, lepiej jest, gdy rodzice są konsekwentni. Jeśli kara jest odpowiednia, mały gagatek czuje się wprawdzie źle, ale uczucie to przywodzi go do korekty postępowania albo chociażby przemyślenia tego, co zaszło. Dzieci mają wrodzone pragnienie podobania się i unikania bólu. Rzeczą naturalną jest wybór przyjemności i ucieczki od bólu. Rola rodziców przy tej selekcji – czy mówiąc inaczej, przy tym wyborze – polega na przygotowaniu dzieci do doskonalenia instynktu naturalnego, aby wiedziały, kiedy się zatrzymać i powiedzieć: „Nie!”. Wcześniej wyćwiczone zdyscyplinowanie tworzy fundament owego „nie”, czyli odmówienia sobie przyjemności tak w wieku dorastania, jak i później, gdy nastolatek stanie się dorosłym człowiekiem. Znamy dobrze ludzi, którzy nigdy nie nauczyli się panowania nad namiętnościami, ponieważ nigdy nie doświadczyli przykrych konsekwencji braku hamulców.

Wymówki

Wymówka używana jest dla ukrycia prawdziwego powodu niewykonania czegoś, jest pretekstem. Wymawianie się, że budzik nie zadzwonił, ukrywa fakt, że Janek po prostu nie wstał na dźwięk dzwonka. Innym razem tłumaczy się, że jest nieprzygotowany, bo

miał dużo zadane z innych przedmiotów i nie zdążył, a prawda jest taka, że wolał ganiać z kolegami, niż odrabiać lekcje. Dzieciom zdarza się to często – zabawa jest przyjemniejsza od pracy. Jeśli rodzice i nauczyciele przyrzucają oko na wymówki, wartościowa lekcja odpowiedzialności nigdy nie zostanie przerobiona, a zwyczaj wymówek tak długo będzie się utwierdzał, aż zagnieździ się na dobre. Logicznym następstwem ignorowania dźwięku budzika jest spóźnienie się do szkoły, co jest niemile widziane, więc Janek dostaje kreskę w dzienniku. Rodzice nie powinni w takich razach popierać nieodpowiedzialnego wyboru syna i pisać nieuczciwych usprawiedliwień. Nie wstając w porę, śpioch nie tylko opuścił lekcję, lecz i nie słyszał, czego w tym czasie uczono. Jaką mu dać za to karę? Mógłby na przykład cały tydzień nie wychodzić po szkole do kolegów, zanim nie odrobi pracy domowej, a rodzice tego nie sprawdzą. Stosowanie kar jest konieczne, aby doprowadzić do zmiany postępowania. Pamiętajmy, że nie rodzice, a uczeń jest odpowiedzialny za karę, jaką poniósł. Dokonał złego wyboru i musi się pogodzić z konsekwencją.

Zachęty i nagrody

Respektowanie reguł i prawidłowy wybór dają pozytywne rezultaty – osiągnęło się coś dobrego. Dzieci dokonujące trafnej selekcji można podbudować zachętą lub nagrodą, szczególnie że znajdują się w fazie przyswajania sobie szacunku do sposobu postępowania i zdobywanych umiejętności. Magda robi coś dobrego, więc dostaje za to nagrodę. Niekoniecznie rzeczową, nagrodą może być po prostu uśmiech lub pochwała, ważne jest, że ma uczucie satysfakcji. „Ach, jak ręczniczki są teraz pięknie poskładane! Aż przyjemnie spojrzeć”, mówi mama, a Magda pęcznieje z dumy.

Dzieci nie musi się od razu obdarowywać zabawkami, słodyczami lub innymi rzeczami za wszystko, co robią.

Oczekiwanie

Każdej „słodkiej żabce” dobrze robi, jeśli rodzice od czasu do czasu odmówią jej czegoś, nawet jeśli mogą sobie pozwolić na wydatek. Zbyt często dzieci dostają wszystko, czego tylko zapragną, bez żadnego wysiłku ani nawet czekania. Pozbawia je to radości otrzymania czegoś, na co sobie zapracowały. Są niecierpliwe, próbują różnych sztuczek i manipulacji, skamląc, krzywiąc się, wpadając w złość, wszystko po to, żeby doprowadzić dorosłych dokładnie tam, gdzie chcą, czyli postawić na swoim.

Psychologowie postanowili zbadać zdolność dzieci do czekania na upragnioną rzecz. Rezultaty okazały się fascynujące. Eksperyment polegał na tym, że grupie przedszkolaków dano do wyboru dwie możliwości: albo zjedzą jedną piankę cukrową od razu, albo dwie, jeśli poczekają, aż dorośli wrócą do pokoju. Te młodsze, poniżej czterech lat, miały mniej chęci na czekanie. Spałaszowały po jednej, gdy tylko za dorosłymi zamknęły się drzwi. Czteroletnie i starsze próbowały różnych wybiegów, żeby wypełnić dłużący się czas. Kontynuacja eksperymentu dowiodła, że te dzieci, które potrafiły odłożyć przyjemność na później, były mniej skłonne do popadania w kłopoty w wieku dojrzewania, testowane – osiągały wyższy stopień kompetencji, a jako osoby dorosłe utrzymywały stabilniejsze związki.

Odwlekanie satysfakcji lub odmowa przyjemności wymaga sporej dozy zdyscyplinowania. Jeśli dzieci stoją w obliczu wyboru, ich decyzja wiąże się jedynie z niezbyt miłymi uczu-

ciami, ale dla dorosłych potrafi nieraz mieć fatalne skutki, a nawet zagrażać życiu.

Doświadczenie odpowiedzialności

Doświadczenie jest praktyczną stycznością z jakimś faktem lub choćby tylko jego obserwacją, słowem – jest możliwe, gdy coś się wydarzy. Matka odkrywa na ścianie w łazience „dzieła” domorosłego artysty i oczywiście daleka jest od zachwyty, bo ściana jest zniszczona, a odnowienie wymaga dużo pracy. Niemniej jednak moment przydaje się do nauki. „Mógłbyś mi powiedzieć, co znaczą te znaki na ścianie?”, pyta spokojnie, choć spokój jest ostatnią rzeczą, jakiej doświadcza w tej chwili.

Dziecko, nie czując groźby w głosie, mówi prawdę, i teraz następuje nauka odpowiedzialności. Za karę będzie wprawdzie musiało zmyć malunki ze ściany, ale matka wyjaśnia przy tym, gdzie jest odpowiednie miejsce do malowania. Potem bierze mydło i ścierkę, pokazuje małemu malarzowi, jak się czyści ścianę, i na jeden dzień zamyka kredki na klucz. Nazajutrz artysta pyta naturalnie o swoje narzędzia pracy, a matka na to: „Na czym będziesz malował?”. Dziecina ma dobrą pamięć: „Na papierze”. „A co się stanie, gdy pomalujesz ścianę?”. Odpowiedź jest mało radosna: „Schowasz mi kredki na trzy dni”.

W ten sposób uczy się, że ściana nie jest najlepszym miejscem do malowania i że za takim dziełem kryje się kara, więc lepiej nie ryzykować. Gdy zdarzy ci się coś takiego, wytłumacz spokojnie, co się najlepiej nadaje do malowania i jak można tego używać. Pamiętaj, że bardzo często mówimy dzieciom, czego nie wolno robić, zapominamy natomiast wyjaśnić, co im wolno.

Proste wskazówki rodziców kierują dziećmi w czasie, gdy badają one świat i ludzi dokoła siebie.

Matka, która wymaga, aby jej nastolatek wieszał kurtkę na wieszaku, gdy wraca ze szkoły, a nie rzucał jej na podłogę, powinna zacząć od przyzwyczajania go do tego, gdy miał dwa latka. W tym wieku dziecko pragnie jeszcze podobać się rodzicom, nagradzają je przecież za to uściskami i zainteresowaniem. Mały Janek posłusznie spełnia polecenia dorosłych wydawane mu w formie zabawy. Są wtedy bardzo miłe. Za każdym więc razem, gdy wraca do domu, zdejmuje kurtkę, wiesza ją i dostaje za to pochwałę od rodziców. Rozszerza przy tym zasób pamięci o tym, co należy robić, ma też miłe uczucie aprobaty. Rozwija bardzo dobry nawyk dbałości o porządek. Przyjacielska gra między rodzicami a dziećmi jest radosna i Janek będzie chciał otrzymywać więcej poleceń, o ile będą wydawane miłym i zachęcającym tonem.

Surowa kara za zły wybór może zahamować chęć poszukiwań, podczas gdy przy łagodnym pouczeniu i zachęcaniu do wybierania rzeczy dobrych rośnie gwałtownie chęć posłuszeństwa.

Wskazówki do nauki odpowiedzialności

1. Zrozum różnicę między dyscypliną a karą.

Dyscyplina jest pomocna do nauki i kierowania dzieckiem. Uczy się ono, że to, co zrobiło, jest złe, ponieważ narusza porządek społeczny, i równocześnie wspiera w nim rozwój wewnętrznej kontroli. Kara jest rodzajem nadzoru i represji. Zakłóca rozwój wewnętrznego opanowania i wdraża przeświadczenie, że tak do kontroli, jak i decydowania o tym, który uczynek jest

zły i jakie będą jego konsekwencje, upoważniony jest ktoś inny. Dzieci mogą z tego wyciągnąć wniosek, że w zasadzie mogą robić, co chcą, byleby ich na tym nie przyłapano. A jeśli już, to z góry godzą się na konsekwencje („Positive Parenting Newsletter”, styczeń 1996).

2. Obstawaj przy autorytecie.

Kto jest opiekunem, a kto podopiecznym? Każdy dzień obfituje w wiele przypadków nieposłuszeństwa. Ledwie odrośle od ziemi mądrale nie chcą zrobić tego czy owego, protestują i oczekują, że uda im się postawić na swoim. Ustal granice i trzymaj się ich mocno. Obstawaj przy tym, co uważasz za słuszne. Zasadę tę możesz stosować w wielu domowych konfliktach z „nieposłusznikami”, którzy:

- grymaszą przy jedzeniu,
- nie chcą w porę iść do łóżka,
- chcą zbyt wielu zabawek albo takich, których nie aprobujesz,
- chcą bez umiaru oglądać telewizję, bawić się komputerem i bez końca telefonować z komórki,
- chcą bawić się z kolegami, którzy mają na nich zły wpływ.

3. Zaczynaj wcześniej.

Z ustaleniem granic nie wolno czekać, aż dzieci przyzwyczają się do nieodpowiedniego sposobu jedzenia lub uzależnią się od telewizji czy gier komputerowych. Zwłoka z wprowadzaniem granic i konsekwencji powiększa ryzyko złego postępowania i związanych z tym problemów.

4. Nie daj się manipulować.

Dzieci od najmłodszych lat są mistrzami manipulacji. Nie daj im tylko tego, czego chcą, a będą się złościć, dąsać, wrzeszczeć albo rzucać czym popadnie. A gdy raz uświadomią sobie, że taka akcja jest dobrym środkiem do celu, będą ją powtarzać przy każdej okazji. Niezadługo też odkryją, czym się najlepiej nagina rodziców do spełnienia żądań. Manipulacje trzeba uciąć krótko – po prostu trwać przy regułach i konsekwencjach. „Jak będziesz dalej tak ryczał i pyskował, to zawsze ci powiem, że nie”. Dzieci używają różnych sposobów manipulacji, dobrze by więc było rozpoznać, czego próbuje twoja pociecha, i przygotować się do wytrwałości.

5. Przygotuj się do odparcia ataku, bo dzieci sprawdzają wytyczone granice.

Małe dzieci rosą i zmieniają się, a wraz z nimi, aby sprostać nowym wymogom, zmieniają się również środki wychowawcze. Zawsze jednak przy dobrym przygotowaniu i konsekwencji rodziców uczą się, co jest właściwe, a co nie, przy czym wielokrotnie powtarzany dobry wybór staje się dobrym nawykiem. Współpraca rodziców z raczkującymi maluchami przygotowuje je do zdyscyplinowania w wieku szkolnym i owocuje dobrym charakterem nastolatka, a później człowieka dorosłego.

Co powinni robić rodzice?

Czasem dziecko nie chce zrobić tego, co mu się każe. Zanim na to zareagujesz, zadaj sobie kilka pytań:

1. Czy Janek jest w tej chwili bardzo pochłonięty tym, co robi, i chce to wykonać do końca? Respektuj jego koncentrację,

a jeśli uporał się dopiero z połową układanki, zaczekaj, aż skończy, zanim nakazesz mu schować ją do pudełka.

2. Czy przemyślałaś, jakim tonem mówisz? Rozmawiając ze znajomymi, zwracamy się do nich często grzeczniej niż do własnych dzieci. Posłuchaj samej siebie. Jak byś odpowiedziała, gdyby ktoś odzywał się do ciebie tak samo jak ty? Spróbuj inaczej. „Piękny był dzisiaj wieczór, prawda? Mieliśmy tylu przyjaciół i było tak wesoło. A teraz czas posprzątać zabawki. Zrobimy to razem?”.
3. Jak reagujesz, gdy każe ci się coś zrobić, a ty nie masz na to ochoty? Niektórzy dorośli zachowują się jak dzieci, odpowiadają ze złością i bez najmniejszego szacunku. Taki wzór zachowania wynieśli widocznie z czasów własnego dzieciństwa.
4. Czy wiesz, jak zidentyfikować uczucia dziecka? Naucz się rozpoznawać emocje z fizycznych i werbalnych sygnałów manifestujących głos serca, a będziesz wiedziała, co robić w przypadku złego zachowania. Wyrób w sobie nawyk myślenia i odczuwania z perspektywy dziecka. Więcej na temat uczuć znajdziesz w rozdziale omawiającym opiekę.

Nie zapominaj o przyszłości

Jeśli będziesz pamiętać, że przygotowujesz dziecko do przyszłości, uwolni cię to od chęci przypodobania mu się, od poczucia, że jesteś lubiana. Dzieci często okazują niechęć, a nawet nawiść w stosunku do rodziców, bo ci akurat nie chcą im czegoś dać albo na coś pozwolić. Wewnętrzne katusze, jakie mały buntownik wtedy przeżywa, prowadzą jednak w końcu do uznania własnego wyboru raczej za kiepski i do szukania sposobu zmiany. Umieszczenie odpowiedzialności we właściwym miejscu daje tak

malcowi, jak i nastolatkowi możliwość kontrolowania własnych poczynąń. Wybuch nienawiści należy więc traktować ze spokojem. „Nienawidzę cię!”, będzie wołał Janek. Matka powinna spokojnie odpowiedzieć: „Trudno... jeśli tak chcesz... Ale możesz być pewny, że ja cię i tak kocham”.

Uczciwość

Jeśli nie przerobimy określonych norm pojęcia dobra i zła, wartości albo jej braku, rzeczy godnych podziwu i rzeczy niegodziwych, musimy dzielić winę za konsekwencje w postaci wad charakteru.

C. S. Lewis, „Koniec człowieczeństwa”

Najwcześniejsze wspomnienie nieuczciwości

Nie jeden z nas pamięta zdarzenia z dzieciństwa, gdy czuł się winny, bo akurat coś nabroił. Spróbuj przypomnieć sobie swój najwcześniejszy zły uczynek. Co to było? Co się wówczas wydarzyło? Z kim się wiązało? Ile miałaś, czy miałeś lat? Czy cię ktoś na tym przyłapał? Kto to był? Co zrobił później?

Zamknij oczy, weź kilka głębokich oddechów i skieruj myśli wstecz do czasów dzieciństwa. Spróbuj przypomnieć sobie, co się wtedy stało. Gdyby można było narysować to przeżycie, postaraj się nakreślić, do czego było podobne. Albo narysuj coś, co było częścią danej sceny. Podczas seminariów dla nauczycieli prosiliśmy uczestników, aby rysowali, używając kredek. Czynność ta łączy zmysł wzroku i powonienia z doznawanymi w tym czasie uczuciami, niejako wyciąga je z banku pamięci. Być może był to lęk, gniew lub poczucie winy z powodu jakiejś kradzieży lub kłamstwa. Aby doświadczenie to było jeszcze bardziej podobne do dziecięcego, rysuj słabszą, więc najczęściej lewą ręką. Używaj kredki tak samo niezręcznie jak dziecko uczące się rysowania. Teraz dopiero naprawdę odczujesz przeżycie z dzieciństwa.

Gdy przerabialiśmy to ćwiczenie na seminariach, uczestnicy z zapalem opowiadali swoje historie, niektórzy pierwszy raz w życiu. Jedni robili to z dużymi skrupułami, inni z poczuciem winy, a jeszcze inni z głębokim smutkiem z powodu wyrządzonej komuś krzywdy. Olesya, studentka uniwersytetu, opowiedziała, jak w dzieciństwie kłamała i obwiniała innych, i o tym, co wtedy czuła.

Mam kilka wspomnień tak żywych, że czuję się, jakbym znów była dzieckiem. Na przykład takie: Miałam chyba z pięć lat, gdy przypadkiem coś stłukłam. Nie pamiętam już dokładnie, co to było, w każdym razie coś drogiego. Poczułam się wtedy bardzo nieprzyjemnie. Ogarnął mnie strach. Bałam się krzyku matki i nieuniknionej kary, więc postanowiłam skłamać. Zwałam winę na prababcię. Leży akurat na kanapie niedaleko ode mnie, a na nią nikt nie będzie krzyczał, jest przecież taka stara. Myślałam i myślałam, i w końcu doszłam do wniosku, że gdyby nawet była to jej wina, nikt nie będzie się gniewał na staruszkę. Sprawa przybrała jednak zły obrót i na głowę Bogu ducha winnej prababci posypały się gromy. Słuchałam tego z żalem i nie wiedziałam, co robić. W końcu, wystraszona i czerwona ze wstydu, wyznałam, że to ja stłukłam tę nieszczęsną rzecz. Wtedy stało się jeszcze coś gorszego – nikt nie chciał mi uwierzyć. Wszyscy krzyczeli, żebym przestała kłamać i bronić prababci. Powtarzałam i powtarzałam, że mówię prawdę. Nikt mnie nawet nie słuchał. Myślę, że była to jedna z najbardziej pouczających lekcji w moim życiu. Przrzekłam sobie, że odtąd zawsze będę uczciwa i nigdy już nikogo nie obwinię niesłusznie.

Doznania są nauką

W większości przypadków dzieci przyłapane przez dorosłych na kłamstwie, oszustwie lub kradzieży zaklinają się, że nigdy więcej już tego nie zrobią. Spojrzenie w twarz człowiekowi oszukanemu czy okradzionemu jest ciężkim przeżyciem i ma ogromne konsekwencje. Niejeden z nas miał podobne doświadczenie, gdy akurat coś psocił i ktoś go na tym przyłapał. Powiedział sobie wtedy: „Nigdy więcej już tego nie zrobię”.

Skrywany smutek

Rozmyślanie o przeszłości budzi wspomnienia ukryte czasem przez wiele lat. Dziś śmiejemy się z tego, co robiliśmy w dzieciństwie, ale wtedy były to prawdziwe tragedie.

Bywa też, że zdarzyło się coś, po czym został w duszy głęboki smutek. Jedna ze studentek opowiedziała, jak będąc małą dziewczynką, bawiła się w ogrodzie z kociakiem. Nosiła go ze sobą przez cały dzień i wyczyniała z nim różne harce, zupełnie jakby był zabawką. Musiały te harce być niezbyt łagodne, bo następnego dnia, gdy znów chciała się bawić, stwierdziła, że kociak zdechł. Pamięta, że pochowała go pod krzakiem, ale rodzicom o tym nie powiedziała. Studentka skończyła swoją opowieść i rozplakała się, ponieważ znów poczuła gorzki, dojmujący ból – tłumiony latami żal i uczucie winy, zupełnie tak samo jak wtedy, gdy była małą dziewczynką. Przez całe lata nigdy nikomu nie mówiła o śmierci kociaka i teraz dopiero, na seminarium, podzieliła się z nami smutnym wspomnieniem. Otworzyła duszę i stało się to dla niej oczyszczeniem. Przyniosło ulgę, uwolniło od ciężaru winy z czasów dzieciństwa.

Nigdy nie daj się złapać!

Inna studentka opowiadała, jak razem ze znajomymi dziećmi kradła jabłka u sąsiadów. Nigdy ich na tym nie przyłapano. Prawdę mówiąc, chciała się nawet, że nie tylko jabłka, lecz różne inne rzeczy też im się przyklejały do rąk. Zawsze bezkarnie. Wykradali się z domu nocą, całą paczką, i myszkowali po okolicy, patrząc, co by tu zmalować.

Ludzie nigdy nieprzyłapani na nieuczciwości mówią często, że w duchu nawet by pragnęli, żeby ich ktoś schwytał i dał nauczkę, by nie musieli całe życie nosić na barkach ciężaru winy z czasów dzieciństwa.

Aspekty uczciwości:

*rzetelność w mowie – nie kłamać, nie oszukiwać
rzetelność w postępowaniu – nie wyłudzać podstępnie,
nie kraść*

Co rozumiemy przez rzetelność czy prawdomówność? Przemyslenie tego aspektu charakteru pomoże nam zdać sobie sprawę z powagi wychowywania dzieci i takiego przygotowania ich do życia w świecie, aby się przyczyniały do jego rozwoju, a nie stanowiły ciężar dla społeczeństwa:

- **prawda** w sądzie,
- **realia** wydarzeń,
- **dokładność** dat,
- **fakty** w sprawach, w których dokonujemy wyboru.

Myśleć, czuć i działać zgodnie z prawdą

Człowiek uczciwy mówi i czyni wszystko zgodnie z prawdą. Wyjaśnienie pojęcia uczciwości polega zwykle na określeniu tego, czego się robić nie powinno, a więc: nie kłamać, nie oszukiwać, nie kraść, nie wyłudzać, nie zdradzać. Uczciwość, mocno zakorzeniona w naszej świadomości, staje się dla nas kodeksem moralnym w relacjach międzyludzkich – to jest dobre, a to jest złe. Kodeks ten przewodzi naszym myślom, uczuciom i wszystkim, co robimy.

Wyrażenie „moralny” pochodzi od łacińskiego słowa *moralis* i jest używane do określenia standardowego zachowania, rozumianego jako dobre, możliwe do akceptacji.

Myśl rodzi się w mózgu, gdzie nowo nabyte informacje asymilują się z poprzednimi, nagromadzonymi przez lata doświadczeń, i kształtują naszą pamięć. Gdy coś się dzieje, mózg musi nadać temu sens, sięga więc do wszystkich minionych przeżyć i składa je razem, dając wskazówkę, jak należy się czuć i co należy robić. Czasem wystarczy, że tylko o czymś pomyślimy, a już doświadczamy pewnych emocji. W procesie tym wywołały je nasze myśli.

Uczucia nabierają wartości, gdy przechodzą przez układ limbiczny – emocjonalne centrum mózgu – gdzie wszystkim doświadczeniom nadaje się znaczenie lub nie nadaje się znaczenia po to, żeby utrwalić je na przyszłość albo wymazać. Przeżycia, którym towarzyszą silne emocje, zostawiają głębsze ślady, a ponieważ emocje stymulują nasze postępowanie, wielką wagę ma ich zrozumienie, zdolność do rozróżnienia i uzewnętrznienia. Gdy na przykład nastolatkę zdradzi przyjaciółka, bo rozpowie

wszędzie, co ta powierzyła jej w tajemnicy, dziewczyna czuje się zraniona i zła. Jeśli teraz powie przyjaciółce, że to „nic nie szkodzi, wszystko jest w porządku”, oszuka i ją, i siebie. Ich przyjaźń zmieni oblicze, dziewczynka straci do przyjaciółki zaufanie i będzie się miała na baczności z opowiadaniem jej o swoich sprawach. Uczucia są jak dzwonki alarmowe, mówią: „Uważaj!”. Nastolatka powinna była okazać koleżance, co czuje. „Wbiłaś mi nóż w serce, jestem teraz na ciebie zła. Dlaczego powtórzyłaś Amelii wszystko, co ci opowiadałam? Przecież to była tajemnica. Nie mogę ci więcej ufać”. Uczucie zostało zidentyfikowane i uczciwie zakomunikowane, dzięki czemu stało się narzędziem, które w przyszłości pozwoli reagować na ewentualną zdradę.

Postępowanie i zachowanie się jest produktem myśli i uczuć. Jest kolejnym krokiem w procesie – akcja! „Nie wiem, co zrobisz w następnej kolejności”.

Pewien chłopiec po wyjściu ze szkoły znalazł na parkingu portmonetkę i zaniósł ją do biura rzeczy znalezionych. Nie wyjął z niej ani grosza. Dlaczego? W procesie myślenia, odczuwania i działania zawarta była możliwość wyboru. Co robić? Jak się zachować? Bazuje ona na przeżyciach i nauce z przeszłości. Być może chłopiec też kiedyś zgubił pieniądze i wiedział, jak człowiek się przy tym czuje, wybrał więc uczciwą drogę i zwrócił portmonetkę. Nie przywłaszczył jej sobie, ponieważ wywołałoby to poczucie winy. Wołał oddać ją urzędowi, ufając, że ten już znajdzie właściciela.

Młodsze dziecko zachowałoby się całkiem inaczej. Do głowy by mu nawet nie przyszło szukać właściciela zgubionej zabawki. Nie doświadczyło jeszcze wielu rzeczy i nie rozróżnia dobra od zła.

Wczesny rozwój uczuciowości

Dziecko nie rodzi się ze świadomością dobra i zła. Powszechnie uważa się, że dopiero sześciomiesięczny bobas może być w stanie rozróżnić między dobrym a złym zachowaniem, w zależności od miłej albo niemiłej reakcji rodziców. Gdy na przykład sypie piasek z kubeczka do piaskownicy, mama się uśmiecha, ale gdy wysypie kaszę na podłogę, mama jest zła. Reakcja dorosłych podpowiada maleństwu, co jest do przyjęcia, a co nie, tym samym więc, co jest dobre, a co złe.

Poczynając od pierwszego roku życia, przez okres przedszkolny i pierwsze lata szkoły dziecko uświadamia sobie pojęcie dobrego i złego postępowania wyniesione z domowych codziennych czynności. Doświadczenia gromadzone podczas penetrowania otaczającego je świata podobne są do sygnałów świetlnych, mówiących „zrób to jeszcze raz” albo „nie rób tego znowu”, zależnie od odczuwanej przyjemności lub bólu. Mogą to być też odpowiedzi sensoryczne, takie jak na przykład smak banana. Banan jest słodki, czyli przyjemny, podczas gdy dotknięcie gorącej filiżanki jest bolesne. Śmiech matki oznacza aprobatę, a wyraz gniewu na twarzy albo w głosie – dezaprobatę danej czynności.

Pierwsze sześć lat dopiero zaczyna budować fundament rozumienia pojęcia moralności, mały bohater nie potrafi jeszcze myśleć abstrakcyjnie. Powyżej szóstego roku życia, przy konkretnym i ukierunkowanym prowadzeniu przez opiekunów, dzieci zaczynają wykazywać większe zainteresowanie dla tego zagadnienia. Tabela ilustrująca ów postęp ukazuje odpowiednie okresy wzrostu. Ważnym instrumentem są tu wyrażenia, jakich używamy w rozmowie. Wiodą je one trudną ścieżką rozumienia

od poziomu nieświadomego brzdąca do poziomu świadomości ucznia szkolnego, myślącego już abstrakcyjnie. W miarę jak dziecko rośnie i doświadcza rozmaitych życiowych okoliczności, zmienia się charakter i zasób słów, którymi się do niego zwracamy, przechodząc od zachęty i prostych ostrzeżeń do rozwiniętych zdań kompleksowych.

Dziecięce rozumienie prawidłowości i nieprawidłowości		
Wiek dziecka	Prawidłowe	Nieprawidłowe
6 miesięcy – 2 lata	tak	nie
2 – 4 lata	dobrze	złe
4 – 6 lat	prawdziwe	nieprawdziwe
(fantazja a realizm)	realne	nierealne
7 – 12 lat	prawda	kłamstwo

Słowa odpowiednie dla niemowlęcia

Tabela zaczyna się od dzieci sześciomiesięcznych, bo one właśnie przysparzają rodzicom najwięcej problemów. Mały berbec jest niesłuchanie ciekawy, ciekawość ta ciągnie go do wszystkiego, co widzi w pobliżu. Cała jego istota jest tym pochłonięta. Poza tym fascynują go twarze. Szczególnie oczy. A już okulary to wyjątkowo interesujący obiekt – koniecznie trzeba je ściągnąć. No i ma się rozumieć, dokładnie zbadać. Naszyjniki, kolczyki, długopisy – wszystko to stanowi przedmiot śledztwa. Cokolwiek zaś choć raz wpadnie mu w łapki, wędruje prosto do buzi. Nie ważne, czy będzie to śliniak, zabawka, bućik czy jakiś robak. Dla niego są to pomoce naukowe w procesie przyswajania wiedzy. W ten sposób się uczy.

Wszystko pięknie, ale małego wścibskiego trzeba dobrze pilnować. Ma przemożną chęć zbadania każdej rzeczy, na którą tylko spojrzy, więc jeśli w pobliżu znajdują się przedmioty niebezpieczne, wartościowe czy łatwe do stłuczenia, lepiej przezornie usunąć je z drogi. Mało tego. Trzeba jeszcze nieustannie mieć na oku cały teren, gdzie się porusza. Każdy z nas niejednokrotnie widział słodkiego dzidziusia, jak pędzi na czworakach prosto w kierunku otwartych drzwi, gorącego kominka, schodów czy basenu kąpielowego. Gna z szybkością rakiety, a za nim rodzice omal nie wyzioną ducha, aby tylko złapać go w porę. Dopadłszy pociechę, chwytają ją z ulgą i sadzają z dala od niebezpieczeństwa. Po to tylko, żeby mały odkrywca świata natychmiast wrócił na tę samą trasę i pokonywał ją z taką samą pasją jak poprzednio. Scenariusz powtarza się tak długo, aż w końcu rodzice przenoszą baka gdzie indziej albo kierują jego zainteresowania w inną stronę.

Słowa, jakie teraz często słyszy i poznaje ich znaczenie, to TAK i NIE.

NIE dotyczy przede wszystkim sytuacji, kiedy może wyrządzić sobie krzywdę. Często powtarzane, tworzy w mózgu odczucie, że „to jest niedobre”. Wiąże się z nim pewna niewygoda albo ból jako efekt danej czynności czy zachowania. Mały ciekawski sięga do niezabezpieczonego gniazdka elektrycznego w ścianie, a matka krzyczy głośno: „Nie!”. Wystraszony odsuwa się więc od ściany, bo krzyk mamy jest nieprzyjemny.

Ze słowem „nie” należy jednak uważać. Nadużywane, traci rolę opiekuna i obrońcy. Najlepszym wyjściem jest zabezpieczenie pomieszczeń, w których raczkujący badacz będzie spędzał większość czasu. Rzeczy, na przykład proszki do prania, przed-

mioty łatwe do stłuczenia czy uszkodzenia, należy schować albo stawiać wysoko, żeby ich nie dosięgnął. Pamiętajmy jednak, że ciekawy świata brzdąc potrafi się wspinać na wszystko, co przed nim stoi, problem tylko w tym, że nie wie potem, jak zejść na dół.

Słowa odpowiednie dla maluszka

W wieku od półtora roku do trzech lat dziecko doświadcza nowego rodzaju wolności – potrafi już chodzić. Otóż to! Potrafi zniknąć z oczu w kilka sekund, zwiedzając nowe terytoria, a te mają swoje granice. Jeśli nie słyszysz, co robi, lepiej idź go poszukać. Cisza oznacza, że kruszynka jest bardzo czymś zaabsorbowana i może być kłopot. Milusiński potrafi też już mówić i mama z tatą powinni mieć się na baczności. Komunikuje wszak swe życzenia takimi słowami, jakie słyszy.

Rodzice wyrażają aprobatę lub dezaprobatę krótkim „tak” lub „nie”. Słowa te nabierają większego znaczenia, jeśli towarzyszy im wyjaśnienie. „Nie! Kot nie po to ma ogon, żebyś za niego ciągnął”. Albo: „Tak. Możesz sobie wziąć to ciasteczko”. Wyraz twarzy i ton, jakim mówisz, stanowi dla malca dodatkową informację, czy jego zachowanie jest możliwe do przyjęcia, czy niedopuszczalne.

Jak wygląda NIE? Głos masz stanowczy, czoło zmarszczone i potrząsas głową przecząco.

A jak wygląda TAK? Twarz rozjaśnia ci zadowolenie, oczy i usta się śmieją, głowa kiwa potakująco.

Konsekwencja odpowiedzi rodziców zawiera przesłanie, że „tak” jest przyjemne, a „nie” – wprost przeciwnie. Maluchy zaczy-

nają pojmować dobro i zło i robią wszystko zgodnie z doświadczeniami, które wiążą z osobami rodziców lub opiekunów.

Słownictwo przedszkolaka

W okresie przedszkolnym – od trzech do sześciu lat – dziecko zмага się z różnicą istniejącą między rzeczywistością a fantazją i z pojawieniem się nowych wpływów, takich jak telewizja, kino, książka, gry wideo czy wesołe miasteczko. Dzieci, które mają wiele okazji do kontaktów z naturą, z prawdziwymi roślinami, zwierzętami, rybami i ptakami, są zauroczone ich pięknem i tym, co robią. Gdy mają cztery lub pięć lat, zaczynają mieszać rzeczy realne z nierealnymi, prawdziwe z nieprawdziwymi. W tym fascynującym okresie szmaciane lalki stają się dla dziewczynki małymi dziećmi, którymi musi się opiekować, a chłopiec upiera się, że pluszowe zwierzątko jest prawdziwym tygrysem.

Troskę rodziców i wychowawców budzi ogromna liczba i popularność agresywnych superbohaterów z ekranu. Badania dowodzą, że małe dzieci naśladową agresję znanych bohaterów opowieści fantastycznych promowanych przez przemysł rozrywkowy. Nie osiągnęły jeszcze zdolności rozróżniania między rzeczywistością a nierealną potęgą. Psychologowie zwracają uwagę, że dzieci w wieku do dwóch lat są przystosowane przede wszystkim do eksperymentowania w otaczającym je rzeczywistym świecie, dlatego zaleca się unikania w tym okresie telewizji oraz filmów wideo. W tym czasie ważniejsze jest stworzenie im możliwości pozwalających w pełni rozwinąć zmysł wzroku i słuchu.

Słownictwo dziecka w wieku szkolnym

Dzieci w wieku siedmiu lat wkraczają w okres konkretnej nauki i zaczynają pojmować abstrakcyjne pojęcia prawdy i kłamstwa.

W okresie przedszkolnym miały możliwość praktycznego odróżniania rzeczy prawdziwych od nieprawdziwych. Teraz zaczynają rozumieć, co znaczy mówić prawdę, a co kłamać. „Wiesz, jak nazywamy to, co nie jest prawdą? Kłamstwem”.

Uczeń słuchając, rozwija własne słownictwo. Słowa „prawda” czy „kłamstwo” wchodzi w skład zwykłych używanych przez niego wyrażen. Dorośli mają czasem źle pojętą tendencję do łagodzenia określeń negatywnych, bo nadaje im to przyjemniejszy wydźwięk. Na przykład zamiast powiedzieć „kłamstwo”, nazywają nieuczciwość bujdą, bajką, historyjką czy niewinnym kłamstwem. Dają tym do zrozumienia, że właściwie taki czyn w ogóle nie zalicza się do kłamstwa. Słowo „kłamstwo” brzmi dla nich zbyt gruboskórnie. W rzeczywistości manewrują po prostu pojęciami, dezorientując ucznia, który dopiero zaczyna rozumieć znaczenie dobra i zła. Ciekawe, że słowo „prawda” nie daje się „stopniować” – nie ma większej czy mniejszej prawdy.

Rola winy

Poczucie winy jest kompasem moralnym. Daje sygnał, że coś jest nie w porządku, że trzeba mieć się na baczności.

Niemowlę dopiero formuje pamięć o przeżytych doświadczeniach dających mu pojęcie tego, co jest, a co nie jest dobre, w zależności od jego własnych przeżyć oraz wzoru rodziców i innych ludzi dorosłych. Do osiemnastego miesiąca życia nawet nie myśli o sobie jako o stworzeniu samoistnym. Uważa, że jeśli się śmiejesz, ono też powinno się śmiać, a jeśli płaczesz – trzeba też płakać. Pierwsze miesiące są dla niego okresem badania miejsca, w którym leży, wszystko jedno czy na plecach, czy na brzuszku, na twoich kolanach czy na fotelu w samochodzie.

Myśli, że jest jak gdyby twoim przedłużeniem. Sposób, w jaki się zachowuje, sterowany jest potrzebą aprobaty opiekuna.

W kolejnym roku życia terytorium dziecka rozszerza się od stacjonarnego do mobilnego, w miarę jak mały smyk zaczyna raczkować, a potem chodzić. Około osiemnastego miesiąca zaczyna pojmować różnicę między sobą a innymi ludźmi, jak również między własnymi pragnieniami a tym, czego chcą od niego inni ludzie. Badając nowy dla siebie świat ze wszystkimi jego ograniczeniami i konsekwencjami, w dalszym ciągu szuka aprobaty, ale teraz zaczyna dokonywać wyboru między aprobatą a tym, co się wydarzyło. Robienie czegoś na przekór nigdy nie jest zamierzonym sprzeciwem małego badacza, po prostu kieruje nim silny instynkt odkrywcy i chęć sprawdzania granic dopuszczalności. Konsekwentna reakcja dorosłych pozwala mu poznać, że dana czynność nie jest pochwalana. Zarówno słowa, ton głosu, jak i postawa rodziców komunikują, że coś jest nie w porządku. Poczucie winy, jakie się wtedy rodzi w dziecku, pomaga mu kierować własnymi życzeniami i wyrabiać samodyscyplinę w chwilach, gdy konfrontowane bywa z instynktownym pragnieniem przyjemności. Niektóre brzdące, gdy coś robią albo właśnie mają ochotę zrobić coś, o czym wiedzą już, że jest złe, same do siebie mówią czasem – NIE!

Nauka uczciwości

Mówić prawdę, znaczy tyle samo, co być dobrym krawcem, dobrym rolnikiem czy pięknie pisać. Dobre wykonanie wymaga praktyki; jakkolwiek próbujesz, nie zrobisz dobrze czegoś, czego nie powtórzyłeś kilka razy. Aby się przyzwyczaić

do mówienia prawdy, trzeba mówić tylko prawdę, nawet w najdrobniejszych sprawach.

Lew Tołstoj

Dzieci może i rodzą się już ze zdolnością doświadczania dobrego i złego, mimo to powinno się je uczyć, co jest prawidłowe, a co nieprawidłowe. Arystoteles pisze, że „natura obdarza nas zdolnością ich pojmowania [wartości], a zdolność ta dojrzewa dzięki nawykom”. Na ludziach mających do czynienia z dziećmi ciąży odpowiedzialność za stworzenie im możliwości praktykowania uczciwości i kształtowania nawyku rzetelności na całe życie. Jak można tego dokonać? Bardzo prosto – przez nieustanne trenowanie prawdomówności. Myślę, że dla rodziców najtrudniejszym zadaniem jest ciągle zwracanie uwagi na to, co sami mówią i robią. Nieprzemyślane komentarze i czyny są realne dla dziecka, którego percepcja kształtuje własny model postępowania.

Pojęcie prawdy nieznane jest niemowlęciu, pojęcie ciekawości – raczkującemu malcowi, pojęcie faktu – uczniowi szkolnemu, a pojęcie sposobu życia – człowiekowi uczciwemu. Droga od niewinności do uczciwości jest jedna: wymaga wielu lat prowadzenia: od dziecka, przez wiek młodzieńczy, aż do dorosłości.

Wczesne doświadczenia

Wiele wspomnień z lat dzieciństwa dotyczących nieuczciwości, którymi dzielili się z nami studenci, łączyło się z kradzieżą lub „wzięciem sobie” czegoś ze sklepu bez zapłaty.

Mały cukierek łatwo wpada do kieszeni i nikt o niczym nie wie, dopóki łakomczuch nie zechce go zjeść. Lekcja uczciwo-

ści zaczyna się wtedy, gdy ktokolwiek z dorosłych – rodzice lub dziadkowie – powie dziecku, że cukierek nie jest jego własnością, bo za niego nie zapłacił, i należy go oddać z powrotem. Potem wsiadają razem do auta i jadą do sklepu. Amator darmowych cukierków musi oddać zdobycz albo za nią zapłacić. Większość studentów twierdziła, że znacznie trudniej było spojrzeć w oczy sprzedawcy, niż wysłuchać bury w domu.

Doprowadzenie dziecka do poczucia winy odgrywa większą rolę w nauce prawidłowego postępowania niż ignorowanie czynu i traktowanie kradzieży jako dziecinnej psoty. Przypadki oddania zawłaszczzonej rzeczy stanowiły często punkt zwrotny w korekcie nieuczciwych postępów.

Wiek odpowiedni do treningu moralności

W wieku od siedmiu do dwunastu lat dziecko rozumie już znaczenie zasad moralnych i w połączeniu z wcześniejszymi doświadczeniami kształtuje wartości, które będą towarzyszyły mu przez całe życie. Jest to okres konkretnego myślenia, gdy reguły mają swoją wagę, gdy nie ma wyjątków, a wszystko jest albo białe, albo czarne, szarość natomiast w ogóle nie istnieje. Rodzice i nauczyciele cieszą się wielkim autorytetem i cokolwiek powiedzą, dziecko uważa to za prawdę.

Wierzy we wszystko, co widzi i słyszy, i nie zawaha się oświadczyć, że „nasza pani tak powiedziała” albo „mój tata tak powiedział, a on wie najlepiej”.

Tendencja do ubóstwiania dorosłych stawia ich wiarygodność na poczesnym miejscu. Niestety, idealistyczne widzenie świata zmienia się, w miarę jak dziecko poznaje, że ludzie nie zawsze są konsekwentni, że popełniają błędy i nie wszyscy są uczciwi.

Wiek moralnej uczciwości

Gdy dzieci stają się nastolatkami, następuje wyraźna zmiana poglądów na własne życie. Ogólnie biorąc, fundamentalne wartości – po dwunastu latach praktyki – mają w zasadzie przyswojone. Czasami zdarza im się zboczyć z toru, lecz przy pomocy troskliwych i cierpliwych rodziców wracają zwykle na właściwe miejsce. Rozumieją wprawdzie wagę prawdomówności i problemy związane z kłamstwem, ale ciągle i na różne sposoby próbują przetestować granice. W dążeniu do niezależności eksperymentują przede wszystkim na limicie cierpliwości rodziców. Przypominają malca, który odkrywa nowy rodzaj wolności i nowe terytoria, gdy nauczył się chodzić. Obecnie obszary te i ludzie, z którymi pozostają w różnych związkach, znajdują się często poza domem, z dala od rodziców. Mają więc wolność, a ta jest próbą uczciwości. Problem w tym, że niełatwo być uczciwym zawsze i wszędzie. Jeśli ktoś chce być akceptowany przez kolegów, wystawiany jest na pokusę szukania kompromisów między szampańską zabawą a wartościami wkładanymi mu wcześniej do głowy, na pokusę usprawiedliwienia tego, co czyni. „Wszyscy to robią, a ja nie mogę? Dlaczego?”, żali się niejeden nastolatek.

Kłamstwo

Co jest przedmiotem kłamstwa uczniów?

Dzieci w wieku szkolnym kłamią zwykle, gdy coś nabroili. „Ja tego nie zrobiłem”; „Wcale go nie uderzyłem”; „To nie ja”; „Zapomniałem”. Kłamią dla akceptacji, dla postawienia się w lepszym świetle. „Złapałem taaaaaaaaką rybę!!!”; „Ojciec pozwala mi oglądać w telewizji wszystko, co tylko chcę”.

Uczą się współżycia z ludźmi, a szkoła czy sąsiedztwo jest dobrym terenem do treningu, jak dawać sobie radę z innymi, jak zwyciężać i przegrywać, jak raczej akceptować czyjaś odpowiedzialność, niż ganić go za to, co robi, jak mówić i jak słuchać, jak ryzykować i jak przyjąć porażkę. Wciąż od nowa próbują wszelkich relacji, korygując, oceniając i szukając nowych dróg, aż osiągną cel i poczują się akceptowane. Rola rodziców ma tutaj niesłyszana wagę. Są nieodzowni i powinni wychować swe dzieci tak, aby były prawdomówne.

- Ucz się raczej akceptowania odpowiedzialności zamiast kłamać, że nie brałeś udziału w tym, co się zdarzyło.
- Ucz się rzetelności w rywalizacji.
- Ucz się mówić zawsze prawdę.
- Ucz się postępować zgodnie z instynktem prawdy, opierać się pokusom i być uczciwym, nawet gdy przytrafi się coś złego.

Niestety, okres prób i pomyłek może mieć zły przebieg, jeśli brak odpowiedniego kierownictwa rodziców, nauczycieli i w ogóle osób dorosłych. Dzieci są pod wpływem wielu czynników i szybko mogą zboczyć w złym kierunku. O ileż łatwiej jest skłamać, niż powiedzieć prawdę, gdy w grę wchodzi aprobatą kolegów, a jeszcze łatwiej, gdy działa się w grupie. Pierwsze kłamstwo pociąga za sobą następne, bo trzeba być w zgodzie z tym, co się powiedziało wcześniej, i sterta kłamstw powoli rośnie. Gdy raz udało się zełgać bezkarnie, kłamczuch próbuje tego ponownie, nabiera wprawy i czuje się coraz lepiej.

„Jak mogę powstrzymać dziecko od kłamstwa?”, pyta niejedna matka. Zanim otrzymasz odpowiedź, zastanów się, jak reagujesz,

widząc, że dziecko cię oszukało. Niekiedy już przez sam sposób stawiania pytań rodzice mimo woli skłaniają je do zatajenia prawdy. W obawie przed karą kłamie, żeby się od niej uchronić. Zwróć uwagę na typową reakcję ojca czy matki, gdy coś w domu zostało uszkodzone.

„Dlaczego mi rozerwałaś korale?”, pyta matka z błyskiem złości w oczach. Dziewczynka nie wie, co odpowiedzieć. Korale były ładne, chciała je tylko założyć na szyję. Co teraz robi mama? Nie ma rady, trzeba się bronić. I kłamstwo płynie gładko jak woda z kranu. „To wcale nie ja”.

Co robić?

Przyłapałaś dziewczynkę na kłamstwie. I co teraz? Spróbuj ustalić, co się stało, ale rób to rozsądnie. Jeśli nie będziesz jej grozić, wyzna ci prawdę. Powinnaś rzec spokojnie: „O! Widzę, że moje korale się rozsypały. Wiesz może coś na ten temat?”. Potem czekaj cierpliwie, aż dziecko zacznie mówić.

Zachowanie spokoju w takich sytuacjach nie jest łatwe i wymaga sporego doświadczenia, prowadzi jednak w rezultacie do dialogu, a nie do wybuchu, po którym obie strony są przygnębione. Małe dziecko, czując się bezpiecznie, od razu powie, co się stało. „Bawiłam się w przebieranie i tylko troszkę przymierzyłam sobie twoje korale, a one nie chciały przejść mi przez głowę i się rozsypały”. Wysłuchaj tego ze zrozumieniem i odczekaj chwilę, zanim odpowiesz. „Dobrze, że mówisz prawdę. Tylko wiesz co? Moje korale nie są do zabawy. A teraz wszystkie ładnie pozbieramy, bo trzeba je zreperować. Możesz już zacząć, ja tymczasem przyniosę koszyczek”. Potem pozwól dziewczynce tak długo zbierać, jak długo będzie miało to sens.

Twoja reakcja jako matki jest kluczem do tego, czy dziecko dalej będzie kłamać, czy nie. Trzymaj na wodzy własne emocje i uważaj na to, co i jak mówisz. W ten sposób pomożesz zrozumieć, że uczciwość jest bardzo ważną sprawą. „Prawdą jest to, co się rzeczywiście wydarzyło. Więc co teraz zrobimy? Powiemy prawdę”. Kłamstwa nie można akceptować, dlatego towarzyszy mu kara. W tym przypadku jest nią zbieranie koralików rozspanych po wszystkich kątach.

Z powyższej sceny wyłaniają się dwie wartości: prawdomówność i odpowiedzialność.

Prawdomówność w opisie czynu i odpowiedzialność za sam czyn. Tak jedna, jak i druga wymagają kierowania i dyscypliny. Przy konsekwentnym prowadzeniu przez dorosłych małym eksperymentatorom łatwiej jest pojąć, że istnieje coś takiego jak czyny dobre i złe.

Oszustwo

Dzieci, widząc, że małe kłamstwa przechodzą dość gładko, zaczynają szukać nowych sposobów osiągnięcia celu i pewnego dnia może im wpaść do głowy, że wcale nie tak trudno otrzymać wszystko, co tylko się chce, wystarczy tylko oszukać.

Oszustwo, podstęp i fałsz składają się z wielu czynników. Należy do nich między innymi wyolbrzymianie i przekręcanie faktów, nieszczerze schlebienie komuś i w ogóle stosowanie różnych form kłamstwa dla własnej korzyści. W pierwszym okresie dzieciństwa rodzice uczą swe pociechy, co jest dobre, a co złe, więc te młodsze na ogół nie mijają się z prawdą. Bez wahania powiedzą, że ktoś jest gruby, że kogoś lub czegoś nie lubią albo

gdzie coś schowały. Starsze, jeśli kłamstwo uchodzi im na sucho, a rówieśnicy ich dopingują, uczą się spiskowania, intrygowania i wypróbowywania różnych sztuczek przede wszystkim na kolegach. To, co robią, jest znacznie gorsze od sporadycznych wykroczeń poprzednich lat. Teraz działają z premedytacją. Wysilają głowy i starannie planują, jak tu komuś dopiec.

Nastolatki, a nawet te, co do miana nastolatków jeszcze nie dorosły, bezwstydnie używają internetu do przesyłania kłamliwych, krzywdzących komunikatów, które niszczą komuś dobrą opinię, a czasem nawet doprowadzają do samobójstwa. Najnowszą technologią wykorzystywaną jest do zastraszania, dyskredytacji i krzywdzenia ludzi. Krótko mówiąc, jest to bardzo niebezpieczna forma nieuczciwości.

Naukowcy stwierdzili, że uczniowie szkół średnich i studenci szkół wyższych nie poczuwają się wcale do winy za publikowanie kompromitujących zdjęć swych kolegów i opatrywanie ich niezgodnymi z prawdą, krzywdzącymi komentarzami. Ci młodszy są nawet bardziej destruktywni i ich zachowanie jako grupy ma szybszą tendencję do eskalacji.

Komputery znajdują się za zamkniętymi drzwiami, więc internet staje się rodzajem broni, a sprawcom łatwo się zakamuflować.

Szachrajstwo

Dziecko w wieku przedszkolnym nie dojrzało jeszcze do tego stopnia, żeby rozumieć, co to jest sprawiedliwość, i oczywiście zawsze chce wygrywać. W rzeczywistości lubi po prostu otrzymać nagrodę. Grając w chińczyka, przesuwając pionki o tyle kratek, ile potrzeba mu do wygranej, a nie o tyle, ile widnieje na kostce.

Łagodna perswazja powinna zwrócić jego uwagę na przeciwnika, który ma te same prawa co on. „Jak byś się czuł, gdyby to Janek przesunął teraz pionek o cztery kratki zamiast o dwie? Tak się nie robi”. Powoli mały amator nagrody uczy się współpracować, czekać na swoją kolej, poskramiać niezadowolenie i trzymać się reguł.

W szkołach, tak samo jak i na uniwersytetach, szachrowanie przybiera większe rozmiary, a dla ucznia czy studenta osiągnięcie celu staje się ważniejsze od szlachetności zasad moralnych. W 2006 roku opublikowane zostało sprawozdanie z sondażu przeprowadzonego w zakresie etyki młodzieży amerykańskiej. Okazało się, że co czwarty ankietowany student przyznał się do kradzieży w sklepie, co trzeci ściągał zadania z internetu, a 60 procent oszukiwało przy egzaminach. Michael Josephson, fundator i dyrektor Josephson Institute, komentując raport, powiedział: „Złą nowiną jest to, że niedopuszczalnie wysoki wskaźnik nieuczciwości stał się normą. Nie wróży to nic dobrego dla przyszłości, bo wielu młodych ludzi wchodzi na rynek pracy, tworząc nową generację zarządców różnych firm, policjantów, polityków, dziennikarzy, nauczycieli i rodziców”.

Niedawno przypadek oszustwa wydarzył się na uniwersytecie. W trakcie przeprowadzania testu profesor przyłapał dwustu studentów ściągających odpowiedzi od kolegów, podczas gdy wszystkich piszących test było sześciuset. „Každy szachruje. Na uczelni jest po prostu taki zwyczaj, to nic takiego. Dlaczego od razu za to karać?!”, zdziwił się pewien student, z którym przeprowadzano wywiad. Jeśli podobna postawa jest typowa dla tak wysokiego procentu studentów szkół wyższych, to pomyślmy o efektach, jakie będzie to miało dla przyszłych kadr pracowniczych.

Złodziejstwo

Małe dzieci biorą sobie cudze rzeczy, bo po prostu chcą je mieć. U przedszkolaków odruch ten jest rzeczą normalną, wciąż dopiero się uczą, co jest prawidłowe, a co nie. Momenty te mogą być wykorzystywane przez rodziców jako edukacja pozwalająca na wdrożenie dziecku zasady, że branie cudzych rzeczy bez pozwolenia jest niedopuszczalne.

Gdy coś takiego się zdarzy, matka powinna okazać zrozumienie dla nieprzepartej chęci posiadania zagarniętej zabawki. „Jaka ładna laleczka! Widzę, że masz zamiar zabrać ją do domu, prawda?”. Teraz nadchodzi czas, żeby nazwać rzecz po imieniu. „Ale popatrz, ta laleczka należy do Marysi. Nie wolno brać rzeczy, które są własnością kogoś innego. To byłaby kradzież, a chyba nie chcesz, żeby cię traktowano jak złodzieja”.

Pamiętaj też: jeszcze ważniejszą lekcją jest wyjaśnienie dziecku, że przywłaszczenie sobie cudzej zabawki zawsze jest złym czynem, nawet wtedy gdy właściciel wcale tego nie zauważył i jest przekonany, że zabawka gdzieś się zawieruszyła.

Kradzież ma wiele twarzy, z każdą kolejną wiąże się coraz większe ryzyko.

- Małe dzieci kradną rzeczy, takie jak zabawki albo jedzenie.
- Dzieci szkolne kradną pieniądze, gry lub rowery.
- Nastolatki kradną telefony komórkowe, komputery, odzież, buty, jedzenie, programy komputerowe i utwory muzyczne z zastrzeżonym prawem do kopiowania.

- Dorośli kradną pieniądze, samochody, telewizory, wyposażenie komputerów i biżuterię. Okradają też banki i różne przedsiębiorstwa.

Jeśli czyny takie nie znajdują potępienia, młodzi ludzie coraz bardziej wciągają się w proceder kradzieży i pewnego dnia stają się ściąganymi przez prawo przestępcami. Nieostrzegane przypadki kradzieży dokonywanych przez dzieci i młodzież, praktykowane przez dłuższy czas, mogą prowadzić do tego, że złodziejstwo stanie się sposobem na życie, gdy mały Janek będzie dorosłym Janem.

Wskazówki do nauki uczciwości

Mów prawdę

- Dodawaj dzieciom odwagi do mówienia prawdy, nawet jeśli jest bolesna, a konsekwencje przedstaw tak, aby je zrozumiały. Dziecko upokorzone lub surowo ukarane traci do ciebie zaufanie i następnym razem nie powie prawdy. Jeśli zły uczynek lub złe zachowanie się powtarza, sankcje powinny być ostrzejsze.
- Rodzice muszą czasem gdzieś wyjść i pozostawić dziecko pod opieką obcej osoby. Powinni uprzedzić je o tym wcześniej, a wrócić zgodnie z obietnicą. Wymykanie się z domu ukradkiem albo opóźnianie powrotu budzi niepokój i brak zaufania. Dobrze jest kilka razy spędzić parę godzin wspólnie z dzieckiem i opiekunką, aby ją dobrze poznało, zanim zostanie z nią sam na sam.
- Mów prawdę o własnych uczuciach. Dziecko widzi, jak mama stoi w kuchni ze smutną miną, a z oczu jej ciekną

łzy, więc oczywiście pyta: „Czemu płaczesz, mamusiu?”. Pojmuje, że coś tu jest nie w porządku. Matka chce ukryć prawdę: „Wcale nie płaczę, tylko tak ci się zdawało”. Między słowami i zachowaniem matki a tym, co widzi dziecko, istnieje oczywisty konflikt. Mały człowieczek nie wie, co o tym myśleć. „Jest smutna czy nie?”. W takich razach lepiej jest pokazać dziecku, jak radzisz sobie z problemem, zamiast chronić je przed bólem, który prawdopodobnie mogłoby odczuć, poznając prawdę. Jeśli rodzice są nie-szczerzy, dzieci wyobrażają sobie często dużo gorsze rzeczy od tych, jakie się wydarzyły, i obwiniają o nie same siebie.

Graj z dziećmi w gry pod tytułem „Nie szachrujemy”

- Ucz dzieci podstawowych zasad gier planszowych. Dobrym przykładem dla przedszkolaków jest gra w karty z obrazkami. Każdy uczestnik ma pewną liczbę kart występujących w grze parami i każdy po kolei pyta, czy ktoś ma dla niego kartę do pary. Podobne gry wyrabiają percepcję wizualną i rozszerzają słownictwo, choćby o nazwy zwierzątek, które widnieją na kartach. Zasady są proste, lecz wymagają pewnej wiedzy o obrazkach i nazwach.
- Każdej grze towarzyszą zwykle okazje do szachrowania, można na przykład podpatrzeć, jaką kartę bierze przeciwnik. Całkiem małe dzieci są jednak tak zafascynowane samą grą, że nawet im do głowy nie przyjdzie, żeby kantować albo niepokoić się z tego powodu, że inny gracz zbiera więcej kart. Dają swoje tak, jak się je o to prosi, i koniec.

Ale do czasu! W pewnym momencie doznają olśnienia: „Wygrać można zawsze, trzeba tylko mieć strategię!”.

- Ucz dzieci zręczności, zanim zaczną uprawiać sport w grupach. Dawniej te, które mieszkały w pobliżu siebie, zawsze miały jakiś wolny plac do gry w piłkę, a w najgorszym razie grały na ulicy. Reguł nie było żadnych. Rzucało się piłkę i łapało albo się ją kopało. Mecze piłkarskie rozgrywano znacznie później i w naturalny sposób, gdy dzieci opanowały już podstawowe umiejętności. Łatwiej uczyły się wtedy reguł gry.
- Ucz dzieci, jak zwyciężać i jak przegrywać. Rozumieją już, że istnieją pewne zasady, że każdy ma swoją kolej i że raz się wygrywa, a raz przegrywa, przegrana jednak nie ma nic wspólnego z radością. Niekiedy chęć wygrania jest tak silna, że uczestnicy zaczynają próbować różnych sztuczek. I to jest właśnie punkt zwrotny dla ich późniejszej postawy życiowej. Co w tym momencie mogą zrobić dorośli? Przede wszystkim unikać krytyki i zawstydzania. Rodzi to tylko urazę i gniew. Lepszy skutek ma spokojne wyjaśnienie sytuacji, tak jak ją widzi dorosły obserwator, i przypomnienie zawodnikowi, że istnieją reguły gry.

Interaktywne gry pomagają dzieciom uczyć się opanowania i stawiania siebie w miejscu drugiego dziecka. „Jakbyś się czuł, gdyby twój przeciwnik szachrował w grze?”. Gry są współzawodnictwem. Uczciwi gracze dochodzą do wprawy w stosowaniu różnych technik i strategii, a wygrana daje im pełną satysfakcję. Zdara się jednak i tak, że dziecko styka się wręcz z zarzutami, że nie próbowało oszukiwać w czasie gry albo nawet przy egzaminach. Wywołuje to często lęk przed otoczeniem. Miejmy nadzieję, że

mimo wszystko nie ulegnie presji i wytrwa przy zasadach, jakich uczono je w domu i szkole, tak że gdy znajdzie się na studiach, nie będzie ani oszukiwało, ani kłamało.

Metody wychowawcze dla wieku dojrzewania

W przypadku starszych uczniów, którzy czują potrzebę wyrażenia własnego zdania, dobre efekty przynosi dyskusja, opracowanie jakiegoś scenariusza, prowadzenie badań i pisanie referatów. Dzięki formułowaniu własnej opinii dają wyraz temu, w co istotnie wierzą i co sobie cenią.

Wiarygodność

Najpierw trzeba nauczyć się ufać innym, a później dopiero można stać się człowiekiem godnym zaufania.

Komu mogę zaufać?

Starszy brat podprowadził mnie pod drzwi klasy. Czepiałam się kurczowo jego ręki i płakałam, gdy odchodził, wydając mnie na pastwę obcego mi świata. Przeplakałam wtedy, zdaje się, większą część dnia. Ta sama scena powtarzała się do końca tygodnia. Pamiętam do dziś panią Clendening, moją pierwszą nauczycielkę. Miała miły, łagodny głos i pokazała mi piękne, nowe książki oraz różne przybory do malowania. Ukoiliło to nieco mój ból i wznieciło zapał do nowej przygody, jaką stała się dla mnie szkoła.

W szkole publicznej było wiele nowych dla mnie dorosłych osób, z którymi się zetknęłam. Nauczyciel gimnastyki, dyrektor, panie ze stołówek i sporo innych nauczycieli na boisku. Każdy z nich czegoś mnie uczył, to prawda, ale najpierw musiałam upewnić się, że mogę im wszystkim zaufać, że będą dbać o moje dobro. Codzienna rutyna, poznanie każdego miejsca, wyraźny plan zajęć i świadomość, że po ostatnim dzwonku brat zabierze mnie do domu – wszystko to wzmacniało we mnie zaufanie do nowego świata. Z chwilą, gdy szkolna codzienność stała się dla mnie jasna, mogłam skoncentrować się na nauce czytania i pisanja oraz na innych pięknych rzeczach, jakie wiążą się z nauką.

Każda róża ma jednak kolce – w szkole były też inne dzieci. Nie miałam do nich zaufania, bo się ze mnie wyśmiewały. Byłam najmniejsza i najmłodsza w klasie, tuż przed rozpoczęciem roku

szkolnego skończyłam zaledwie sześć lat. W domu dawało mi to przywileje, byłam jedyną dziewczynką i wszyscy się nade mną rozczulali. Tutaj był inny świat. Większe ode mnie i trochę starsze dzieci miały wielką uciechę, gdy płakałam albo gdy udało im się mnie nastraszyć. Dopiero po jakimś czasie nauczyłam się odróżniać prawdziwe żarty od podłych podstępów moich dręczycieli. Musiałam być jednak dobra w sporcie, bo koleżanki zaczęły mnie bronić, i tak powstała grupa siedmiu dziewczynek, które razem przeszły przez szkołę podstawową, a potem średnią.

Czy mogę ci zaufać?

Pytanie to dotyczy wszystkich relacji międzyludzkich. Dziecko, nabrawszy zaufania do rodziców, może wyruszyć w dalszą podróż, zwaną nauką wiarygodności, czyli jak stać się człowiekiem godnym zaufania. Musi dowieść, że można mu ufać, gdy idzie bawić się z kolegami, odwiedza ich w domu albo gdy jest w szkole czy gdzieś na biwaku.

O co chodzi rodzicom, gdy mowa o zaufaniu do dziecka? Chcą być pewni, że jest bezpieczne nawet wtedy, gdy tracą je z oczu, że odnosi się do innych z szacunkiem i w ogóle dobrze się zachowuje. W domu mają nad nim kontrolę, przynajmniej w powyższych aspektach, poza domem musi dowieść, że jest godne tego, aby mu wierzono.

Aspekty wiarygodności

*prawdomówność
niezawodność
wierność
lojalność*

Wybraliśmy cztery powszechne aspekty wartości o nazwie „wiarygodność”, aby zrozumieć, jak można przygotować dzieci do tego, by wyrosły na ludzi godnych zaufania. Jest to cecha charakteru stanowiąca esencję fundamentalnych związków między ludźmi – w małżeństwie, rodzinie, szkole, wśród przyjaciół, w miejscu pracy i w ogóle w świecie, w którym żyjemy.

Prawdomówność

Jestem uczciwym człowiekiem. Zawsze powiem ci prawdę.
Nie oszukam cię. Nie użyję podstępu ani cię nie okradnę.

Oparte na zaufaniu, zdrowe układy między ludźmi wymagają wzajemnej uczciwości. Bywają chwile, gdy trudno jest zaakceptować prawdę czy nawet mówić o niej, mimo to trzeba pamiętać, że kłamstwo niszczy najmniejszy cień zaufania, jakie, być może, powstało już między ludźmi. Uczciwość pojmujemy czasem jako rzecz poniekąd transparentną, zrozumiałą samą przez się. O wszystkim, co robimy i czujemy, opowiadamy jasno i wyraźnie, mając nadzieję, że każdy człowiek postępuje tak samo. Wychodząc z tego założenia, mówimy: „Ufam, że rozumiesz mój punkt widzenia i zachowasz w tajemnicy to, co ci teraz powiem”. Utrzymując przejrzystość czynów, postępujemy wobec innych ludzi uczciwie, troskliwie, odpowiedzialnie i w sposób pełen szacunku.

Niezawodność

Jestem człowiekiem, na którym można polegać. W stosunku do ciebie będę konsekwentny. Możesz liczyć na mnie – co powiem, to i zrobię.

Często widzimy zmienne cechy charakteru. Człowiek niezawodny ma za sobą całą historię brania odpowiedzialności za swe czyny, wiesz wobec tego, że gdy go potrzebujesz, możesz na niego liczyć. Jeśli polegasz na panu Jonesie, mając nadzieję, że każdego dnia otworzy twój sklep z artykułami przemysłowymi i będzie czynił to konsekwentnie, ufasz, że możesz go zatrudnić. Jest pracownikiem, na którym można polegać. Wszystko to prawda, ale pan Jones często się spóźnia i twój interes na tym cierpi, więc nie możesz mu jednak ufać i w dalszym ciągu powierzać mu pracy. Jest człowiekiem niedbałym i nieodpowiedzialnym.

Wierność

Zrobię to, co obiecałem. Będę się o ciebie troszczył. Zamieszkam z tobą i zrobię dla ciebie wszystko. Nasz związek będzie trwały.

Mówiąc o wierności, mamy najczęściej na myśli związek małżeński, gdy mężczyzna i kobieta ślubują sobie wzajemnie miłość i wierność. Przysięga małżeńska może być rozmaicie formułowana w różnych kulturach, ale zawsze jej istotą jest wzajemne oddanie i wierność.

Biorę sobie ciebie, Johnie (albo Mary), jako mego ślubnego małżonka (małżonkę), na wspólne życie od dnia dzisiejszego, na dobre i na złe, i przyrzekam kochać cię i pielęgnować

w bogactwie i w biedzie, w chorobie i zdrowiu, dopóki nas śmierć nie rozłączy.

„Chrześcijańska przysięga małżeńska”

Gdyby tak przysięgę małżeńską wydrukować i powiesić w domu na ścianie, być może przypominałaby małżonkom, co sobie wspólnie przyrzekali i jakim zaufaniem darzyli siebie wzajemnie. Niestety, wielu z nich zapomina o przyrzeczeniu albo je lekceważy i małżeństwo kończy się rozwodem. W przeszłości nie zawierało się lekkomyślnie umów i nie przysięgało się czy zobowiązywało do czegoś bez pełnego rozważenia związanych z tym kosztów. Niedotrzymanie przysięgi miało poważne konsekwencje społeczne i polityczne.

Pewien mężczyzna wybiera się w podróż służbową i mówi do żony: „Kochanie, będę ci wierny przez cały czas. W dziewięćdziesięciu dziewięciu procentach”. A żona myśli: „A co z tym jednym procentem?”. Związek oparty na ufności wymaga stuprocentowego oddania. Wystarczy jeden błędny krok, a w partnerze rodzą się wątpliwości.

Zaufanie ma także znaczenie w wielu innych związkach, kiedy zobowiązanie wyrażone jest tylko ustnie lub jedynie sugerowane. Myślę tu o małym chłopcu, który idealizuje ojca do tego stopnia, że cokolwiek ojciec powie, dziecko bierze za pewnik, ufa mu i oczekuje spełnienia. Ojciec powinien więc dobrze przemyśleć, zanim coś przyrzeknie. Obiecanki cacanki niszczą zaufanie, a powtarzane wielokrotnie, odsuwają dziecko od ojca.

Obietnicom należy dochować wierności. Wszystko jedno, czy daliśmy je komuś innemu, czy sobie. Nie są one czymś, co można dać przypadkiem, gdy się ewentualnie nadarzy okazja albo co

dobrze byłoby zrobić, ale wcale się nie musi tego robić. Obietnica jest przysięgą i aby ją spełnić, powinniśmy uczynić wszystko, co leży w naszej mocy.

Lojalność

„Będę cię wspierać lojalnie i nieustająco.”

Zapytałam kiedyś wnuczka, co dla niego oznacza lojalność. „To tak, jakby się miało psa”, odparł bez namysłu. Ma rację. Pies zawsze cieszy się na twój widok, niezależnie od tego, jaki masz nastrój i czy dbasz o niego mniej czy więcej. Jego wdzięczność jest pełnią akceptacji i oczekiwania na twoją uwagę. Całe jego ciało mówi: „Jakże się cieszę, że cię widzę!”. Pies okazuje lojalność poprzez swe poświęcenie. Trzyma się zawsze blisko ciebie, gotów na każde skinienie. Pies mojego wnuczka, Zip, nie dawał Coreyowi żadnych obietnic, ale przybiegał zawsze, gdy tylko Corey go zawołał. Doprawdy, między psem a chłopcem istniała szczególna więź – byli sobie po prostu oddani. I to jest właśnie wyrazem lojalności.

W kontaktach między ludźmi, gdy mowa o lojalności między przyjaciółmi, oczekuje się znacznie więcej niż „machanie ogonem czy lizanie po rękach”. Nastolatki mówią, że lojalność w przyjaźni jest najbardziej upragnioną wartością. Każdy chce mieć pewność, że rozmowa z przyjacielem jest naprawdę poufna, że przyjaciel nie będzie mówił o nim źle za plecami i że go nie opuści w potrzebie. Lojalność jest trwaniem przy kimś, nawet jeśli ten ktoś popełnia błąd.

Wiarygodność a zaufanie

Aby pojąć, co znaczy być człowiekiem wiarygodnym, czyli takim, któremu można wierzyć, który jest godny zaufania, trzeba najpierw zrozumieć znaczenie słowa „zaufanie”¹.

W języku greckim brzmi ono *paratheke*, co rozumie się jako depozyt powierzony komuś pod ochronę do czasu zażądania zwrotu. W starożytności ochrona czy też zabezpieczenie rzeczy powierzonej było świętym, honorowym obowiązkiem. Człowiek, który wybierał się w daleką podróż, mógł powierzyć przyjacielowi swą posiadłość i wszystkie ruchomości, aby ten zabezpieczył je dla jego dzieci na wypadek, gdyby w podróży spotkało go coś złego. Mógł także dać to do przechowania w świątyni, jako że odgrywała ona w starożytnym świecie rolę banku.

W naszym nowoczesnym świecie słowo „trust” odnosi się między innymi do umowy, zgodnie z którą własność zostaje powierzona opiece kuratorium danego przedsiębiorstwa, korporacji lub organizacji charytatywnej. Trust jako przedsiębiorstwo pozwala żywić ufność, że umowa jest solidna i realistyczna, że można uważać ją za godną zaufania.

Powierzanie dzieci pod opiekę

Prowadząc swe pociechy do przedszkola lub szkoły, rodzice powierzają je opiece przedszkolank i nauczycieli. Są oni odpowiedzialni za bezpieczeństwo i ochronę dzieci do chwili powrotu

1. Angielskie *trust* tłumaczy się na język polski najczęściej jako „zaufanie”; oznacza przede wszystkim pokładanie ufności, ale ma także wiele odnośników w życiu gospodarczym, rozumiane jest jako fundusz, na przykład powierniczy, przedsiębiorstwo inwestycyjne, kredyt lub depozyt; według *Słownika języka polskiego* (PWN, t. 1–3, Warszawa 1978–1981) „trust” oznacza też wielkie przedsiębiorstwo monopolistyczne powstałe z połączenia przedsiębiorstw tej samej branży (przypis tłumaczki).

rodziców. Widać z tego, jak ważny jest wybór przedszkola, szkoły czy też osoby, której w tym przypadku można zaufać. Równie ważne jest, czy przedszkole, szkoła lub osoba prywatna akceptuje odpowiedzialność za ochronę dzieci. Jedna strona musi ufać, a druga – być godna zaufania.

Przykład konta bankowego

W książce pod tytułem *Siedem nawyków skutecznego działania* Steven Covey ilustruje związki między ludźmi, porównując je do konta bankowego. Wszystkie czynności podobne są tu do składania w depozyt i pobierania. Dotrzymując danej obietnicy i czyniąc to, cośmy przyrzekli, dajemy w depozyt pozytywny wkład do naszego związku. Niedotrzymanie przyrzeczenia jest pobraniem pozytywnego wkładu z konta. Drobne uchybienia mają niewielki wpływ na nasz związek, są jednak takie, które mogą zniszczyć go całkowicie. Pobieranie ma dewastujący charakter, może całkowicie opróżnić konto zaufania i związek musi od nowa zacząć jego tworzenie.

Ilustracja konta bankowego z depozytami i poborami może dotyczyć rodziców i dzieci, uczniów i nauczycieli, kolegów, małżonków, pracodawców i pracowników, rządu i narodu. Historia słynie ze zrujnowanych stosunków wzajemnych, rodzących wątpliwości, nieufność i straty osobiste.

Cechy charakteru osób na stanowiskach rządowych mogą mieć ogromny wpływ na losy milionów ludzi. Wielkie korporacje uległy zniszczeniu z powodu machinacji kilku nieuczciwych, zachłannych kombinatorów. Jeszcze większe straty poniosły niezliczone rzesze pracowników, ich rodzin oraz inwestorów, resztę ofiar stanowili klienci. Przestępstwa, korupcja, skandale, wymu-

szenia i oszustwa często są, niestety, charakterystyczne dla osób będących u władzy. Hamują one i dławią zdolność narodu do realizacji powszechnego szczęścia. Nieufność w relacjach między ludźmi, wszystko jedno, czy między dwoma osobami, czy między milionami, będzie rosła, jeśli obiecujący nie dotrzymują obietnic, kierując się wyłącznie własnymi interesami.

Pomyśl, co może nastąpić, jeśli w społeczeństwie więcej będzie skorumpowanych niż godnych zaufania przywódców.

Wczesny rozwój zaufania

Zdolność do zaufania rozwija się w pierwszym roku życia, gdy niemowlę jest całkowicie zależne od rodziców czy opiekunów w zaspokajaniu podstawowych, niezbędnych do przeżycia potrzeb. Największą wagę ma jakość i konsekwencja opieki nad dzieckiem. Stopniowo, w miarę jak rodzice i opiekunowie dostarczają mu prawidłowych odczuć we właściwym czasie i we właściwy sposób, uczy się ono zaufania, które jest kamieniem węgielnym wiarygodności.

Doświadczenia dnia codziennego stają się dla niemowlęcia rutyną. Mijmy nadzieję, że daje mu ona informację o świecie, który jest przyjazny i konsekwentny, i o tym, że pewne rzeczy dają się przewidzieć. A wszystko to ma w sobie element zaufania. Na przykład, gdy dziecko płacze, wyraża pewne uczucia. Płacz jest dla niego sposobem komunikacji, bo nie umie jeszcze powiedzieć, czego chce. Popiskiwanie i uśmiechy, krzywienie buzi, cichy lub głośny płacz – wszystko to coś znaczy i może być czasem wołaniem o pomoc. Szybka i właściwa reakcja opiekuna daje mu pewność, że zawsze ktoś przyjdzie, ktoś się nim zajmie.

Uczy się przewidywania i konsekwencji, a więc dwóch podstawowych aspektów zaufania.

Zrozumienie znaczenia sygnałów niemowlęcia wymaga okresu prób i pomyłek. „Jest głodne?”; „Chce, żeby do niego mówić, czy się z nim bawić?”; „Nudzi się, czy jest zaniepokojone?”; „Może jest zmęczone i potrzebuje pomocy, a może chce się poprzytulać?”. Rodzice, którzy potrafią „odczytać” potrzeby dziecka i prawidłowo na nie odpowiedzieć, dają mu odczuć, że świat jest przyjazny. Psychologowie są zgodni co do tego, że w pierwszym okresie rozwoju branie niemowlęcia na ręce, gdy tylko zapłacze, nie ma nic wspólnego z rozpieszczaniem. Przeciwnie, brak zaspokajania tej podstawowej potrzeby budzi w nim lęk opóźniający normalny rozwój uczenia się i zaufania.

Gdy tylko dziecku uda się nawiązać pełen zaufania kontakt przynajmniej z jedną osobą, która je kocha bez żadnych warunków, osiągnęło bazę dla wszystkich przyszłych poważnych relacji. Potrafi teraz zaufać również innym ludziom, zadaniem rodziców jest więc staranny dobór osób, które mają sprawować nad nim pieczę.

Budowanie w dziecku podstaw zaufania

Dzieci stykają się z zaufaniem i wiarygodnością, obserwując wszystko, co dzieje się wokół nich w codziennym życiu. Dobrze widzą, kiedy rodzice są wobec siebie szczerzy, a kiedy się wzajemnie oszukują i nie dotrzymują obietnic. Są bardzo spostrzegawcze, podobne do gąbki, w którą wsiąka każdy płyn. Uczą się tego, co widzą i słyszą, a później odtwarzają to wszystko we własnych relacjach z rodziną i kolegami.

Zanim mały człowieczek bez wahania skoczy ojcu w ramiona, musi wcześniej mieć pewność, że może mu zaufać, że ojciec go nie odrzuci. Dzieci akumulują całą historię doświadczeń z rodzicami już od chwili przyjścia na świat. Jeśli jest to historia nieustannej i dobrej opieki, formuje się poczucie ufności, tworząc podstawę późniejszych udanych relacji. I przeciwnie – historia niekonsekwencji w postępowaniu, zaniedbań i krzywd prowadzi do nieufności, niepewności, wątpliwości i strachu.

Stałość rodziców w zaspokajaniu potrzeb dziecka każdego dnia, miesiąc po miesiącu od chwili urodzenia, uczy je ufności i przewidywania, co się stanie, mogą więc zużywać energię na poznawanie świata zamiast na płacz. Fundament do pierwszego skoku w przestrzeń opiera się na zaufaniu do rodziców.

Okres raczkowania i pierwszych kroków

1. Zaspokajanie podstawowych potrzeb – karmienie, mycie, przewijanie, okazywanie miłości, zabawa.
2. Rutyna dnia codziennego – ubieranie, jedzenie, zabawa, spanie.
3. Ochrona dziecka przed niebezpieczeństwem: „Trzymaj mnie za rękę”; „Jak skoczysz, będę cię łapać”; „Nikomui nie pozwolę cię zranić”.
4. Okazywanie miłości – przytulanie, całowanie, poklepywanie i inne pieszczoty połączone ze słowami miłości: „Kocham cię, wiesz?”; „Lubię patrzeć na uśmiechniętą buzię, gdy ci śpiewam piosenki”.

Lata przedszkolne

1. Mów prawdę o wszystkim odpowiednio do wieku dziecka, również o wydarzeniach, takich jak śmierć, rozwód, tragedia rodzinna. Jeśli dziecko czegoś nie wie, wyobraża sobie najgorsze i sądzi, że właśnie ono jest przyczyną zła.
2. Mów dziecku, kiedy zamierzasz wyjść i kiedy wrócisz, i oczywiście dotrzymuj słowa. Małe dzieci nie wiedzą, co to jest czas. Zostawiając je pod czyjąś opieką, zaczynaj od krótkiej nieobecności, na przykład godziny, po czym wracaj punktualnie. To samo dotyczy zapowiedzi, takich jak: „wkrótce”, „później”, „za minutę”, „za chwilę” czy „jutro”, ponieważ dzieci usiłują zrozumieć sens twoich słów.

Lata szkolne

1. **Dotrzymuj słowa.** Uważaj na to, co mówisz, bo rzecz zapowiedziana musi być wykonana.
2. **Bądź uczciwy we wszystkim, co robisz.** Dzieci patrzą na ciebie.

Kiedy dzieci nie mogą ufać

Doświadczenia dzieciństwa powodują czasami rany psychiczne stanowiące barierę normalnego rozwoju zaufania. Jeśli dziecko poczuje, że jest zaniedbywane, doświadczy złego traktowania czy porzucenia, jego zdolność do ufania ludziom bywa zahamowana. Przejawia później tendencję do wchodzenia w niezdrowe czy nieudane związki. Boi się niepewnego i niebezpiecznego świata. Zamiast zużywać energię na szukanie radości w otoczeniu, traci ją na szukanie ochrony dla siebie.

Ogólnie biorąc, dzieci, które nie są w stanie zaufać, nie potrafią też znaleźć nadziei.

Rany niezamierzone

Niektórzy rodzice zadają rany bezwiednie, nie mając żadnych złych intencji. Potem dziwią się, że ich dzieci są przesadnie nerwowe, bojaźliwe i skłonne do podejrzeń.

Rany powstają w różny sposób:

- Rodzice nie zaspokajają podstawowych potrzeb dziecka, takich jak karmienie, mycie, noszenie na rękach, próby porozumiewania się, ochrona od złego.
- Rodzice kpią z dziecka i drażnią je.
- Rodzice nie spełniają obietnic.
- Rodzice są niesłowni, zostawiwszy dziecko z opiekunką, nie wracają w porę.
- Rodzice zaniedbują dziecko, zostawiając je samo na dłuższy czas i zapominając nakarmić je w porę lub przewinąć.

Trening wiarygodności

Pozwól dziecku praktykować wiarygodność

Dzieci rosną i rodzice muszą decydować, do jakiego stopnia w każdym okresie rozwoju mogą być za siebie odpowiedzialne. Aby dać gwarancje zaufania, powinny najpierw dowieść własnej uczciwości, posłuszeństwa i odpowiedzialności. Jak można jednak dowieść czegoś, czego się nigdy nie praktykowało? Należy dać im okazję do próby zgodnej ze stopniem ich rozwoju. Na przykład: pięciolatek pyta, czy może grać w piłkę z kolegami.

Jeśli dowiódł, że wie, gdzie można to robić i z kim będzie grał, rodzice wiedzą, że jest na terenie bezpiecznym, w towarzystwie dzieci, które znają. Ufają mu więc, a on ma zwyczaj trzymania się reguł. Gdy ma sześć lat, chce jeździć na rowerze. Rodzice pozwalają mu pod warunkiem, że będzie jeździł tylko do rogu ulicy i z powrotem, a oni cały czas będą go mieć na oku. Jeśli postępuje zgodnie z regułami, buduje własną wiarygodność, więc limit zaufania można stopniowo przesuwając w górę. Nadejdzie przecież czas, gdy jako dziesięciolatek zechce jechać na zabawę do parku, a gdy będzie już nastolatkiem – prowadzić auto.

Oczywiście należy dobrze rozważyć możliwość spełnienia każdej prośby i osądzić, czy dziecko jest bezpieczne i przygotowane do wzięcia na siebie odpowiedzialności. Dom jest miejscem kształtowania charakteru, można więc ocenić związek między posłuszeństwem a wiarygodnością dziecka.

Małemu dziecku można zaufać w drobnych sprawach, a dużemu – w poważnych.

Budowanie wiarygodności w przyjaźni

W relacjach między przyjaciółmi pragniemy mieć kogoś, z kim można się podzielić myślami i uczuciami, mając pewność, że zostaną zachowane w tajemnicy. Dziecko w wieku szkolnym próbuje się zaprzyjaźnić z różnymi kolegami, aby przekonać się, kto będzie przeciw niemu, gdy zdarzy się coś złego, kto będzie grał uczciwie, kto będzie wspierał je w niebezpieczeństwie i kto zechce mu pomóc w kłopotach. Przygody poza domem są wspólną okazją do sprawdzania wiarygodności. Ucząc się niezależności w dawaniu sobie rady w świecie, dziecko zaczyna rozu-

mieć, jak ważną rzeczą jest mieć przyjaciela, któremu można zaufać i który zatroszczy się o nie, gdy będzie w potrzebie.

Program wycieczek dla dzieci ma na celu naukę zapewniania sobie bezpieczeństwa podczas wędrówek szlakami turystycznymi czy na obozach w lesie, gdzie czyha mnóstwo niebezpieczeństw. Wycieczkowicze uczą się, jak przeżyć w różnych środowiskach naturalnych, jak odróżniać rośliny bezpieczne od trujących, jak używać noża, odnaleźć właściwy kierunek, rolować śpiwór i przeprawiać się przez strumienie i góry. Istnieją programy tworzące tak zwany koleżeński system bezpieczeństwa, który polega na tym, że w razie potrzeby każdy może skontaktować się z kolegą. Uczą się także wspólnego wiosłowania, wspinaczki i udzielania pierwszej pomocy w razie wypadku.

Dzięki podobnym programom dzieci i nastolatki zdobywają doświadczenie i dają dowody wiarygodności. Można im ufać.

Budowanie integralności nastolatków

Nauka i praktyka osiągnięcia integralności wymaga czasu. Przyjmujemy, że najodpowiedniejszym okresem do tego celu jest stadium dorastania. Wartości moralne wpajane od dzieciństwa przechodzą wtedy sprawdzian poprzez postawę młodego człowieka w odniesieniu do świata. Nastolatki znajdujące się z dala od źródła wiedzy o wartościach, czyli od rodziców, miały wcześniej dostatecznie dużo czasu, żeby wyrobić sobie dobre nawyki moralne. Wybór przyjaciół, sposób spędzania wolnych chwil, trzymanie się zaleceń, wszystko to składa się na umiejętność życia człowieka niezależnego. W niektórych kulturach obarcza się młodych ludzi odpowiedzialnością dorosłego człowieka zaledwie po wejściu w wiek dojrzewania. Mogą pracować

zarobkowo, zawierać małżeństwa i utrzymywać rodzinę, stając się pełnoprawnymi uczestnikami życia społecznego. W tej roli nastolatki bardzo wcześnie rozpoczynają proces integracji.

Według profesora prawa Uniwersytetu Yale Stefana L. Cartera integracja wymaga trzech elementów:

- odróżnienia dobra od zła;
- działania zgodnego z dostrzeżoną koniecznością, nawet kosztem własnej osoby;
- otwartego stwierdzenia działania zgodnego z rozumieniem dobra i zła.

Okres od trzynastego do dwudziestego roku życia jest prawdziwym egzaminem z integracji. Z jednej strony nie wolno zapominać o odpowiedzialności, z drugiej zaś – wszędzie aż roi się od pokus. Potrzeba akceptacji rówieśników jest przy tym tak wielka, że niejeden nastolatek przymyka oko na zasady moralne, a egoizm przyjaciół myli mu się z wiarygodnością. Nie chce pamiętać, że prawdziwy przyjaciel to nie ten, który wysługuje się nim dla własnej korzyści, ale ten, który dba o jego dobro. Zawieszonemu między pokusą a rozsądkiem przychodzą z pomocą doświadczenia wcześniejszych lat, gdy uczył się dopiero, jak być człowiekiem uczciwym i odpowiedzialnym, odważnym, pełnym szacunku dla ludzi, życzliwym, uprzejmym i sprawiedliwym. Nurtowany wątpliwościami, sięga w końcu do dobrych wzorców i postępuje prawidłowo.

Wskazówki do ćwiczenia wiarygodności

Poniżej znajdziemy kilka wskazówek dotyczących początków praktycznej nauki wiarygodności, tak aby dziecko wyrosło na człowieka godnego zaufania nie tylko w odniesieniu do rodziców, lecz również do wszystkich relacji społecznych, jakie mu przyniesie życie. Pamiętajmy, że dzieci naśladują rodziców i że osobisty przykład ma większe znaczenie niż wszystkie ich nauki.

1. Rozmawiaj z dziećmi o regułach i konsekwencjach ich niedotrzymania.

Bywa, że chcesz wziąć przedszkolaka na zakupy albo do parku, a tu wszędzie czyha jakieś niebezpieczeństwo. To prawda, lecz od czego są reguły? Rodzice czekają zwykle, aż mały rezultat zmałuje coś, co wyraźnie rozmija się z zasadami bezpieczeństwa, a potem krzyczą na niego, że się źle zachowuje. Rodzice trzyletniej dziewczynki opowiadali mi kiedyś, że nie mogą iść z nią ani do parku, ani na zakupy, bo gdy tylko spuszcza ją z oka, mała natychmiast ucieka, a złapać ją potem raczej trudno. Nie mogą jej ufać, to jasne, ale co mogą zrobić?

- Reguły i konsekwencje. Ustal je, ZANIM opuścisz dom. „W parku możesz się huśtać i zjeżdżać po zjeżdżalni, ale gdy cię zawołam, masz stanąć i słuchać. Jak cię zawołam, a ty będziesz uciekać, to koniec zabawy, wracamy do domu i jutro też tu nie przyjdziemy”.
- Powtórz „reguły gry”, gdy tylko wejdiesz do parku. Zapytaj dziecko, co się stanie, gdy będzie nieposłuszne, i bądź gotowa rzeczywiście stosować zapowiedziane kary. Ignoruj płacz i błagania – dzieci zawsze chcą sprawdzić, na ile

mogą sobie pozwolić. Twoje zadanie polega na tym, żebyś była niewzruszona.

- Pochwal dziecko, gdy było posłuszne. „Bardzo ładnie, że się zatrzymałaś na moje wołanie. I dobrze, że słuchasz, co do ciebie mówię”. Gdy nabierzesz pewności, że dziecko będzie posłuszne nakazom i zakazom, nie musisz go stale chwalić, natomiast gdy będzie chciało robić coś innego, należy zapytać: „Mogę ufać, że przyjdiesz, gdy cię zawołam?”.

2. Wprowadź szczególne reguły na czas, gdy będziesz nieobecna.

- Możesz jeździć na rowerze tylko od tego rogu do tamtego.
- Gdy nas nie będzie w domu, możesz obejrzeć z nianią tylko jedną bajkę na wideo.
- Możesz wydać pieniądze tylko na kupno śniadania, a nie na byle co.

3. Dodawaj dzieciom odwagi do mówienia prawdy, nawet jeśli jest bolesna ze względu na konsekwencje, szczególnie wtedy, gdy kłamały, oszukiwały lub coś ukradły.

4. Sporządź rozkład zajęć zmierzających do tego, żeby niezawodność stała się dla dzieci nawykiem.

- Ustal czas wychodzenia do szkoły i na różne spotkania.
- Ustal rozkład zajęć pozaszkolnych, takich jak odrabianie lekcji i inne prace domowe.
- Wprowadź zwyczaj i czas drzemki w ciągu dnia oraz porę na nocny spoczynek.

5. Nałóż na dzieci obowiązki związane z odpowiedzialnością za całą rodzinę.

- Pomoc przy przygotowywaniu posiłków i sprzątaniu po nich.
- Pomoc przy utrzymywaniu porządku wokół domu.
- Dzieci włączone do codziennych, domowych czynności czują się członkami rodziny, w której wszyscy troszczą się o siebie wzajemnie. Na przykład niewyniesione śmieci przeszkadzają nie tylko jednej osobie, ale wszystkim, bo różami raczej nie pachną, a brak naczyń na stole uniemożliwia podanie obiadu. Każdy jest za coś odpowiedzialny, dzieci też, daje im to poczucie własnej wartości. Każde ma swoją rolę do odegrania, a reszta na to liczy.

6. Pozwól dzieciom odbierać telefony, ucząc je, co i jak należy powiedzieć oraz jak przyjmować wiadomości dla nieobecnych członków rodziny.

7. Starsze dzieci, które korzystają ze wspólnego komputera, powinny się nauczyć, w jaki sposób bez kolizji dzielić go z resztą rodziny.

- Wiarygodność polega na szacunku i odpowiedzialności.

8. Daj dzieciom sposobność do opieki nad zwierzętami domowymi.

- Troska o zwierzęta to dobra ilustracja troski rodziców o dzieci. Mówisz do amatora małego pieska: „A będziesz dobrze dbał o Fido? Będziesz mu dawał jeść i wyprowadzał na spacer rano i wieczorem? Każdego dnia? I będziesz się

z nim bawił? A jak zajdzie potrzeba, to go też wykąpiesz?
No dobrze. Pamiętaj, że ci ufam!”.

9. Zawiedzione zaufanie ma swoje konsekwencje, ale traktuj je jako trening, a nie jako karę.

- Należy poświęcać dziecku więcej czasu, gdy ma trzy latka. Później zaoszczędzi to frustracji związanej z ciągłym nieposłuszeństwem. Jeśli nie można zaufać małemu smykowi w wykonywaniu prostych poleceń, to jak można będzie ufać nastolatkowi?

Pamiętaj, że nauka tego, jak ufać komuś i jak samemu być godnym zaufania, ciągnie się przez wiele lat dzieciństwa, nawet do dorosłości.

„Gdy...”

- Gdy dzieci uczą się mówić prawdę, zamiast ukrywać jakiś wybryk albo nie przyznawać się do niego, uczą się uczciwości.
- Gdy uczą się bez nakazu sprzątać swój pokój, uczą się niezawodności.
- Gdy uczą się rozwiązywać do końca trudną układankę, uczą się sumienności.
- Gdy pozostają w przyjaźni z kimś, kto ma kłopoty, uczą się lojalności.
- Gdy uczą się spełniać obietnice, uczą się wierności danemu słowu.
- Gdy przyswoją sobie wszystkie te cechy, staną się wiarygodne.

Odwaga

Odwagą jest stawianie czoła i przewycięzanie strachu,
a nie jego brak.

Mark Twain

Aspekty odwagi

siła

dzielność

determinacja

wyraz odwagi

Nadszedł czas opuszczenia wygodnego domu rodzinnego. Trzeba było ruszać w świat, z dala od sąsiadów i przyjaciół, wciąż tych samych od wielu lat. Uniwersytet był daleko, rodzice musieli mnie tam zawieźć. Pamiętam, że gdy po przyjeździe na miejsce wszystkie pudła i torby zostały w końcu rozpakowane, a ja zostawiona na pastwę „nowego życia”, ogarnęło mnie uczucie lęku, jednocześnie zaś podniecenia. Byłam samodzielna i gotowa do nowych przygód. Czy im podołam? Czy obudzę się w porę, żeby zdążyć na poranne wykłady? Czy się z kimś zaprzyjaźnię? Czy mi wystarczy pieniędzy? Pamiętam, jak w pierwszych miesiącach byłam chora z tęsknoty za domem i jak ograniczałam tygodniowe wydatki, czekając niecierpliwie, aż znajdę w skrzynce pocztowej list od matki, a w nim dziesięć dolarów. Musiałam sama kupować sobie książki i wszystko, czego potrzebowałam, bez konsultacji z rodzicami wybierać sobie wykłady. I tak by nie wiedzieli, co na ten temat powiedzieć, żadne z nich nie ukończyło uniwersytetu. Wychowywali się na farmie w latach trzydziestych ubiegłego

wieku, w czasie kryzysu, i podczas drugiej wojny światowej, a od farmera nikt nie oczekiwał wykształcenia.

Moje przygotowanie do rozłuki zaczęło się wiele lat temu, gdy czułam straszliwy lęk – musiałam iść do szkoły. Miałam wtedy zaledwie sześć lat i potrzebowałam jeszcze obecności matki. Po sześciu miesiącach prowadzenia za rączkę poczułam się w klasie swobodnie i życie znów stało się znośne, a po kilku latach wszędzie miałam przyjaciół – w sąsiedztwie, w szkole, w kościele.

Nowym przeżyciem był wtedy dla mnie dwutygodniowy obóz letni. Przez pierwsze kilka dni umierałam z tęsknoty za domem. Brakowało mi rodziny, choć mieliśmy wiele wesołych zajęć, a dokoła otaczało mnie pełno przyjaciół. Odwaga nie była dla mnie rzeczą trudną, potrafiłam pokonać strach przed nieznanym i w końcu obóz stał się fantastycznym doświadczeniem. Potem brałam udział w wielu jeszcze innych obozach, za każdym razem rozszerzając swój pogląd na świat, co w rezultacie dawało mi coraz większe poczucie pewności siebie.

Aspekty odwagi

Odwaga jest zdolnością do stawania twarzą w twarz z trudnościami, niepewnością, skrajnym niebezpieczeństwem lub bólem, bez poddawania się lękowi i zbaczania z obranej drogi.

Siła

Umysł ma zadziwiającą zdolność do kierowania wolą i ciałem, dzięki czemu można pokonać nawet największe przeszkody. Gdy oczekuje nas coś trudnego lub bolesnego, mózg wytwarza

pewien rodzaj siły, przygotowując nas do sprostania temu, co ma nastąpić. Potrafimy przejść przez falę trudności, wychodząc z niej z jeszcze silniejszą wolą walki.

Wszystko mogę w tym, który mnie wzmacnia, w Chrystusie.

List św. Pawła do Filipian 4,13

Bóg daje nam siłę do przetrwania w wierze. Mięśnie i kości ludzkiego ciała wzmacniają się dzięki ćwiczeniom, a w miarę jak rośnie intensywność treningów, nabiera ono mocy. Podobnie budynek – wzmocniony betonem i stalą tworzy strukturę zdolną przeciwstawić się potężnej nawet sile.

Gdy do codziennej gimnastyki dodamy więcej pompek, a do budynków jeszcze więcej betonu i stali, konstrukcja będzie coraz potężniejsza. Podobnie dzieje się z umysłem. Musi się dobrze nagimnastykować, żeby pokonać życiowe trudności, a każde wydarzenie jest dla niego „budulcem wzmacniającym”, który przygotowuje nas do kolejnych ciosów.

Dzielność

Historia zna wielu dzielnych żołnierzy, niecofających się w obliczu niebezpieczeństwa. W krajach, gdzie toczyły się walki, mijamy dziś pomniki dawnych bohaterów stojące w miejskich parkach. Przyciągają naszą uwagę ich twarze, na których maluje się przerażenie, smutek lub determinacja. Pomniki te są wizualnym wspomnieniem odwagi i patriotyzmu zarówno dla mieszkańców miast, jak i dla turystów przystających na chwilę, by popatrzeć na przeszłość. Historie heroizmu kobiet i mężczyzn, ryzykujących życie albo poległych za ojczyznę, przekazywane były z pokolenia na pokolenie. Pewien student, Rosjanin, napisał

esej mówiący o tym, że w jego kraju jest wiele miast nazwanych „miastami bohaterów” i że wielu jego rodaków służyło w armii, walcząc w obronie ziemi ojczystej. Bitwy toczyły się w wielu regionach świata i będą się toczyć w przyszłości, a mieszkańcy będą powołani do obrony kraju i drogich im rzeczy.

Oprócz tych, którym wystawia się pomniki, istnieje wokół nas wielu tak zwanych cichych bohaterów. Gdy zapytano studentów, kogo uważają za swego bohatera, natychmiast wymieniali matkę lub ojca, dziadków czy też nauczyciela, który zainspirował ich do tego stopnia, że zmieniło to kierunek ich życia. Ciche bohaterstwo ma wiele twarzy. Myślę, że ktoś, kto na przykład wygłasza mowę przed licznym audytorium, też jest bohaterem. Bohaterem jest również nastolatek przyjaźniący się z chłopcem odepchniętym przez własny krąg towarzyski. Bohaterstwo jest wszędzie wokół nas, poczynając od małego dziecka skonfrontowanego z ciemnym pokojem, do dorosłego człowieka stojącego w obliczu nieuleczalnej choroby.

Determinacja

Wielu ludzi sukcesu zawdzięcza swe osiągnięcia ciężkiej pracy i determinacji.

Bez względu na to, ile mamy lat, zawsze będzie stał przed nami jakiś cel, jeśli tylko będziemy chcieli go osiągnąć. Starsze nastolatki, kończąc szkołę średnią, stają przed wyborem: uczyć się dalej czy iść do pracy. Niektóre z nich wybierają drogę do tytułu naukowego, inne do nauki jakiegoś zawodu, zdając sobie sprawę z tego, że wszystko wymaga długich godzin studiów, badań i praktyk, zanim osiągnie się upragniony stopień czy też specjalizację zawodową niezbędną do znalezienia pracy. Koszty

edukacji są wysokie, dla wielu studentów oznacza to konieczność pracy zarobkowej, co naturalnie nie jest łatwe, ale trud i zdecydowanie w dążeniu do celu zostają nagrodzone.

Młodzi ludzie przebijający się przez życie wspominają czasem rodziców lub dziadków, którzy zmagali się z różnymi tragediami i bólem. Mówią sobie wtedy: „Jeśli mogła moja matka, to mogę i ja. Dziadek pracował w dwóch firmach, żeby wysłać dzieci na uniwersytet”.

Dobrym przykładem determinacji są żony wojskowych. Mąż oddelegowany jest gdzieś na kilka miesięcy, czasem i lat, a mimo to rodzina funkcjonuje i trzyma się razem. Niekiedy rodziny znajdujące się w podobnej sytuacji pomagają sobie wzajemnie, zawsze jednak pozostaje tęsknota i troska wraz z odpowiedzialnością za prowadzenie domu. Dzieci w takich rodzinach widzą hart ducha rodziców i same uczą się cennej umiejętności dawania sobie rady w życiu. Ktoś, kto studiował rodzaje ludzkich zachowań, wie, że dzieci konfrontowane z trudnościami wzorują się na tym, w jaki sposób rodzice pokonywali przeciwności losu. Dan Kindlon, psycholog z Uniwersytetu Harvarda, pisze w swojej książce zatytułowanej *Tough Times, Strong Children* (Ciężkie czasy, silne dzieci):

Gdy dzieci są starsze albo gdy przeżywają stres w obecności rodziców, mają poczucie bezsilności nie tylko wobec złego wydarzenia, lecz także wobec braku wiedzy o tym, jak sobie radzić w danej sytuacji. Jedną z najważniejszych umiejętności, jakie rodzice mogą przekazać dzieciom, jest wrażenie, że nigdy nie są kompletnie bezsilni.

Znamy wiele historii rodzinnych przekazywanych z pokolenia na pokolenie: o ciężkich czasach, gdy panowało bezrobocie

i nie było co jeść; o nieurodzaju, bo deszcz albo wcale nie padał i ziarno wyschło na polach, albo go było za wiele i powódź zatopiła zbiory; o katastrofie, która wszystko zniszczyła, albo o tym, jak bank splajtował i inwestorzy potracili wszystkie oszczędności. Psychologowie uważają, że historie te są dla dzieci modelem postępowania w podobnych okolicznościach. Kindlon przypomina rodzicom o ich roli: „Ważne jest, aby byli dla dzieci wzorem spokoju, siły i optymizmu”.

Pomyślmy o cierpieniach przeżywanych w przeszłości przez owe rodziny, o tym, jak udało im się przeżyć mimo wielu trudności i o tym, z jakim optymizmem mówili, że kiedyś będzie lepiej. Siła wewnętrzna i wiara budziła w nich NADZIEJĘ.

Pomysł o chwilach własnej odwagi

Zastanówmy się nad chwilą, gdy opanowani strachem próbowaliśmy własnej odwagi. Co to było? Dlaczego napawało nas lękiem? Kto pomógł nam przejść przez ten ciężki czas? Co zrobił albo co powiedział?

Wydobywanie tych chwil z pamięci i rozważanie, w jaki sposób opanowaliśmy lęk, pomoże nam zrozumieć istotę takiego wychowania dzieci, aby miały w życiu odwagę.

Motywacja odwagi

Co jest pobudką odważnego czynu? Podniecenie czy przerażenie? A może pragnienie dokonania czegoś, o czym wiemy, że jest bardzo trudne lub wprost niemożliwe? Albo bezpieczeństwo lub ochrona kogoś, kogo kochamy. Nawet całkiem obcy ludzie interweniują często, widząc, że komuś grozi niebezpieczeństwo. Dlaczego jedni czynią to nawet z narażeniem własnego życia, a inni

stoją i tylko się przyglądają? Zdumiewając się nieraz odwagą i siłą ludzi zdecydowanych na wszystko, podziwiamy ich przygotowanie do pokonywania życiowych trudności.

Motywacją odwagi jest czasem po prostu głęboka miłość do kogoś albo pasja do czegoś bardzo dla nas ważnego. Podejmujemy wtedy każde ryzyko, stajemy twarzą w twarz z niebezpieczeństwem albo znosimy wszelkie trudności, ponieważ kochamy.

Wczesny rozwój odwagi

Jakość więzi między rodzicami a dziećmi, wspólne przeżywanie codzienności z wszystkimi jej wzlotami i upadkami decyduje o tym, czy w małych istotach zrodzi się poczucie zaufania. Niekiedy zdarza się coś, co budzi w nich lęk. Jeśli w takiej chwili nie znajdą u nikogo schronienia, a wręcz przeciwnie, będą wyśmiewane za swój strach, mogą pozostać bojaźliwe i w przyszłości unikać każdej niebezpiecznej czy choćby tylko nieznanej im sytuacji. Dodawanie odwagi i silna, pełna miłości więź z dorosłymi umożliwia podejmowanie ryzyka i dojrzewanie.

Rozważmy rozwój odwagi od najwcześniejszych lat życia dziecka.

Siła woli, nowość i podjęcie ryzyka

Dzieci, szczególnie te najmłodsze, mają wielką siłę woli. Godny uwagi jest fakt, że dopóki się coś nie wydarzy, nie czują lęku. W pierwszych latach życia analiza świata pcha je często w niebezpieczne miejsca, gdzie mogą się skaleczyć albo sparzyć. Odciągnięte siłą wracają uparcie, bo ktoś to słyszał, żeby nie przebadać czegoś, co z daleka tak pięknie wygląda.

Popatrzmy tylko na czołgającego się bobasa. Pod ścianą nęci kolorowa grzechotka, a on nie może jej dosięgnąć. Rzuca się na brzuszek, podciąga kolanka, wyrzuca ramionka do przodu. Jeszcze raz! I jeszcze raz! I jeszcze! W końcu chwytą grzechotkę, a z ust wyrывa mu się głośny okrzyk radości i ulgi. Teraz nareszcie można przebadać to cudo! Zwróćmy uwagę na szczęśliwych rodziców, jak pękają z dumy, gdy ich maleństwo stawia pierwsze kroki na własnych nogach. Robią wszystko, żeby je zachęcić, pokazać, jakie jest wspaniałe. Śmieją się, wiwatują, biją brawa, napełniając małego amatora przygód coraz większą śmiałością. Pada oczywiście co kilka kroków, ale nic nie jest w stanie ostudzić w nim zapału. Wstaje i gna naprzód, dokładnie tam, gdzie chce. Czasem upadek bywa bolesny, napędza nieco strachu, ale mały wędrowiec rozgląda się tylko, jak tu najszybciej wyjść z impasu, i wojażuje dalej. Jego zdecydowanie i wytrwałość nie mają równych sobie ani wśród starszych dzieci, ani wśród dorosłych, szczególnie teraz, gdy ciekawość świata małego badacza została wsparta nowym rodzajem mobilności – stanął na własnych nogach.

Chłopcy kochają ryzyko. Ciągnie ich do niebezpiecznych przygód, bo tak zostali stworzeni. Często słyszymy, jak mówią: „Odważ się tylko! No, tylko się odważ!”. Książka Conna i Hala Igguldenów zatytułowana *Niebezpieczna książka dla chłopców* pełna jest informacji o niebezpieczeństwach, z jakimi mogą zetknąć się w życiu. Jest to podręcznik traktujący o środkach bezpieczeństwa i umiejętności przeżycia w trudnych sytuacjach. Zawiera wiele pożytecznych rad. W przeszłości były na porządku dziennym, a dziś się o nich zapomina. Autorzy widzą potrzebę wyuczenia dzieci kilku najprostszych rzeczy, takich jak wiąza-

nie węzłów, rozpoznawanie roślin trujących, udzielanie pierwszej pomocy przy złamaniu kości i określenie kierunku na podstawie położenia gwiazd.

Istnieje również wersja dla dziewczynek *Śmiała książka dla dziewcząt*, której autorkami są Andrea J. Buchanan i Miriam Peskowitz. Zawiera podstawową wiedzę o świecie, jaką powinny mieć dziewczęta. Przypomina mi to mój własny udział w żeńskiej drużynie skautów i wszystkie plakietki, które sporządzałyśmy do programu „Bądź gotowa”.

Odwaga rośnie wraz z dzieckiem

Większość z nas czuje się dobrze w małym kręgu znajomych i przyjaciół, mając zapewnioną rutynę dnia codziennego, dach nad głową i miejsce pracy. Mniej więcej wiemy, czego się spodziewać, co czeka nas jutro i co robić w sytuacjach, które z grubsza dają się przewidzieć. Jednym słowem, mamy tak zwane ciepłe gniazdko. W życiu jednak zachodzą zmiany i atakują naszą stabilizację, budzą niepokój, stwarzają niewygody. W okresach niepewności jesteśmy zmuszeni do szukania nowych strategii przebijania się przez życie, aby zapewnić sobie wyższy poziom wygód i przewidywalności.

Proces ten rozpoczyna się wcześniej, wszędzie tam, gdzie zachodzi duża zmiana porządku dziennego lub zmienia się opiekun dziecka. Dziecko doświadcza wielkiej zmiany, gdy oboje rodzice pracują zawodowo, a ono opuszcza domowe pielesze, aby większość dnia spędzać w przedszkolu, później zaś, gdy osiągnie wiek szkolny, zasiąść w szkolnej ławce. Od nowa musi uczyć się zaufania. Wokół są nowi ludzie, nowy porządek dnia i inne dzieci, których przedtem nie znało.

Każde wydarzenie powodujące zmiany w życiu wprowadza okres niepewności, poprawek i modyfikacji. Trzeba mieć dużo siły, aby wszystkiemu dać radę i od nowa wyjść na prostą. W miarę jak mali ludzie rosną, otwierają się przed nimi nowe horyzonty, nowe tereny badań, takie jak przeniesienie do innej szkoły, matura, studia, podjęcie pracy lub jej zmiana, małżeństwo, przeprowadzka do innego miasta, dzieci i tak dalej – przez całe życie.

Zmiany często wiążą się z trudnościami, a te powodują stres lub nawet ból, przedłużając okres życiowych korektur. Opuszczanie miejsca wygodnego do życia i konfrontacja z trudnościami rodzi wiele emocji zarówno negatywnych, jak i pozytywnych. Odczuwa się podniecenie, smutek i lęk albo też ufa się, że przyszłość będzie lepsza. Okres zmian łączy się z szukaniem nowej identyfikacji, wygody i poczucia stabilności. Gdy wreszcie uda nam się przepracować natłok uczuć, stwierdzimy, że zdobyte doświadczenia rozszerzyły nasz pogląd na „wygodne gniazdko” i spowodowały rozwój naszej osobowości.

Wszystko to w równym stopniu dotyczy także dzieci. Łagodna zachęta troskliwych rodziców i nauczycieli może mieć ogromny wpływ na oceny uczniów skonfrontowanych z podobnymi zmianami. Nawet jeśli młodsze dzieci i nastolatki marzą o wielkich czynach i dążą do niezależności, potrzebna jest im świadomość, że mogą liczyć na pomoc osób, które pragną ich dobra.

Do jakiego stopnia pozwalać dzieciom na błędy?

Pozwalanie dzieciom na popełnianie błędów stanowi część procesu wyobrażania sobie tego, co w danej sytuacji może być skuteczne oraz sposobów pokonywania trudności. Rodzice,

którzy nieustannie interweniują, ułatwiają każde zadanie, nie dopuszczają do ponoszenia konsekwencji, pozbawiają dzieci nauki opartej na doświadczeniach i uzależniają je od innych ludzi przy rozwiązywaniu problemów i przezwyciężaniu przeszkód.

Dlaczego niektóre rzeczy są dla dzieci trudne?

Dzieci potrzebują zachęty do próbowania nowych rzeczy. Chyba każdy z rodziców mówił czasem: „Nie musisz zjeść wszystkiego, spróbuj tylko jeden kęs”. Pierwsze próby są często niezgrabne, następują wiele trudności, ale przy wielokrotnym powtarzaniu nabiera się doświadczenia i wszystko staje się łatwiejsze, a z czasem przechodzi w rutynę. Pewność siebie przy nowo nabytej umiejętności czy sposobie zachowania motywuje dziecko do następnych prób. Każda nowa dobrze wykonana czynność jest osiągnięciem.

Rozważmy kilka wczesnych doświadczeń:

- próbowanie nowych potraw
- spanie w ciemnym pokoju
- ćwiczenia gimnastyczne
- nauka gry w piłkę
- nauka pływania
- nauka jazdy na rowerze albo deskorolce
- nauka gry na instrumencie
- nauka śpiewu i tańca
- pisanie prozy i poezji
- nauka rysunku i malarstwa

- poznanie kogoś nowego
- nauka wyrażania uczuć
- nauka samoobrony

Zachęcaj dzieci do konfrontacji z trudnościami

Zastanów się, dlaczego powyższe doświadczenia wydają się trudne. Czego dziecko się boi? Błędu, zranienia, zakłopotania, bólu czy odepchnięcia? Przy cierpliwości i zachęcie rodziców, w miarę postępującej praktyki, uczy się opanowania normalnych reakcji. Przez całe życie będzie napotykało coraz to nowe sytuacje i będzie musiało pokonywać różne trudności, konieczne jest więc, aby rodzice już teraz pozwalali mu doświadczać i uczyć się, jak najlepiej dać sobie ze wszystkim radę. Jedne dzieci uczą się łatwiej, inne – trudniej. Co mogą uczynić rodzice, żeby je zachęcić?

1. Nauka jedzenia nowych potraw.

Pierwszym krokiem jest odstawienie dziecka od piersi na rzecz pokarmów stałych. Niemowlęta przyzwyczajone są do ciepłych płynów, które łatwo ssać i połykać. Wprowadzenie owoców, jarzyn i kasz wymaga nauki żucia i przełykania pokarmów o innej konsystencji. W grę wchodzi nowa czynność i nowa struktura pożywienia, a do tego jeszcze łyżka. Z doświadczenia wiemy, że pierwszą reakcją niemowlęcia jest wypluwanie, a zadaniem rodziców – powtarzanie prób tak długo, aż dzieciątko pojmie, że lepiej jest połykać.

- Rada pierwsza: Pozwól dziecku brać do rączki małe kawałki banana lub trochę kaszki, aby zapoznać je z nową strukturą posiłku. Z pewnością automatycznie włoży jedzenie do

buzi, bo i tak wkłada tam wszystko, co napotka. Pamiętaj, że najlepiej podawać każdą potrawę w czystej formie, bez dodatku soli i cukru. Nie należy też zaczynać od mieszanek. Dziecko samo zadecyduje, czy coś mu smakuje, czy nie. Jedną i tę samą potrawę najlepiej jest podawać tak długo, aż się do niej przyzwyczai. Potem można spróbować z inną.

- Rada druga: Jeśli wprowadziłaś nową potrawę, podawaj ją często, mimo że dziecko może nie być nią zachwycone. Mały degustator potrzebuje czasu na przyzwyczajenie się do nowego smaku i konsystencji potraw. Pamiętaj przy tym, że łatwiej uczy się prawidłowego doboru dań, jeśli zaczynasz przyzwyczajając je do nich wcześniej.

2. Spanie w ciemnym pokoju.

Zasada wczesnego startu pasuje tutaj jak ulał. Niemowlęta są przyzwyczajone do ciemności, czemu więc z tego nie skorzystać i nie pozwalać im w dalszym ciągu spać w ciemnym pomieszczeniu. Mózg ma naturalny zegar (rytm okołodobowy) sterujący ciałem. Gdy dziecko jest nieco starsze i zaczyna bać się ciemności albo nie może zasnąć w łóżeczku, spróbuj pomóc mu przezwyciężyć lęk, korzystając z porad zamieszczonych niżej w rozdziale zatytułowanym *Strategia opanowania lęku przed ciemnością*.

3. Nauka jazdy na rowerze albo uprawiania nowej dyscypliny sportu.

Ucząc się pływania, rzucania piłki, utrzymywania równowagi na deskorolce czy też jazdy na rowerze, dzieci boją się zranienia lub nawet śmierci. Najlepiej jest dążyć do niewielkich, stopniowo osiąganых sukcesów i praktykować wspólne ćwiczenia z rodzicami. Pływaj ze swymi pociechami, organizuj krótkie wycieczki

rowerowe i graj z nimi w piłkę na podwórku lub w parku. Małe dziecko powinno zacząć naukę jazdy na rowerku bez pedałów albo o trzech kółkach, podczas gdy rodzice spacerują obok. Gdy opanują tę umiejętność, mogą spróbować normalnego roweru, zawsze w obecności rodziców. Kochają poczucie wolności i wietrzyk chłodzący im twarz, więc szybko zaczynają nabierać rozpędu. Upewnij się przed tym, czy dobrze opanowały równowagę. To samo odnosi się do późniejszych pojazdów, takich jak hulajnoga, deskorolka czy skuter. Z każdym związany jest ruch i równowaga.

4. Nauka kreatywności.

Kreatywne sposoby wyrażania uczuć, takie jak malowanie, śpiew, gra na instrumencie muzycznym, taniec lub pisanie poezji i prozy, jest trudnym zadaniem, szczególnie dla dzieci starszych, ponieważ obawiają się błędów albo braku uznania dla wykonanego dzieła. Zaczynaj wcześnie budzić w nich kreatywność, aby miały czas na stopniowe sukcesy. Zachęcaj je, dodawaj odwagi, nie przesadzając przy tym z pochwałami. Udział starszych dzieci, które już osiągnęły pewien stopień doskonałości, może być motywacją do prób. Te, które mają w domu odpowiedni sprzęt i materiały potrzebne do artystycznych przedsięwzięć, będą ich używały z prostej ciekawości. Jeśli próby te nie spotkają się z krytyką rodziców lub innych ludzi, nie zmateriałizuje się również lęk „artystów” przed dezaprobatą, a ich kreatywność będzie się rozwijała. Dzieci, podobnie jak i rodzice, stykają się z wieloma nowymi rzeczami podczas zwiedzania muzeów i galerii sztuki, poznawania architektury i rzeźb znajdujących się w bliskim sąsiedztwie, oglądania sztuk teatralnych, słuchania koncertów i zespołów muzyczno-tanecznych biorących udział w różnych

defiladach. Pomocą w wyrażaniu myśli na piśmie są biblioteki otwierające drzwi do świata cudów, w którym docenia się piękno i siłę słowa. Zapewnienie dziecku realnego kontaktu ze sztuką podobne jest do otaczania go dziełami artystycznymi, co w końcu prowadzi do pasji i znalezienia własnego środka wyrazu.

5. Nauka zasad w kontaktach towarzyskich i społecznych.

Daj dzieciom okazję do brania udziału w spotkaniach towarzyskich, tak aby czuły się swobodnie i nie bały się kontaktu z obcymi. Ucz je, jak należy pozdrawiać innych i prowadzić konwersację, podsuwając im właściwe słowa i zachęcając do ich użycia. Spotkania w gronie rodziny czy przyjaciół są dobrą sposobnością do okazywania wdzięczności i uprzejmości, jak również prowadzenia odpowiedniej rozmowy. Staraj się, aby twój dom był wzorem odnoszenia się do siebie z szacunkiem, tak samo wobec rodziny, jak i dzieci lub przyjaciół przychodzących z wizytą. Praktykując dobre maniery od najmłodszych lat, mali członkowie spotkań towarzyskich nabierają zaufania do siebie i zachowują się swobodnie, nawet jeśli te spotkania odbywają się poza domem rodziców.

Podstawowe zasady uprzejmości i dobrych manier są często ignorowane przez rodziców, którzy nie uczą swych latorośli ani szacunku dla innych osób, ani odpowiedniego zachowania się w towarzystwie. Wielokrotnie interweniowałam, gdy małe łakomczuchy napełniały talerze taką ilością jedzenia, że z pewnością nie były w stanie wszystkiego spałaszować, albo gdy przeskadzały innym w rozmowie, żądając słuchania tylko tego, co same mówiły. Rodzice mogą nie dostrzegać złego zachowania swoich dzieciątek, ale ludzie mają na ogół dobre oczy i wszystko dokładnie rejestrują, a w szczególności brak szacunku. Poza tym,

jeśli rodzice nie korygują zachowania dzieci, odbija się to ujemnie na stosunkach ze znajomymi. Otwarta dyskusja z zaprzyjaźnionymi rodzicami nie polega na krytyce, wprost przeciwnie, jest wyrazem troski o przygotowanie młodych osób do współżycia z ludźmi w dorosłym życiu. Docenianie wagi wczesnego przygotowania dzieci do utrzymywania dobrych stosunków z ludźmi jest aktem odwagi i miłości.

6. Nauka wyrażania opinii.

Dzieci należy uczyć odpowiedniego prowadzenia konwersacji i sposobu wyrażania własnych opinii. Znakomitą okazją do tego są rodzinne obiady. Sadzając młodszych biesiadników na wysokich krzesłach, włączamy ich do rozmowy i wzbudzamy większą odwagę do zabrania głosu. Rodzice powinni rozmawiać odpowiednim tonem i zawsze być wzorem szacunku dla rozmówcy w trakcie wymiany myśli. Lepiej jest też, aby dyskusje na temat tego, co dzieci akurat przeszkrobały, przesunęli na inny czas, nie psując tym apetytu i dobrego nastroju przy stole. Smaczny obiad i rozmowa przebiegająca w ciepłej atmosferze jest nie tylko przyjemnością, lecz także czynnikiem mobilizującym do głośnego wyrażania myśli.

7. Nauka zawierania znajomości.

Małe dzieci boją się nieznanym osób, bo nie mają pewności, czy są one im przyjazne i czy obcowanie z nimi jest bezpieczne. Starsze niepokoją się, że mogą być nieakceptowane, albo też nie wiedzą, co zrobić i co powiedzieć. Kulturowanie rodzinnego wzorca zachowań daje im praktykę i gotowość do zawierania nowych znajomości. Pewność siebie zostaje osiągnięta, gdy z łatwością robią coś, co wcześniej było dla nich trudne.

8. Nauka wyrażania uczuć.

Ucz dzieci rozpoznawania, nazywania po imieniu i odpowiedniego wyrażania uczuć. Małe nie mają z tym trudności, ale starsze, szczególnie w wieku szkolnym, są już świadome tego, że mogą być źle zrozumiane przez kolegów i raczej skrywają swe doznania. Pozwól im mówić również o przeżyciach negatywnych i ucz je sterować nimi tak, aby były prawidłowo rozumiane. Równie ważne, jak pozwalanie dzieciom na radość i wdzięczność, jest dopuszczanie do wyrażania negatywnych uczuć.

9. Nauka występowania we własnej obronie.

Różnice zdań próbujemy zwykle rozwiązywać bez walki, niestety, nie wszyscy mają na to taki sam pogląd. Mali zdobywcy świata, ledwie odrośli od ziemi, popychają się, szczypią, gryzą, kopią i walą gdzie popadnie, żeby zobaczyć, co się stanie. Interwenujemy wtedy, kierując każde do innych zajęć, i ucinamy krótko przyjacielską sprzeczkę. Przedszkolaki próbują swych sił, żeby osiągnąć to, czego chcą, na przykład piłkę, coś do zjedzenia, pierwsze miejsce w kolejce i tak dalej. Bardzo ważne jest wcześniejsze przygotowanie potencjalnej ofiary ataku do odpowiedniej reakcji, tak żeby w krytycznym momencie wiedziała, co zrobić i co powiedzieć, czyli jak się zachować. Na przykład: „Nie pychaj się przede mną! Twoje miejsce jest z tyłu”; „Nie przezywaj mnie! To mnie boli”.

Byłam świadkiem wielu przypadków podobnej wymiany zdań na placu zabaw. Opiekunka prosi każde dziecko o wyjaśnienie tego, co zaszło, a potem stawia je jak gdyby przed lustrem – każde widzi i słyszy, co i jak powiedziało do drugiego. Zabawa trwa dopóty, dopóki każdy z przeciwników nie pojmie pozycji kolegi.

Jeśli w dalszym ciągu nie mogą znaleźć rozwiązania, daje się im czas do namysłu. Po takiej rozmowie dzieci zgodnie wracają do zabawy, jakby nigdy nie było żadnej sprzeczki. Uczą się w ten sposób pokojowo występować we własnej obronie.

10. Nauka konfrontacji z mobbingiem.

Nastolatki, szczególnie dziewczęta, potrafią zniszczyć koleżankę czy kolegę słowami lub nawet spojrzeniami i bardzo brzydko plotkują o sobie wzajemnie. Obrona przed atakami tego rodzaju wymaga odwagi. Na ogół każemy dzieciom dotrzeć do źródła takiego zachowania i jeśli to możliwe, otwarcie wyznać, co czują w tej sytuacji i czego się spodziewają ze strony oszczercy. Najczęściej chodzi o zazdrość i plotki, które należy zlokalizować w konkretnym czasie i miejscu. Poręcznym narzędziem do zniesławiania stał się ostatnio internet, umożliwiający szerzenie nieprawdziwych informacji bez konieczności osobistej konfrontacji z ofiarą i nawet bez kontrolowania skutków podłej akcji. Dla nastolatków jest to niesłychanie wygodne, niczym się nie przejmują i ani myślą brać odpowiedzialności za to, co robią. Odpowiedzialność spada natomiast na rodziców. Powinni wiedzieć i kontrolować, kiedy i w jakim celu syn czy córka używa internetu. Jeśli masz w domu nastolatki, rozmawiaj z nimi na ten temat, szukaj odpowiedniego sposobu rozwiązania konfliktów, a jeszcze lepiej – ich unikania.

Chłopcy są bardziej skłonni do manifestacji siły fizycznej – młodszych od siebie zastraszają groźbami albo zwyczajnie pięścią. Okazuje się jednak często, że brutalne wyrostki także są ofiarami – we własnym domu. Znęcają się nad nimi rodzice, starsze rodzeństwo, łośbuzy z sąsiedztwa. Mają też często trudności z nauką, a bezsilność pokrywają metodą zastraszania po to tylko,

żeby dowieść swojej siły. Próba pomocy brutalnemu nastolatkowi ma szanse powodzenia, wymaga jednak interwencji dorosłych.

Praktyka... praktyka... praktyka...

Każdy nowy wysiłek wymaga przygotowania, praktyki i pomocy. Nikt nie oczekuje od małego człowieczka, że sam się nakarmi, nie upaprawszy przy tym połowy stołu, ale pomoc przy prawidłowym trzymaniu łyżki da mu po jakimś czasie uczucie pewności siebie i będzie uczył się koordynacji ruchów i niezależności. Popatrz na dzieci, gdy po raz pierwszy odkryją, że są w stanie coś zrobić. Krzyczą wówczas z radością: „Zobacz, co potrafię!!!”, pęczniejąc z dumy. Są gotowe do następnych zadań, a ich odwaga rośnie.

Rodzicielski wzór odwagi

Reakcja rodziców w konkretnych sytuacjach jest dla dzieci wskazówką postępowania. Aby czuć się bezpiecznie, muszą być pewne, że rodzice panują nad sobą i sytuacją, że potrafią poradzić sobie ze stresem i że z każdego położenia znajdą jakieś wyjście. Szukają dla siebie sygnału: „Trzeba się już bać, czy jeszcze nie?”.

Rodzice, wystraszeni lub zmartwieni, natychmiast budzą te same uczucia w dzieciach. Jeśli jednak nie okazują lęku, dziecko uważa się za bezpieczne i spokojnie kontynuuje eksplorację szalenie interesującego świata. Zachowanie to, zwane przez psychologów przekazem społecznym, jest typowe dla niemowląt i przedszkolaków, zanim zdołają otworzyć własną bibliotekę odpowiednich reakcji na życiowe przypadki. W pewnym sensie „wypożyczają” sobie uczucia dorosłych, ufając podświadomie, że jest to w porządku.

Wczesne dzieciństwo, podobnie jak okres dorastania, obfituje w wiele ran zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Dodawanie odwagi w tym czasie odgrywa wielką rolę – łagodzi ból i daje dziecku poznać, że troszczymy się o nie.

Zachęcaj dziecko łagodnie

Ogólnie biorąc, odwagi uczy się dziecko w domu rodzinnym. Mimo to nauczyciele powinni być świadomi istnienia dzieci zaniedbanych pod tym względem i powstrzymywać się od krytyki czy zawstydzania ucznia dlatego, że nie potrafi być bohaterem. Bardziej na miejscu byłoby tu raczej szukanie sposobu wzbudzenia w nim odwagi.

Identyfikacja lęków

Od czasu do czasu bywamy w życiu konfrontowani z przypadkami burzącymi nasz spokój i poczucie bezpieczeństwa. Nasza reakcja zależy wówczas od nabytego doświadczenia, wpływu rodziców i otoczenia w latach dzieciństwa, jak również woli zwycięstwa. Mimo że lęk jest naturalnym odruchem obrony, powinniśmy starać się go opanować. Czasem obawiamy się konsekwencji zamierzonego działania i obawa ta prowadzi nas w słusznym kierunku, podobnie jak poczucie winy podpowiada, że robiąc coś, postąpimy wbrew własnym zasadom moralnym. Być może obawiamy się też, że w jakiś sposób zostaniemy zranieni fizycznie lub emocjonalnie, wola działania jest wówczas wyrazem odwagi.

Czego boją się dorośli?

Dorośli boją się mnóstwa rzeczy, szczególnie dotyczących ich związków osobistych z innymi ludźmi. Obawiają się rozvodu,

gwałtu, porzucenia, odtrącenia albo śmierci ukochanej osoby. Czują lęk przed chorobami, kłopotami finansowymi, utratą pracy i dochodów niezbędnych do życia lub utratą szacunku otoczenia spowodowaną mobbingiem, rasizmem, naciskiem politycznym czy wojną. Mogą obawiać się pogwałcenia osobistego bezpieczeństwa – do domu zakradają się złodzieje, na ulicy czai się morderca, a na autostradzie szaleją znerwicowani kierowcy. Jakby tego nie było dosyć, czyhają jeszcze klęski żywiołowe, takie jak sztormy, huragany, tornada, pożary i trzęsienia ziemi.

Czy to już wszystko, czego może obawiać się dorosły? Niekoniecznie. Poza fizycznym zagrożeniem istnieje jeszcze niebezpieczeństwo natury emocjonalnej, z jakim też może być konfrontowany, a mianowicie oddziaływanie i reakcja środowiska. To ostatnie wymaga czasem więcej odwagi niż wszystkie groźby fizyczne razem wzięte.

Czego boją się nastolatki?

Generalnie nastolatków nękają te same obawy co i dorosłych, z tą różnicą, że ich lęk przechodzi przez ekstremalny okres fizycznego i emocjonalnego dojrzewania i ma związek przede wszystkim z potrzebą akceptacji rówieśników.

Nastolatek boi się:

- porzucenia lub odtrącenia przez rówieśników,
- dezaprobaty rodziców,
- złych wyników w nauce.

W okresie dorastania presja rówieśników może w znacznym stopniu hamować rozwój odwagi. Na tym etapie dojrzewania potrzeba akceptacji środowiska osiąga punkt kulminacyjny,

można więc zrozumieć, jak ciężko jest nastolatkowi powiedzieć „nie”, gdy koledzy namawiają go do pogwałcenia zasad, które w gruncie rzeczy uważa za słuszne. Gdy nacisk wywiera cała grupa, pokusa jest jeszcze silniejsza. Ten, kto ma odwagę przeciwstawić się jej i pokonać trudności, łatwiej się integruje i ma siłę do konfrontacji z kolejnymi przeciwnościami, jakie niesie życie. Wybór słusznej drogi nie zawsze jest łatwy, można stracić przy tym przyjaciela, jakąś dobrą okazję czy nawet pewien rodzaj akceptacji otoczenia. Każdy pragnie być akceptowany, ale jeśli nastolatek nie znajdzie w sobie dość siły do zachowania zasad moralnych, których go uczono, łatwo da się wciągnąć w narkotyki, alkohol, rozwiązłość seksualną i aktywność kryminalną.

Dobro pozostaje dobrem nawet wtedy, gdy nikt go nie czyni. Zło pozostaje złem, nawet gdy czynią je wszyscy.

Czego boją się dzieci?

Niemowlę wystraszone hałasem lub nagłym ruchem ma wrażenie, że spada w dół. Działa tu mimowolny odruch wynikający z poczucia zagrożenia. Zanika on między drugim a czwartym miesiącem życia, gdy dziecko zaczyna się przystosowywać do nowego dla siebie świata. Lęk uświadomiony rodzi się wtedy, gdy osesek, a potem maluch stawiający pierwsze kroki styka się z nowymi przeszkodami, szczególnie takimi, które się powtarzają i powodują ból. Jedną z najwcześniejszych przyczyn lęku negatywnie wpływającego na normalny rozwój dziecka jest obawa przed porzuceniem. Małe dzieci zwykle boją się tego, co się z nimi stanie. Mogą odczuwać strach przed:

- **nieoczekiwanym hałasem w nocy;** nie widzą przyczyny hałasu i boją się zranienia; czują się osamotnione i niezdolne do obrony;
- **zmianami w rodzinie,** takimi jak narodziny brata lub siostry, przeprowadzki do nowego domu i nowej szkoły, niezgody, rozvodu, a nawet śmierci rodziców;
- **zmarścieniami rodziców,** na przykład z powodu utraty pracy, złego zachowania rodzeństwa, choroby i trosk finansowych;
- **zastraszaniem przez kolegów** w szkole, w sąsiedztwie i przez starsze rodzeństwo;
- **przemocą,** którą oglądają w grach komputerowych, w kinie, telewizji i o której się czyta w gazetach;
- **nadużyciami ze strony rodziców** o charakterze fizycznym, emocjonalnym lub seksualnym.

Dzieci w wieku szkolnym są wrażliwe i chcą być dobrze postrzegane przez kolegów, zwłaszcza ze względu na swój wygląd zewnętrzny, sposób mówienia i pozycję społeczną. Pragnienie aprobaty jest tak silne, że jeśli czują własne mankamenty, starają się je korygować. Na przykład: dziecko wyśmiewane z powodu nadwagi boi się braku akceptacji ze strony rówieśników, wobec tego z odwagą i samozaparciem robi wszystko, żeby schudnąć. Ma to ten dobry skutek, że prowadzi do zdrowego stylu życia, ale młodego człowieka motywuje przede wszystkim chęć dobrych stosunków z otoczeniem. Z taką samą odwagą stara się opanować lęk przed złośliwościami i odpowiadać na nie bez okazywania strachu.

Strach podkopuje przeświadczenie o przyjaznym otoczeniu, potrzebne dziecku do rozwoju, badania i nauki, zostawiając je z uczuciem nieustannego lęku, który może całkowicie zniszczyć jego sposób znajdowania wspólnego języka z ludźmi i stawania w obliczu nowych sytuacji.

Dorothy Law Nolte, „Dzieci patrzą na nas”

Odwaga małych dziewczynek

Małym dzieciom nawet najzwyczajniejsze wydarzenia mogą się wydawać przerażające. W książce Alice Dalgliesh *The Courage of Sarah Noble* (Odwaga Sarah Noble) mała pionierka wyrusza z ojcem na poszukiwanie nowego miejsca dobrego do zamieszkania, podczas gdy matka wraz z resztą rodzeństwa pozostaje, aby czekać na ich powrót. Droga jest długa, wiedzie przez lasy, a zewsząd dobiegają rozmaite nieprzyjemne dźwięki i głosy różnych zwierząt. Dziewczynka nie zna ich, więc budzą w niej lęk, ale ojciec uczy ją rozpoznawać głos każdego zwierzęcia: lisa, sowy czy wilka, i tłumaczy, że las jest ich domem. Wędrówka ciągnie się całymi tygodniami. Sara tęskni za resztą rodziny, ale w uszach ma wciąż słowa matki, która jej powiedziała na odchodnym: „Bądź odważna, Saro Noble!”. Przypomina je sobie przy każdej napotkanej trudności.

W końcu znajdują miejsce, jakiego szukali, ale nie jest to miejsce odludne. Żyją tam rdzenni Amerykanie. Są inni, wyglądają jakoś dziwnie. Noszą niezwykle ubrania i mówią językiem, którego Sara nie rozumie. Ich domy, jedzenie i zwyczaje różnią się od tych, które zna. Po pewnym czasie zaczyna jednak doceniać nowych znajomych i ufać im, bo są przyjaźni i chętni do pomocy. Sara i ojciec śpią w namiocie i zaczynają stawiać swój dom. To znaczy, ojciec buduje, stara się o drzewo albo poluje

na zwierzęta, a ona zostaje sama i gotuje posiłki. Pewnego dnia, gdy poszedł do lasu, natknęła się na grupę dzieci. Wystraszyły się tak samo jak ona. Przypomniała sobie wtedy słowa matki, wyjęła książkę i zaczęła czytać ją na głos. W końcu ciekawość popchnęła obie strony do zawarcia znajomości, a nieco później serdecznej przyjaźni. Dom został wreszcie zbudowany i ojciec znów wybrał się w drogę. Musiał przecież sprowadzić żonę i resztę dzieci. Od Sary wymagało to wielkiej odwagi. Została zupełnie sama, jedynie z tubylcami, ale nauczyła się już im ufać.

Książka o Sarze Noble jest piękną opowieścią o odwadze i lęku, o tym, że oparcie w kochających rodzicach pozwala dzieciom pokonać strach.

Sposoby opanowania lęku u dzieci

1. Wzór prawidłowej postawy w odniesieniu do stresu i strachu.

Rodzice denerwują się każdego dnia z powodu tego czy owego dziecka. To, co wtedy robią i jak się zachowują, obserwowane jest uważnie przez pozostałe rodzeństwo, stając się dla niego wzorem postępowania w nerwowych sytuacjach. Sztuka opanowania emocji i odpowiedzialnego postępowania daje dzieciom przeświadczenie o stabilności postawy rodziców. Pomocą w unikaniu denerwujących momentów może być uprzednie planowanie czasu i zajęć, mimo że dobra organizacja wymaga sporo wysiłku. Często stres i obawy dzieci są znacznie mniejsze, lub w ogóle ich nie ma, gdy rodzice odpowiedzialnie podchodzą do obiektywnych trudności albo własnej opieszałości.

2. Eliminacja czynników przyczyniających się do wzbudzenia lęku.

Oglądanie gier wideo, filmów i relacji z tragicznych wydarzeń zdominowanych przez przemoc, gwałt, zbrodnię czy jakiegokolwiek przerażające sceny wywołuje strach w dzieciach, które są przecież dopiero w fazie rozwoju. Dobieraj starannie rozrywki spośród tych, jakie masz do dyspozycji, nie kierując się ich popularnością.

3. Ucz dziecko radzenia sobie przez stopniowe wystawianie go na próbę:

- kierowania krokami, wchodzenia na schody i meble (np. kanapę),
- świadomości istnienia zwierząt domowych i dzikich,
- poznawania nowych ludzi,
- zostawiania bez rodziców w bezpiecznym miejscu.

Dzięki bezpiecznym krótkim konfrontacjom z nieznanymi rzeczami i sytuacjami dziecko nabiera zaufania do siebie i otoczenia oraz chęci do dalszych odkryć.

4. Odwracaj uwagę dziecka od rzeczy, których się boi.

W książce Patricii Polacco zatytułowanej *Thunder Cake* (Burzliwy tort) babcia, widząc nadchodzącą burzę, zabiera się do pracy razem z wnuczką. Wybierają jajka z kurzych gniazd, a potem doją krowę. Ubijają masło, idą do lasu, gdzie w szopie składowana jest mąka, cukier i kakao, zrywają pomidory rozpięte na wysokich kratkach, robią ciasto i krem – wszystko, zanim nadciągnie burza. Podczas tych zajęć mała dziewczynka zbiera całą odwagę, żeby się zbliżyć do kury, która dziobie, krowy, która kopie, do ciem-

nego lasu i wysokiej kraty, ale tort musi przecież być upieczony w porę. Od czasu do czasu, gdy niebo przecina błyskawica, mądra babcia przystaje i zaczyna liczyć, aż rozlegnie się grzmot. Jedna mila na każdą sekundę. W ten sposób wie, jak daleko jest burza. Gdy nawałnica wreszcie nadchodzi, babcia z wnuczką siedzą sobie wygodnie przy stole, zającując torcik i popijając herbatką. Spokojna praca babci była dla dziewczynki nie tylko nauką pieczenia ciasta, lecz także, a może przede wszystkim, opanowania strachu przed burzą.

5. Wyjaśniaj dziecku rzeczy, których się boi.

Tym, co najczęściej wzbudza lęk małego dziecka, jest dziwna czy też nieznana mu twarz. Boi się klaunów, strażaków i w ogóle przebierańców, na przykład masek używanych w czasie Halloween. Aby je z nimi oswoić, dobrze jest bawić się w przebieranie, dać dziecku do włożenia jakiś kapelusz czy pelerynę. Kapelusze, kamizelki i buty są dobre do przebierania, bo nie wyglądają groźnie, a dla małego trzylatka są po prostu śmieszne. Duże, masywne kostiumy, takie jak buty strażackie, płaszcze czy spodnie, wydają się nierealne. Gdy do tego twarz jest zakryta lub zmieniona, dziecko się boi, bo nie potrafi znaleźć sensu w tym, co widzi. Woli twarz naturalną, a wiemy już, jak usilnie przygląda się twarzom. Gdy trafi się jakiś przebieraniec, dobrze jest przybliżyć dziecko do niego, trzymając je mocno w ramionach, aby czuło naszą obronę, aby czuło się bezpieczne.

6. Opracuj plan gry pomocnej dziecku w opanowaniu sytuacji.

Jeśli dziecko boi się ciemności, burzy, zwierząt, nieznanych ludzi, wysokości lub nowej opiekunki, zaplanuj taki sposób

postępowania, jaki pomoże mu opanować lęk i przystosować się do sytuacji.

7. Stosuj „mówienie do siebie”, pomaga to przemoc strach.

Każ starszym dzieciom pisać pozytywne stwierdzenia w rodzaju: „Nie boję się burzy” albo „Jestem miłą osobą”. Gdy znajdą się w sytuacji wymagającej odwagi, przypomną sobie to, co pisały.

8. Stosuj ćwiczenia rozluźniające.

Głęboki oddech pomaga opanować lęk. Podobnie wizualizacja – wyobraź sobie własną akcję w scenie, której się boisz.

9. Pomagaj dzieciom podejmować decyzje z wyprzedzeniem.

Uczniowie często poddawani są presji rówieśników żądających zrobienia czegoś, co jest niezgodne z zasadami moralności czy prawa. Co wtedy robić? Decyzja „na wyrost”, przewidująca stosowną odpowiedź w danej sytuacji, jest pewnym rodzajem samozabezpieczenia, planem sporządzonym zanim przydarzy się konfrontacja z niebezpiecznym czynem. W wielu przypadkach mamy mało albo w ogóle nie mamy czasu do zastanawiania się nad odpowiedzią, a przy „planie na wyrost” odpowiedź nasuwa się automatycznie. Przemyśl sobie, jak bardzo taki plan może pomóc nastolatkom, gdy wpływ otoczenia stanie się dla nich silniejszy od wpływu rodziców i gdy będą musiały szybko dokonać właściwego wyboru.

Uczymy dzieci, co robić w razie pożaru, organizując ćwiczenia przeciwpożarowe. Podobnej techniki należy użyć, przygotowując je do działania w niespodziewanych przypadkach o cha-

rakterze osobistym. Oto niektóre typowe sytuacje, w jakich mogą znaleźć się nastolatki:

- Ktoś, albo cała grupa, chce zrobić coś nielegalnego, jak na przykład kradzież, ignorowanie przepisów drogowych, zniszczenie cudzej własności lub wyrządzenie komuś innej krzywdy.
- Ktoś, albo cała grupa, chce zrobić coś nieuczciwego, skłamać, gdzie i z kim się idzie, ściągać przy egzaminach, rozpowszechniać plotki niszczące czyjąś reputację.
- Partner jest napastliwy podczas randki i pogwałca standardy moralności. Dziewczęta czują się wówczas niezręcznie.
- Nastolatek znajdzie się w grupie używającej narkotyków i alkoholu.

Jak zachowają się nasze nastolatki w podobnych sytuacjach? Ważne jest, żeby były przygotowane, żeby wiedziały, co powiedzieć i co zrobić dla własnego bezpieczeństwa.

Dyskusje i scenariusze odpowiednich sytuacji dają młodzieży okazję do rozważenia i przygotowania możliwych odpowiedzi oraz oceny następstw dokonanego wyboru. Rodzice i nauczyciele mogą przygotować młodych ludzi do podejmowania odpowiednich decyzji, zanim coś się wydarzy, czyli powziąć je niejako „na wyrost”, tym bardziej że czasem idzie o życie i śmierć. We właściwym czasie powinniśmy uświadamiać dzieciom niebezpieczeństwo narkotyków i alkoholu, kontaktów z nieznanymi osobnikami oraz zbliżenia seksualnego. Wczesny start przygotowuje je do odważnego wyboru właściwej drogi.

Nie czekajmy, aż coś się wydarzy!

Spisywanie „decyzji na wyrost” daje tak młodszym, jak i starszym dzieciom zasób informacji, do których mogą się odwołać w odpowiedniej sytuacji. Powinny one wisieć na ścianie w widocznym miejscu jako wizualne przypomnienie przekonań. Wielki amerykański prezydent Abraham Lincoln przyrzekł sobie w latach młodości, że nigdy nie będzie palił papierosów. Zawsze też później, gdy ktoś zaproponował mu papierosa, odmawiał, pomny decyzji, jaką podjął dużo wcześniej. Przychodziło mu to z łatwością, ponieważ zadecydował z wyprzedzeniem, czego nie zrobi za żadną cenę.

Decyzja z wyprzedzeniem co do panowania nad sobą w specyficznych okolicznościach umożliwia odpowiedź zgodną z własnymi przekonaniami.

10. Kształtuj nieustanne zaufanie do Boga.

Dzieci boją się samotności. Zapewnianie o tym, że ktoś zawsze im towarzyszy, choćby była to tylko obecność duchowa, na przykład Boga, stanowi wielką pociechę.

Nie bój się, bom Ja z tobą, nie lękaj się, bom Ja Bogiem twoim! Wzmocnię cię, a dam ci pomoc, podeprę cię prawicą sprawiedliwości swojej.

Księga Izajasza 41,10

Gdy dzieciom brak odwagi

Dzieci, które we wczesnym dzieciństwie nie nauczą się opanowywania strachu, mogą pozostać bojaźliwe, podejrzliwe i uzależnione, a w dorosłym życiu mieć trudności w relacjach z ludźmi.

Dzieci widzą siebie poprzez „filtr”

Pejzaż oglądany przez brudne okno różni się od tego, jaki widzimy, stojąc w oknie otwartym. Okulary przeciwsłoneczne nadają światu barwę niebieską lub bursztynową w zależności od tego, jakiego koloru są szkła. Dopóki ich nie zdejmiesz, nie widzisz prawdziwych barw, linii ani kształtów. Filtr zmienia wizję i perspektywę.

Pomyśl o wszystkich zasłonach, jakie umieszczamy w oknach: żaluzjach, roletach, szybach matowych, witrażowych i barwionych. Każda z nich jest innym filtrem, tworzy inny obraz realnego świata. Z okna mojej kuchni mogłabym patrzeć na wiewiórki i ptaki w porannym słońcu, ale żaluzje przesłaniają ten obraz i nie mam pełnego widoku. Zasłanianie czy farbowanie szyby są filtrami zmieniającymi sposób widzenia rzeczy. Gdy usunie się filtr, zdumiewa nas wyrazistość i piękno oglądanej sceny.

W podobny sposób pojmujemy „filtr emocjonalny”, przez który patrzymy na siebie i świat. Są nim nasi rodzice, nauczyciele, przyjaciele i w ogóle ludzie, z którymi spędzamy czas. Ich negatywne komentarze mówią nam: „jesteś brzydki”, „jesteś głupi”, „jesteś mierny”, „nie potrafisz niczego zrobić porządnie”. Jeśli dzieci wzrastają, słysząc tego typu słowa wypowiedane przez opiekunów, zaczynają same o sobie myśleć w ten sposób i podobnie mówić o innych.

I przeciwnie, pozytywne komentarze dają dzieciom odczuć miłość i akceptację rodziców, dzięki czemu ich mniemanie o sobie jest pozytywne i czują się pewne siebie. „Jesteś zawsze taki pogodny. I potrafisz zrobić wszystko, co tylko chcesz”. Pochwała daje dzieciom siłę do nauki i zawierania odpowiednich przyjaźni.

Sprawiedliwość

Dzieci obcujaące z uczciwością uczą się sprawiedliwości.

Dorothy Law Nolte

Aspekty uczciwości

*bezsronne traktowanie
sprawiedliwość
miłosierdzie*

Pusty plac na rogu naszej ulicy był dla dzieci z sąsiedztwa idealnym miejscem do wyznaczania ścieżek i podjazdów rowerowych. Spędzały tam wiele godzin po lekcjach, a jeszcze więcej w czasie wakacji. Budowały tory przeszkód i doskonaliły się w jeździe, korzystając z szerokiej, otwartej przestrzeni. Pewnego razu na placu rozpoczęto jakąś budowę, wobec czego ulica została zablokowana barierami i światłem ostrzegającym przed niebezpieczeństwem. Za dnia szeroka czarno-żółta barykada była doskonale widoczna, a wieczorem migotała na niej jeszcze lampa. Dla dzieciaków było to najlepsze miejsce na podjazd.

Któregoś dnia dwóch chłopców zdjęło cichaczem lampę z barykady. Postanowili spłatać figla i w innym miejscu napędzić komuś strachu migającym światłem. Figiel wystraszył jednak nie tego, co trzeba. Wieczorem w domu jednego z chłopców zjawił się policjant, pytając, co to za latarnia morska miga u nich w oknie na piętrze. Figlarza zawołano na dół i zażądano wyja-

śnień. Dwoił się biedak i troił, ale ze wszystkich tłumaczeń jasna była jedynie jego wina.

To, co zdarzyło się później, było lekcją sprawiedliwości ilustrującą chłopcu różnicę między prawem a miłosierdziem. Policjant z całą powagą urzędnika w mundurze kładł chłopcu do głowy, jak strasznym przestępstwem było przywłaszczenie sobie lampy i że innym ludziom groziło przez to niebezpieczeństwo. Potem powiedział, że w poniedziałek chłopak ma wziąć swój łup pod pachę, pójść z nim do kierownika budowy i oddać lampę. A przy tym ma wyznać, co zrobił, i prosić o przebaczenie. O dalszych konsekwencjach zadecyduje już sam kierownik.

Gdy przyszli do biura, kierownik wysłuchał całej opowieści, przyznał, że kradzież lampy była czynem strasznym, po czym spokojnie podziękował za jej zwrot. Wiedział, jak bardzo chłopcy lubią przygody, rozważył więc naukę, jaką wynieśli z całego wydarzenia i... mianował ich strażnikami budowy. Mieli obowiązek meldować o każdym podejrzanym osobniku, który by się tam pojawił. Bardzo poważnie rozmawiał z nimi o kosztach wandalizmu i o tym, że brak lampy był dużym ryzykiem, bo po ciemku ktoś mógł próbować tam wjechać i poważnie się zranić. Otrzymawszy rozgrzeszenie, skruszeni wandale dostali urzędowe plakietki i z wielkim zapamiętaniem zabrali się do obowiązku niespuszczania oka z każdego intruza, który ośmieliłby się szwendać po placu budowy.

Dzieci mogą się uczyć na błędach. Jeśli osoba autorytatywna, decydująca o możliwych konsekwencjach czynu okaże zrozumienie i sprawiedliwość, nauka spełnia swe zadanie. Cała historia mogła się przecież skończyć zupełnie inaczej. Chłopiec ukradł lampę, według prawa jest to wykroczenie, wobec czego spisuje się

protokół i mały awanturник figuruje już w rejestrze przestępstw, czyli – jak to się mówi – jest notowany. Gdyby stróż prawa w osobie policjanta chciał być bezdusznym służbistą, lampa zostałaby zabrana, a incydent byłby uwieczniony na urzędowym papierze. Okazał jednak litość nad małolatem i wybrał wersję pouczającą.

Dla małego „przestępcy” najtrudniejszą i w rezultacie najbardziej efektywną karą była konieczność osobistego zwrotu lampy i przyznanie się do winy. Towarzyszyło temu uczucie, jakiego doznaje każdy, kto musi stanąć twarzą w twarz z poszkodowanym i prosić o wybaczenie. O ileż łatwiej byłoby odnieść lampę na budowę i zwyczajnie zawiesić ją na barierze. Pomyślmy o wielu młodych przestępcach, których mądrzy ludzie mogli byli zawrócić ze złej drogi, aby zamiast iść śladami kryminalistów, prowadzili owocne, wypełnione treścią życie.

Bądźcie jedni dla drugich uprzejmi, serdeczni, odpuszczając sobie wzajemnie, jak i wam Bóg odpuścił w Chrystusie.

List św. Pawła do Efezjan 4,32

Bezstronne traktowanie

„Co za niesprawiedliwość!”. Lament taki słyszy się od osób w każdym wieku, gdy czują się traktowane gorzej od innych. Sprawiedliwość zakłada jednakowe podejście do wszystkich zarówno w domu, szkole, pracy, jak i w miejscach publicznych. Równego traktowania oczekuje się także ze strony władz. Każdy chce mieć te same możliwości co inni i ufać, że w przypadku łamania prawa kara osiągnie każdego sprawcę, bez wyjątku.

Pamiętam nasze zdenerwowanie na rosyjskich lotniskach, gdy przylecieliśmy tam po raz pierwszy po upadku Związku

Radzieckiego i przechodziliśmy przez kontrolę celną. U nas byliśmy przyzwyczajeni do zorganizowanych kolejek wyznaczonych liniami. Tam nie było żadnych lin, hałaśliwy tłum z siłą napierał na kilka przejść kontrolnych. Ludzie przepychali się przed nami, torując sobie drogę łokciami, tak jakby mieli do tego prawo. Było to denerwujące, więc inni protestowali, choć skutek wyrażał się jedynie ogólnym harmidrem. W końcu po latach podróżowania dostrzegliśmy zmianę. Na lotniskach pojawiły się ograniczone liniami ścieżki dla pasażerów. Nareszcie poczuliśmy, że jesteśmy traktowani bezstronnie – ludzie idą w rzędzie jeden za drugim i nikt nie wyłamuje się z szyku.

Historia świata zna wiele przykładów złego traktowania, a nawet okrucieństwa w stosunku do osób należących do niższej klasy społecznej, innej płci, innego wyznania czy innej rasy. W różnych formach istnieje to także obecnie, mimo że ludzie dobrej woli starają się pomóc prześladowanym i zmienić warunki ich życia.

Sprawiedliwość

Dopóki prawo jest przez władze egzekwowane zarówno w domu, szkole, pracy, jak i w każdym innym miejscu, doświadczamy sprawiedliwości. Zdajemy się na sądy w obronie prawa do pogoni za szczęściem. Jeśli prawo to jest zagrożone, ponieważ się go nie egzekwuje, tracimy zaufanie do sprawiedliwości systemu, w jakim żyjemy. A rezultatem niesprawiedliwości jest ucisk, okrucieństwo, przestępstwa, korupcja i utrata wiarygodności tak rodziny, jak i całego narodu.

Jesteśmy odpowiedzialni za swe czyny i nie wolno nam obwiniać o nie innych ludzi ani unikać ponoszenia konsekwen-

cji. Odpowiedzialność za egzekwowanie prawa i zasad wymaga jednostek prawych, które potrafią zarządzać bez stronnictwa. Ktoś, kto podróżował albo żył w kraju, gdzie panowała korupcja, potrafi zrozumieć obawy i niezadowolenie narodu.

Wzajemne powiązanie podstawowych wartości nadrzędnych uwidacznia się w pojęciu praworządności. Na przykład odpowiedzialność oznacza ponoszenie konsekwencji za dokonane czyny i mieści w sobie potrzebę reguł definiujących sposób życia i relacje w różnych grupach społecznych, takich jak rodzina, szkoła, miejsce pracy, sąsiedztwo czy organa władzy. Nieprzestrzeganie reguł wiąże się z konsekwencjami pomyślanymi jako kara dla winowajców.

Ufamy prawu i osobom odpowiedzialnym za jego przestrzeganie, za odróżnianie dobra od zła. Osoby te muszą być godne zaufania, inaczej panuje korupcja, przestępczość i ogólna niesprawiedliwość. Na tę ostatnią narzekają głośno ludzie przyłapani na łamaniu prawa. Najczęściej nie dlatego, że są niewinni, tylko dlatego, że ich przyłapano. Uskarżanie się na prawo i reguły życia oznacza zwykłą niechęć do podporządkowania się tym zasadom, a zawsze są tacy, którzy sądzą, że akurat ich prawo nie dotyczy. Mają własne reguły, ale szkopuł w tym, że inni mają je też, i wszystko razem prowadzi nie tylko do chaosu, lecz wręcz do katastrofy. Jeśli ktoś uważa, że pewne ustawy czy rozporządzenia są nierozsądne albo niepotrzebne, powinien zwrócić się z tym do organów ustawodawczych. Istnieją procedury zmiany przepisów i można wziąć udział w głosowaniu nad ustawą budzącą wątpliwości.

Smutkiem napawa fakt, że często sędzia jest pierwszą osobą, która młodemu przestępcy mówi „nie!” i skazuje go na więzienie.

„Nie! Tym razem ci się nie uda. Złamałeś prawo i będziesz za to ukarany”. To, do czego można było nie dopuścić dzięki dyscyplinie w latach wczesnego rozwoju, staje się teraz ciężarem dla rodziny i społeczeństwa. Unikanie przykrych konsekwencji nieprzestrzegania prawa polega na prawidłowym postępowaniu.

Pojęcie sprawiedliwości sugeruje, że prawo, pod którym żyjemy, istnieje dla naszej ochrony. Organa ustawodawcze nie są jednak nieomyłne i zdarza się, że prawo służy czasem bardziej ich własnym celom niż społeczeństwu. Generalnie mamy nadzieję, że można polegać na systemie władzy, że będzie on dla nas korzystny i że będziemy w nim traktowani sprawiedliwie. Ta sama nadzieja jest nieodzowna w rodzinie, gdzie dzieci uczą się respektu dla władzy.

Analizując aspekty uczciwości, doszliśmy do problemu sprawiedliwości i kary. Zły uczynek – surowa kara. Okazuje się jednak, że w wielu przypadkach okazanie miłosierdzia i przebaczenia odnosi znacznie lepszy skutek niż bezduszne karanie.

Miłosierdzie

Z miłosierdziem mamy do czynienia wtedy, gdy osoba, od której zależy ukaranie winowajcy, okaże współczucie i wybaczy mu zły czyn. Niekiedy karą są już same wyrzuty sumienia, a związane z tym silne przeżycie staje się nauką na przyszłość. Wychowując dzieci, rodzice powinni pamiętać, że ich charakter dopiero się rozwija, dlatego okazanie dobrego serca może mieć na nie większy wpływ niż kara. Miłosierdzie jest okazaniem życzliwości, przebaczeniem, a nie magazynowaniem gniewu. I daje drugą szansę.

Wczesny rozwój pojęcia sprawiedliwości

Czy nie dziwi nas czasem, dlaczego całkiem małe dzieci nie wydają się zanadto przejmować regułami gry?

Dzieje się tak dlatego, że pojęcie uczciwości wymaga wyższego poziomu myślenia, które rozwija się stopniowo w ciągu pierwszych czterech lat życia dziecka. W latach szkolnych staje się oczywiste, że albo się gra zgodnie z zasadami, albo się wypada z gry. Obserwacja dojrzewania mózgu może być fascynującym studium dla rodziców. Dostarcza informacji i pomaga lepiej zrozumieć zachowanie dziecka. Rodzice powinni uświadomić sobie, że w społecznym i moralnym rozwoju młodego człowieka istnieje niejeden kamień milowy i że wiedza, jak również opieka rodzicielska winny towarzyszyć małemu pączkowi i wspierać go tak długo, aż rozwinie się w pełni.

Dorośli często oczekują od dzieci postępowania zgodnego z dorosłym sposobem myślenia, podczas gdy młody umysł wciąż jeszcze próbuje zrozumieć otaczający go świat, nadać mu sens. Rodzice, nie zastanawiając się nad niedojrzałością małego uczestnika spotkań towarzyskich, mówią często: „Nie bądź skąpy, podziel się cukierkami!” albo: „Powiedz, że ci przykro!”. Stwierdzenia tego typu wymagają pewnego stopnia dojrzałości, jakiej mały osobnik jeszcze nie osiągnął. Nie potrafi pojąć, co to jest sprawiedliwość, dopóki nie rozwinie zdolności umysłowej do zrozumienia, co to w ogóle jest moralność. W okresie wczesnego dzieciństwa młode umysły przyswajają sobie system przekonań, które przez całe późniejsze życie będą determinować ich postępowanie. Jak już wspomniałam, umiejętność współżycia społecznego doskonalą się stopniowo wraz z rosnącym doświadczeniem

i dojrzewaniem układu nerwowego. Naukowcy odkryli istnienie małego obszaru mózgu zbudowanego z komórek wrzecionowatych, różniących się od innych komórek nerwowych. Według dr. Johna Allmana z California Institute of Technology w Pasadenie:

(...) komórki wrzecionowate pojawiają się około czwartego miesiąca życia niemowlęcia, a ich liczba i rozmiary rosną stopniowo w ciągu pierwszych trzech lat (...), aktywizują się podczas przyswajania pojęcia niesprawiedliwości lub oszustwa. Fakt, że rozwój owych wyjątkowych komórek zabiera tyle lat, pomaga zrozumieć, dlaczego dzieci poniżej czwartego roku życia nie są zdolne ani do uczciwego prowadzenia gry, ani do trzymania się reguł.

Dzielenie się z innymi

Między pierwszym a drugim rokiem życia małe dziecko rozwija świadomość własnego „ja”, zaczyna pojmować fakt, że istnieje niezależnie od matki i innych ludzi. Zaczyna poruszać się samodzielnie z miejsca na miejsce, czego wcześniej nie mogło uczynić, i używać języka do komunikacji, czyli wyrażać myśli słowami. Lubi towarzystwo rówieśników, ale często ma chęć na zabawkę albo na coś do zjedzenia, co akurat trzyma w ręku inne dziecko, i próbuje mu to odebrać. Bardzo małe berbecie nie chcą się niczym dzielić – one chcą posiadać!

Oczywiste jest jednak, że posiadać chce każde – gdy jedno dziecko odbierze drugiemu zabawkę, to drugie protestuje. Mały napastnik nie ma żadnego albo też ma niewielkie pojęcie o efektach tego, co robi, ale uważnie obserwuje reakcję swojej ofiary. Może nawet próbować całej serii podobnych poczynań, po to tylko, żeby zobaczyć, co się stanie. Chce się bawić i nie rozumie, po co miałyby się z kimś dzielić.

Od czego jednak jest matka? „Michałek bawi się teraz misiem, znajdź sobie coś innego”, mówi łagodnie. Wskazuje przy tym na dziecko trzymające aktualnie zabawkę i sugeruje alternatywę. Czasem nauka taka wymaga wzięcia napastnika za rączkę i posłania go w inną stronę dla rozproszenia jego uwagi skupionej na konkretnym przedmiocie. Przy takim sposobie kierowania, powtarzającym się nieustannie, dziecko będzie się cieszyło, gdy w końcu nadejdzie jego kolej na zabawkę, a doświadczenie to stanie się wzorem prawidłowego postępowania.

Dzielenia rzeczy z innymi uczą się dzieci dopiero wtedy, gdy rozwiną poczucie własności. W rodzinach wielodzietnych, gdzie wszystkie zabawki są wspólne, rodzi się rywalizacja i wrogość, jeśli każde nie może wziąć tego, co akurat chce. Tam, gdzie każde dziecko ma własne zabawki, gry i ubrania, czuje się posiadaczem i ma kontrolę nad swoją własnością. Początkowo pragnienie posiadania jest bardzo silne i dzielenie się swoimi rzeczami z kimś innym jest bardzo trudnym zadaniem. Można jednak znaleźć wyjście. „Bartuś chciałby pobawić się jednym z twoich samochodzików. Który mu dasz? Czerwony czy czarny?”, pyta matka pogodnie. Zachęcone do tego dziecko namyśla się chwilę, po czym wybiera zabawkę i daje ją drugiemu dziecku. Czuje się przy tym panem sytuacji i nie ma powodu do protestu.

Często widziałam podobne obrazki. Mały właściciel z początku się waha, wręczywszy jednak zabawkę koledze, otrzymuje za to pochwałę i obaj szczęśliwi bawią się dalej razem.

Z czasem maluchy zaczynają chętnie dzielić się zabawkami, tym bardziej jeśli wiedzą, że goście i tak kiedyś sobie pójdą, a zabawki zostaną w domu. Podobne doświadczenia towarzyskie kształtują wartościową cechę współżycia z ludźmi.

Czekanie w kolejce

Dzieci akceptują czekanie na swoją kolej, gdy w różnych sytuacjach zaczynają rozumieć wpływ swego postępowania na towarzyszy zabaw. Fascynująca jest obserwacja pewnego rodzaju gry towarzyskiej w czasie zabawy klockami. Jedno dziecko gromadzi większość klocków, podczas gdy drugie próbuje uszczknąć choćby kilka, aby samemu coś zbudować. Wreszcie to pierwsze tryumfalnie umieszcza końcowy klocek na szczycie budowy i patrzy, co teraz robi kolega. A ten nic, buduje swoje. Zabawa ciągnie się dalej. Jeden daje, drugi bierze, i odwrotnie. Czasem z małymi oporami, ale obydwaj dobrze sobie radzą. I tu właśnie dochodzi do odkrycia: można budować na zmianę.

Czekanie na swoją kolej jest jednym z kamieni milowych rozwoju dziecka i dużym krokiem w kierunku świadomości społecznej. Starsze dzieci dopuszczają niekiedy te młodsze do zabawy wymagającej zmiany kolejności, a te małe aż się palą, żeby brać w niej udział, i posłusznie stosują się do wszystkich reguł ustanowionych przez starszych kolegów. Elementy zabawy – a więc, w jaki sposób należy grać, kto zaczyna pierwszy, kto wygrywa i tak dalej – następują po sobie kolejno zgodnie z zasadami, a dzieci uczą się przy tym, że trzymanie się reguł jest korzystne. Dotyczą one przecież wszystkich graczy bez wyjątku. Niejednokrotnie zdarza się przecież, że wygrywa właśnie ten nowy albo najmłodszy uczestnik zabawy i jest z tego oczywiście niesłychanie dumny.

Reguły obowiązują każdego

Dzieci w wieku szkolnym potrafią już głośno protestować przeciwko dyskryminacji: „On dostał więcej ode mnie!”, „Ona

zawsze zaczyna grać pierwsza!”), „Mnie to nigdy nikt nie wybierze do zespołu”. Zaczynają rozumieć moralne następstwa zachowywania się innych dzieci i widzą też, jaki wpływ na kolegów i koleżanki ma ich własne postępowanie. Sposób myślenia w tym okresie wyraża się silną wiarą w sprawiedliwość i równe traktowanie. Dzieci są konkretne – reguły nie mają wyjątków. Czarne to czarne, a białe to białe. Każdy chciałby dostać największą porcję lodów, być dyżurnym w klasie czy też pierwszy odbijać piłkę, grając w baseball, ale wszystkich trzeba brać pod uwagę jednakowo.

Przebijanie się przez okres dzieciństwa jest nie na żarty skomplikowane. Młody człowiek ma akurat wspaniałą okazję do pokazania, co potrafi, a tu mu mówią: „Ustąp koledze! Był pierwszy w kolejce”. Powoli, z pomocą rodziców i nauczycieli, przyswajają sobie trudne do zrozumienia zasady. Przychodzi to nieco łatwiej, gdy wychowawcy korzystają z różnych okazji do demonstracji uczciwości i sprawiedliwości. Patrząc na nich, podopieczni robią to samo.

Sprawiedliwość i niesprawiedliwość wyraźnie ujawnia się podczas różnych gier. Jedne dzieci na przykład szachrują, a drugie, widząc niesprawiedliwość, czują się zagrożone. Nie ufają oszustom. „Oszukujesz! To nieuczciwe!”. Ważne jest wtedy, aby uczestnicy sami próbowali wyjaśnić nieporozumienia, obstawali przy fair play i otwarcie mówili, dlaczego czują się zagrożeni. Od rodziców czy nauczycieli oczekują interwencji w formie pilnowania reguł i zapobiegania ich łamaniu. Poczucie bezpieczeństwa dzieci zależy od przekonania, że starsi są tam po to, aby ich bronić. W tym okresie rozwoju są bardzo wyczulone na faworyzo-

wanie przez dorosłych, dlatego też opiekunowie i wychowawcy występujący w roli wzorców powinni zawsze być sprawiedliwi.

Zmiana wpływów

Poczynając od szkoły średniej, aż do osiągnięcia dojrzałości przez młodego człowieka, wpływ rodziców na jego charakter stopniowo maleje na rzecz wpływu przyjaciół i rówieśników. Podejmowanie decyzji zdominowane jest koniecznością socjalizacji, ogromną potrzebą dostosowania się do otoczenia i akceptacji przez krąg znajomych. Rodzi się pokusa szukania własnej osobowości. Kim jestem i jaki mam w życiu cel? W poszukiwaniach tych młodzi ludzie chętnie popierają pewne ideologie i perspektywy. Dając wyraz poczuciu nieuczciwości czy niesprawiedliwości, łączą się w grupy działające zgodnie z własnymi przekonaniami. To oni przemawiają na wiecach politycznych, organizują pomoc humanitarną dla biednych, dostarczają posiłków bezdomnym i dyskutują na tematy zaprzatające im umysły i stanowiące wyzwanie dla ich sposobu myślenia.

Nabierając życiowego doświadczenia, dostrzegają hipokryzję i inne wady ludzkiego charakteru. Rodzice i nauczyciele nie zawsze są uczciwi i sprawiedliwi, a przyjaciele ich oszukują albo zawierają przyjaźnie z osobami cieszącymi się większą popularnością. Wygląda na to, że życie wcale nie jest fair i że muszą dokonać selekcji, aby mieć odwagę obstawania przy rzeczach, w które wierzą.

Wsparcie rodziców

W bezpiecznej przystani rodzinnego domu dzieci miały prawo do wyrażania opinii na temat reguł, które uważały za niesłuszne,

i nawet zachęcano je do proponowania zmian. Teraz jako nastolatki ustanawiają własną, osobistą ocenę wartości.

Najważniejszą być może rzeczą, jaką w tym okresie zmagañ z życiem mogą uczynić rodzice, jest podtrzymywanie więzi z dziećmi i komunikacja. Beztroska i częstotliwość pogawędek mogą ulec zmianie, ale „mały kajtuś” pod powłoką pewnego siebie nastolatka wciąż pragnie wsparcia, ułatwienia mu rozmowy na temat wyłaniających się przed nim problemów moralnych. Musi uaktualnić własny system wartości, aby mieć siłę do konfrontacji z naciskiem swojej grupy społecznej.

Pogląd dziecka na autorytety

Rozważmy hierarchię autorytetów z punktu widzenia dziecka. Przede wszystkim są to rodzice, potem nauczyciele, przełożeni, policjanci. W wieku przedszkolnym dzieci w różny sposób wystawiają autorytet rodziców na próbę, dobrze byłoby więc zapoznać się z ich taktyką. Zapytajmy samych siebie, kto tu właściwie rządzi?

- **Opozycja:** Możesz zabraniać, ile chcesz, dzieci i tak zrobią swoje.
- **Manipulacja:** Dzieci dąsają się, płaczą, skamlą, błagają albo wpadają w złość i ciągną to tak długo, aż ustąpisz.
- **Podstęp:** Dzieci ukrywają coś albo kłamią, żeby otrzymać to, co chcą.
- **Przekora:** Dzieci mówią „nie” i patrzą na ciebie, czekając na to, co zrobisz.

Typowe sposoby postępowania powinny spotkać się zawsze z taką samą reakcją: rodzice pozostają niewzruszeni, powtarzają

polecenie i czekają na wykonanie. Być może trzeba sformułować je inaczej albo towarzyszyć przy jego wykonywaniu, ale nie ustępować, dopóki krnąbrny „opozycjonista” nie zrobi tego, co trzeba. Okazując nieposłuszeństwo, dziecko w pewien sposób poszukuje prawidłowego sposobu zachowania. Reakcja rodziców ma tu kluczowe znaczenie w formowaniu poglądu dziecka na autorytet. Konsekwencja i stanowczość przy wydawaniu poleceń uczy je już w wieku przedszkolnym, że słowa rodziców są równoznaczne z ich postępowaniem.

Pamiętaj, że przez egzekwowanie wprowadzonych przez ciebie zasad przygotowujesz dziecko do jego przyszłości. Jeśli wzrasta, myśląc, „nie muszę stosować się do reguł, mogę robić, co mi się podoba”, spotka w końcu kogoś, kto wyegzekwuje prawo, i to bez odwołania.

Wskazówki do wdrażania sprawiedliwości

1. Pozwalaj dzieciom na okazanie poczucia niesprawiedliwości.

Dzieci od każdego oczekują gry zgodnej z regułami, a doświadczwszy nieuczciwości, powinny mieć możliwość wyrażenia tego, co czują. Rodzice, zamiast ucinać skargi małego gracza, mogą mu pomóc, słuchając uważnie i z cierpliwością tego, co ma do powiedzenia, a potem wspólnie z nim rozważyć, co można było zrobić inaczej. Rozmowa koncentruje się głównie na sprawiedliwości i daje dziecku wskazówki postępowania w podobnych sytuacjach, jakie mogą się zdarzyć w przyszłości.

2. Wprowadzaj reguły i kary jednakowe dla wszystkich.

Dzieci naśladową to, co widzą. Jeśli jedzenie przy kuchennym stole jest regułą, a matka idzie z ciastkami i mlekiem do salonu, to jaki daje wzór? One muszą wiedzieć, że wytyczne są takie same dla wszystkich. Nierówne traktowanie skłania je do ignorowania reguł i do buntu, co zwykle prowadzi później do konfrontacji z władzami.

3. Unikaj faworyzowania.

W rodzinie często dochodzi do rywalizacji między rodzeństwem. Dzieci walczą ze sobą o zabawki, jedzenie, obowiązki domowe, przywileje i o uwagę rodziców. Gdy przyjrzeć się temu bliżej, okazuje się, że korzenie tkwią często w dostrzeżonej u rodziców tendencji do faworyzowania któregoś z nich. Powinni kolejno poświęcać czas każdemu dziecku z osobna, z dala od domu i rodzeństwa, aby mogło czuć ich miłość i uznanie. Posłuchać czasem zwierzeń o jego pomysłach i marzeniach, pozwolić mu na wyobrażenie sobie jakiejś niesprawiedliwości, z którą może zetknąć się w życiu. Taki „czas rozmów” powinien być kontynuowany aż do dorosłości, gdy zmieniają się jego poglądy na życie i młody samolub przestaje stawiać siebie w centrum zainteresowania, a zaczyna się troszczyć o innych.

4. Zamień codzienność na wielką lekcję życia.

Wskazuj na dostrzegalne, oczywiste reguły w życiu codziennym, które dzieci potrafią zrozumieć. Na przykład sygnały drogowe. Światła na skrzyżowaniu pokazują, kiedy przekraczanie ulicy jest bezpieczne, a kiedy nie jest. Kupując bilety do kina czy żywność w markecie, stajemy w kolejce. W wielu toaletach wiszą na ścianie obrazki przedstawiające ręce pod kranem, a pod

nimi napis: „Wszyscy pracownicy myją ręce przed powrotem do kuchni”. Zwracajmy uwagę na znaki w miejscach publicznych i sposób, w jaki ludzie ich przestrzegają dla bezpieczeństwa własnego i innych osób.

5. Ustalaj proste reguły.

Zadziwiające, jak niewiele rodzin stosuje określone reguły, nie wspominając już o przekazywaniu ich dzieciom. Małe latorośle powinny znać pewne granice, poczynając od lat trzech. Niemowlęta i małe dzieci naśladują zwykle zachowanie rodziców i potrzebują po prostu pewnego rodzaju „przekierunkowania”. Łatwą i zrozumiałą wskazówką do ustalania reguł dla przedszkolaków jest zasada: „Nie czyń drugiemu, co tobie niemiłe”. W szkole Montessori panuje prosta reguła: „Bądź miły dla każdego i delikatny we wszystkim”. Można to rozumieć i tak: „Nikogo nie bijemy, nie kopiemy i nie przezywamy, nie plotkujemy i nie straszymy, nie rzucamy krzesłami, nie niszczymy papieru ani gazet, nie łamiemy ołówków i nie piszemy na meblach”. Znajomość granic daje dziecku poczucie bezpieczeństwa – wie, czego innym nie wolno przekroczyć, bo może to wyrządzić mu krzywdę, i czego ono samo nie może przekroczyć, bo może to być dla niego niebezpieczne.

6. Ucz dzieci gier towarzyskich, aby umiały grać uczciwie.

Przedszkolaki lubią bawić się razem, biegać, śmiać się i ścigać. Ucz małe dzieci prostych gier na powietrzu, jak na przykład zabawa w chowanego, „kółko graniaste”, „mam chusteczkę haftowaną” czy „chodzi lisek koło drogi”. Kochają te zabawy, ale opiekun powinien najpierw wyjaśnić im zasady gry, a potem

żądać ich przestrzegania, bo w przeciwnym razie nie bierze się w nich udziału.

7. Ucz dziecko nabrania wprawy, zanim weźmie udział w zawodach.

Jak już wspomniałam, dzieci poniżej czwartego roku życia nie potrafią jeszcze zrozumieć skomplikowanych reguł obowiązujących w drużynach sportowych i szkołach sportowych. Potrzebują czasu i praktyki do rozwinięcia siły fizycznej oraz umiejętności koordynacji ruchów i utrzymania równowagi w takim samym stopniu co i zdolności umysłowej do poznania i zrozumienia reguł obowiązujących w zawodach sportowych. Dajmy im możliwości rzucania, łapania i kopania piłki, trafiaania piłką do celu gdzieś na podwórku lub w parku. Do opanowania tych umiejętności prowadzą i poprzedzają je inne ćwiczenia, takie jak chodzenie po krawężnikach, wspinanie się na drzewa i płoty, ciągnięcie wózków naładowanych różnymi rzeczami i zabawa w wyścigi. Zabawy fizyczne są dla małych dzieci rzeczą naturalną, tak samo jak prace domowe, jeśli rodzice dadzą im do tego okazję.

8. Dobieraj starannie trenerów, którzy mają przygotować dziecko do zawodów sportowych.

Dzieci rosną i powoli zaczynają brać coraz większy udział w działalności społecznej, należy zatem dobrze rozważyć wpływ, jaki wywierają na nie dorośli pełniący funkcje kierownicze. Mają oni kluczowe znaczenie w formowaniu takiego charakteru dziecka, jakiego życzą sobie rodzice.

9. Sugeruj zabawę „na niby” dla praktyki sprawiedliwego traktowania.

Przedшкоlaki oraz uczniowie szkół podstawowych uwielbiają udawanie dorosłych odpowiedzialnych za ważne rzeczy. Obserwacja tego typu scen daje możliwość oceny spostrzegawczości dzieci i ich zdolności do naśladowania rodziców. Udują dorosłych i odtwarzają dokładnie ich ruchy, głos i słowa. „Teraz ja będę mamą, a ty będziesz dzieckiem”. To, co następuje, jest kopią tego, co widziały – troski albo złego traktowania. Pozwól im przez dłuższy czas uczestniczyć w zajęciach społecznych, aby mogły poznać sprawiedliwość i niesprawiedliwość, uczciwość i nieuczciwość.

10. Przyznawaj się do własnych błędów.

Zarówno rodzicom, jak i nauczycielom zdarza się popełnić błąd przypisywania dzieciom winy za coś, czego nie zrobiły. Ważne jest, aby wówczas przyznali się do pomyłki i prosili o wybaczenie. Dla dzieci jest to nie tylko ulga, lecz i przykład korygowania niesprawiedliwości.

Nadzieja

*A wiara jest pewnością tego, czego się spodziewamy,
przeświadczeniem o tym, czego nie widzimy.*

List do Hebrajczyków 11,1

Charakter daje nadzieję

Wszyscy ludzie pragną kiedyś, gdy nadejdzie ich czas, zamienić znany im świat na istnienie wyższego rzędu, królestwo Pocieszyciela, który może zrobić to, czego nie potrafi żaden człowiek, żaden program ani żadna władza. Bardzo często, gdy jesteśmy w tak zwanym dołku, stajemy twarzą w twarz ze smutną rzeczywistością – nic co ludzkie, nie jest w stanie naprawić czegoś, co jest rozpaczliwie złe. Pozostaje tylko wiara, więc aby sprostać naszym potrzebom, musimy czerpać z banku zasobów ducha. Jedynie wiara daje nadzieję na lepsze życie. Bez niej istniałaby tylko rozpacz. Człowiek nieustannie szuka sensu i celu życia. Zmaga się z różnymi filozofiami, próbując dociec, co daje szczęście.

Jako istoty ludzkie przyszliśmy na ten świat z niczym i opuścimy go z niczym. Z całego życia wypełnionego pracą nie weźmiemy niczego, co można unieść w rękach (Księga Kaznodziei Salomona 5,14). Rozważając rzeczywistość, dochodzimy do wniosku, że najważniejszym aspektem naszego istnienia, jaki powinniśmy rozwinąć, jest wiara i nadzieja. Dzięki nadziei nasze potężne wewnętrzne „ja” wyposażone jest w moc przeciwstawiania się przeciwnościom życia, rozczarowaniom i trudnościom w oczekiwaniu, że coś lepszego stoi wciąż przed nami.

Czekamy z niecierpliwością na to „coś”, co w teraźniejszości jest wprawdzie niewidoczne, ale w co wierzymy – przede wszystkim w Boga, a oprócz tego w nas samych i w tych, co o nas dbają. Doświadczane cierpienia i trudności, którym nie ulegamy, doskonałą nasz charakter, a to daje nadzieję.

Rozwój ducha nadziei

Wiemy, jak ważna jest dbałość o fizyczne potrzeby dzieci, ale czasem nie doceniamy troski o ich równie ważne potrzeby duchowe.

Pielęgnacja ducha w dziecku

Dziecko ukazuje nam nadzwyczajność rzeczy zwyczajnych.

Jean Grasso Fitzpatrick

Duch dziecka otrzymuje najistotniejszy pokarm w pierwszych latach życia. Zwróćmy uwagę na fakt, że istnieją dwa aspekty osobowości: ludzkie „ja”, czyli ciało i umysł, oraz duchowe, wewnętrzne „ja”. Obydwa wymagają pielęgnacji i rozwijają się od pierwszych chwil istnienia.

Realny świat intryguje dziecko od początku życia, a obcowanie z naturą jest dla niego lekcją o Stworzycielu. Rodzice, wykorzystując jego zapał do nauki, powinni dać mu podstawy edukacji duchowej. Wewnętrzne „ja” jest sferą przekraczającą możliwości ludzkiego rozumienia, ale jego potęga zmusza do zadawania pytań, do szukania. Instynkt badawczy istnieje od niemowlęstwa, jest energią, ruchem, poszukiwaniem. Jakże zachwyca nas widok maleństwa pochłoniętego aktywnością i świadomością życia. W okresie jego wielkiej wrażliwości zadaniem dorosłych jest

ochrona kruchego „ja” i pomoc w drodze do przekształcenia go w człowieka dorosłego, pewnego siebie i pełnego nadziei.

Nasze zadanie jako karmicieli ducha stanie się łatwiejsze, gdy zrozumiemy, że nie musimy wszczepiać dziecku uduchowienia, lecz jedynie ochraniać je przed zniszczeniem i pielęgnować jego naturalny rozwój.

Aline D. Wolfe

Kładąc fundamenty pod pojęcia pokoju, wdzięczności, radości i piękna świata naturalnego, rodzice zaczynają karmić ducha w dziecku.

Ciekawość dziecka

Dzieci w każdym wieku potrzebują czasu i spokoju, by odkrywać świat bez pośpiechu. Gdy mały smyk zaczyna raczkować, okazuje zdumiewające zainteresowanie rzeczami drobnymi, jakim dorośli nie poświęcają większej uwagi. Może to być kawałek sznurka, ociupinka zmechaconej wełny, mały listeczek albo trawka, jakiś owad, kamyczek czy jakaś dziurka, która przyciąga jego uwagę.

Pewnego dnia wzięłam swego czteroletniego wnuczka do akwariium, żeby zobaczył egzotyczne ryby i morskie żyjątka. Okazało się, że tylko po to, aby odkryć, iż bardziej od ryb interesowały go dziury w podłodze i rury połączeniowe. Ciekaw był, co też jest w środku. Żadna dziura nie uszła jego uwagi, gdy wędrowaliśmy wokół budynku. Każdą musiał bardzo dokładnie przebadać.

W pierwszych latach życia dzieci zastanawiają się nad każdą rzeczą; każda budzi w nich wielką ciekawość. Gdzie słońce idzie na noc? Dlaczego robak się zwija, kiedy go dotykam? Dlaczego

piasek przesypuje mi się przez palce, a jak wyjdę z wody, to mnie oblepia? Obserwacja rzeczy realnych sprawia dzieciom wielką przyjemność i potrafią skupiać się na niej całymi godzinami.

Ciekawość jest niezwykle ważnym bodźcem dla ludzkiego ducha, a rodzi się tylko dzięki uważnej obserwacji rzeczywistości. Rozbudzanie ciekawości powiązane z edukacją pomaga zgłębiać realia, natomiast pobieżne prześlizgiwanie się po powierzchni rzeczy nigdy nie wzbudzi nad nimi zachwytu. Ciekawość nie jest właściwością ludzi powierzchownych, przeciwnie – zapuszcza korzenie wyłącznie w jednostkach, których umysł zdolny jest do osadzenia się w czasie, zagłębienia w danej rzeczy, słowem – w osobach, które po prostu potrafią stanąć i patrzeć.

Sofia Cavalletti, „Potencjał duchowy dziecka”

Dorośle rozmyślania

Podczas gdy ciekawość dziecka pcha je do zadawania pytań, okres dojrzewania i dorosłości jest czasem refleksji i rozmyślenia nad przeszłością. Rozmyślanie oznacza rozważanie w duchu, zadumę, medytację. Kompletując lata doświadczeń, gromadzimy całą bibliotekę informacji – przywróconych, przyswojonych i rozważonych. Zastanawiamy się nad przeszłością i próbujemy zrozumieć sens tego, co się dzieje obecnie, jak powinniśmy postępować i reagować w różnych sytuacjach. Bolesne doświadczenia, chwile, w których tęskniliśmy do zmiany lub uwolnienia się od bólu, muszą zostać przepracowane, zrozumiane i zaakceptowane. Pamiętamy również wiele radosnych przeżyć, tych, co dawały nam szczęście. Dobre i złe czasy są lekcją życia, doświadczeniem, z którego wyłania się wiara.

Dorastając, uczyliśmy się z naszych doświadczeń wytrwałości, odwagi i odpowiedzialności. Uczyliśmy się, co trzeba robić dla poprawy sytuacji, jak walczyć z emocjami i do czego mieć mniej-sze, a do czego większe zaufanie. Były to lekcje urodzin i śmierci, zdrowia i choroby, radości i smutku, rozczarowania i nagrody, powodzenia i trudności, akceptacji i odrzucenia. Doświadczenie daje wewnętrzną siłę i wiarę, że przy dostatecznej cierpliwości i ufności zdołamy osiągnąć poprawę warunków. Człowiek pełen nadziei potrafi przemyśleć przeszłość i optymistycznie patrzeć w przyszłość, ufając, że będzie lepsza.

Nadzieja a życzenie

Słowa, takie jak „nadzieja” i „życzenie”, często bywają używane zamiennie. Czym się właściwie różnią?

Ogólnie biorąc, życzenie oznacza pragnienie czegoś, co sprawia przyjemność, ale niekoniecznie musi się spełnić. Na przykład, dzieci życzyłyby sobie, to znaczy chciałyby być superbohaterami w rodzaju Spidermana, który przelatuje z dachu na dach. Albo też życzyłyby sobie, żeby cały deser był wyłącznie dla nich. Mogą też życzyć sobie, żeby nie trzeba było iść do szkoły albo ćwiczyć na fortepianie, bo raczej wolałyby się bawić. Dorośli chcieliby być bogaci albo mieć fantastyczny samochód, dom czy eleganckie ubrania. Życzą sobie podróży dookoła świata i beztrockiego życia. Niektórzy chcieliby mieć smukłą sylwetkę, tak jak w latach młodości.

Nadzieja ma głębsze podłoże. Jest pragnieniem czegoś wyęsknionego, co może poprawić sytuację. Jest potrzebą złagodzenia cierpień i smutku, jest duchowym, wewnętrznym stanem umysłu – ma się nadzieję, oczekując, że ta nadzieja się spełni.

Dzieci mają nadzieję, że rozwiedzeni rodzice znów zamieszkają we wspólnym domu. Mają nadzieję, że dręczyciele zostawią je w spokoju. Miliony dzieci żyjące w ubogich krajach mają nadzieję, że dostaną czystej wody do picia i cokolwiek do jedzenia. Sieroty żywią nadzieję, że zostaną adoptowane, będą miały dom i kochających rodziców.

Dorośli mają nadzieję, że uda się operacja, dzięki której zostaną wyleczeni z raka albo innej choroby. Straciwszy pracę, mają nadzieję na ponowne zatrudnienie i bezpieczeństwo finansowe. Zmartwieni rodzice mają nadzieję, że syn lub córka znajdą pomoc w uwolnieniu się od uzależnienia. Starsi ludzie mają nadzieję, że ich życie służyło dobremu celowi.

Ostateczną nadzieją jest niebo – miejsce, którego doskonałość wykracza poza naszą wyobraźnię, gdzie nawet w najtrudniejszych czasach będzie panował pokój.

Nadzieja a rozpacz

Aby zrozumieć, jak nadzieja rozwija się w dzieciach, musimy najpierw poznać pozytywne i negatywne cechy charakteru. Da to wskazówki co do stanu umysłu człowieka, z którym mamy do czynienia, oraz wiedzę o tym, jak powinniśmy z nim postępować.

Ludzie mający nadzieję:

- są pozytywnie nastawieni do życia,
- są usposobieni pokojowo,
- nie zamartwiają się,
- są dociekliwi,

- mają szacunek dla życia,
- są produktywni,
- mają cele,
- mają poczucie humoru.

Ludzi o powyższych cechach charakteru można przeciwstawić osobom mającym nikłą nadzieję albo niemającym żadnej nadziei i zwrócić uwagę na różnicę fizycznych i emocjonalnych skutków tego faktu.

Ludzie pozbawieni nadziei:

- popadają w depresję,
- są źli,
- nie mają ambicji,
- są skłonni do samobójstwa,
- łatwo dają za wygraną,
- nie mają motywacji,
- martwią się,
- nie mają szacunku dla nikogo i dla niczego,
- nie mają zmysłu orientacji,
- wyglądają nędznie,
- nie mają poczucia humoru.

Rozpacz lub brak nadziei wiedzie do depresji, a ta, jeśli nie jest leczona, może doprowadzić do destrukcyjnych zachowań i nałogów. Nawet małe dzieci mogą cierpieć na depresję, dlatego potrzebują pomocy w zrozumieniu i wyrażeniu swoich uczuć.

Rodzice dobrze znają własne pociechy i wystarczy, że tylko spojrzą im w oczy, a wiedzą, kiedy są chore, smutne, zadowolone czy podniecone. Zostaliśmy stworzeni po to, żeby się cieszyć i kochać życie, ale mamy też świadomość ran, jakie dzieci i dorośli odnoszą w wyniku nadużyć, zaniedbania czy porzucenia. Trokliwi krewni i przyjaciele, wiedząc, jak rozpoznać symptomy, mogą wiele pomóc człowiekowi pogrążonemu w rozpacz.

Ponieważ wielu z nas doznało załamania na długo przedtem, zanim w ogóle uchwyciliśmy sedno rzeczy, absolutnie jasne jest, że pod nałogami kryje się wiele bólu i ran.

Tom Hill, Greenleaf Center

Jak można pomóc przyjaciołom i krewnym, którzy wydają się bezradni

Dobrze znając swoich przyjaciół i krewnych, zauważymy każdą, najmniejszą nawet zmianę w ich zachowaniu, a jeśli odbiegający od normy stan będzie się przedłużał, wzbudzi to naszą troskę. Rozmawiamy z nimi i dajmy poznać, że pragniemy im pomóc. Kontakt fizyczny z inną osobą i okazane współczucie ma ogromną siłę uzdrawiającą dla ludzi pogrążonych w depresji. Wysłuchajmy ich historii i podzielajmy ich doznania, aby odczuli, że ktoś rozumie ich sytuację. Może nie będziemy mogli im pomóc, ale już sam fakt, że ktoś naprawdę się o nich zatroszczył, zapoczątkuje proces szukania profesjonalnej pomocy.

Czasami nasi przyjaciele nie zdają sobie sprawy z własnej depresji i nie są w stanie prosić o pomoc, należy więc poszukać takiej osoby, której mogą zaufać. Z podobnym problemem konfrontowane są często nastolatki, gdy ktoś, kogo lubią, wdaje się w niebezpieczne nałogi, takie jak narkotyki, alkohol, papie-

rosy czy rozwiązłość seksualna. Boją się, że jeśli komuś o tym powiedzą, zawiodą zaufanie przyjaciela, zdradzą go i skończy się przyjaźń. Lepiej jednak stracić przyjaciela, niż pozwolić mu dalej brnąć drogą samookaleczania i nie szukać dla niego pomocy niezbędnej do przezwyciężenia stanu, w jakim się znajduje.

Małe dzieci nie wiedzą, jak wyrazić swoje uczucia, gdy zdarzy się coś, co je rani. Jedne zamykają się w sobie, inne stają się agresywne, w zależności od dziecka i przypadku. Należy zwracać baczną uwagę na przedłużające się zachowanie, które odbiega od normy, i szukać okazji do rozmowy z dzieckiem. Maluchy czują się lepiej, gdy mogą wyrazić swój ból, bawiąc się zabawkami albo malując go na papierze. Profesjonalni doradcy są zdania, że terapia w postaci zabawy jest bardzo efektywna i pomaga zarówno dzieciom, jak i nastolatkom przezwyciężyć tłumione uczucia, depresję i inne zaburzenia emocjonalne.

Podtrzymywanie nadziei w dzieciach

Przyroda pomaga nauczyć nadziei

Co studiowanie przyrody ma wspólnego z nadzieją? Widzę ją jako klasę szkolną, w której dzieci uczą się rozumienia cyklu życia. Ważne jest pozwolić dzieciom doświadczyć życia wiejskiego albo spędzać z nimi dużo czasu na łonie natury. Rodzice mają wówczas możliwość razem z dziećmi doświadczyć radości i zachwytu prostymi, lecz także interesującymi rzeczami. Daje to wiele okazji do rozmowy o cyklu życia roślin i zwierząt i powiązania ich z cyklem ludzkiego życia, pamiętając wciąż o doskonałym planie Boga dla całego stworzenia.

Chociaż minęło już wiele lat, do dziś żywo pamiętam wakacje spędzane na wsi z moim rodzeństwem ciotecznym. Wspomnienia te budzą we mnie szacunek dla wszystkiego, co dobre i zdrowe. Jako dzieci z miasta najbardziej interesowały nas krowy – wydawały się nam takie wielkie. Nieustannie żuły trawę i ogonami oganiały się od much albo od nas, gdy podeszliśmy zbyt blisko. Najbardziej podobało się nam dojenie. Moje siostry cioteczne w kilka minut potrafiły napełnić całe wiadro, a my zanosiliśmy je potem do domu, gdzie wszyscy rozkoszowali się ciepłym mlekiem. Wszyscy – tylko nie my. My byliśmy przyzwyczajeni do zimnego mleka w kartonach, kupowanego w sklepie. Moja ciocia zbierała śmietanę i ubijała w maselnicy masło, którego potem nie żałowaliśmy sobie do ciepłych bułeczek przy śniadaniu. Po wydojeniu pędziło się krowy na rozległe zielone pastwiska, a wieczorem, zawsze o tej samej porze, zwierzęta wracały do obory, gdzie dostawały paszę na noc. Rutyna życia krów stanowiła tylko jedną z lekcji o współzależności ludzi i zwierząt. Jeśli ludzie o nie dbają – one dbają o ludzi. Krowy dają mleko, kury znoszą jajka, ziemia rodzi zboże, ziemniaki, pomidory, brzoskwinie, jabłka i mnóstwo innych zdrowych produktów. Nasze życie zależy od zwierząt i roślin, które nas otaczają.

Moja mama opowiadała nam często o zbieraniu bawełny i o tym, że później robi się z niej odzież, a ojciec o hodowli trzciny cukrowej i produkcji syropu. Chodziliśmy do lasu, gdzie odkrywaliśmy mech, zbieraliśmy patyki i kamienie na budowę domu na niby. Nawet dziś zapach ziemi w lesie przypomina mi myszkowanie wśród powalonych konarów w poszukiwaniu pełzających robaków, które przetwarzają martwe drzewa z powrotem w ziemię. Zasiwaliśmy nasiona i czekaliśmy. W końcu grządki

zaczynały zielenić się kielkami, a te rosły, by później stać się marchewką albo pnącą fasolą.

Doświadczenia tego rodzaju mają dla dzieci dużą wartość. Czerpią z nich przykłady, gdy później, jako ludzie dorośli, zastanawiają się nad tym, w jaki sposób Bóg troszczy się o nas. Oczekiwanie wiosennych kwiatów, motyli czy życia po śmierci wiąże się z przekonaniem, że wszystko przebiega według ściśle ustalonego planu.

Zaniedbując te pouczające dla dzieci momenty, pozbawiamy je szacunku do życia i do przyjaznego świata, w jakim żyjemy. Warto jest więc trochę zwolnić i nacieszyć się przyrodą, która daje naszym dzieciom tyle radości.

Używaj przykładów

Pytania są dobrą okazją do rozmów o miejscu Boga w naszym życiu, o tym, jak nas prowadzi, gdy potrzebujemy pomocy, jak nas chroni od niebezpieczeństw i jak nas kocha bez żadnych warunków. Historie biblijne można powiązać z doświadczeniami dzieci w życiu codziennym i czerpać z nich pouczające przykłady.

Dawid był jeszcze młodzieńcem, gdy stanął przed olbrzymim Goliatem, wierząc, że Bóg da mu zwycięstwo. (...) *Ty wyszedłeś do mnie z mieczem, z oszczepem i z włócznią, a ja wyszedłem do ciebie w imieniu Pana Zastępów* (I Księga Samuela 17,45), powiedział, po czym z wielką odwagą i wiarą zabił olbrzyma kamieniem z procy. Małe dziecko widzi w Dawidzie wspaniałego bohatera. Nastolatek patrzy na niego jak na człowieka zdolnego bronić swej wiary, wiedząc, że Bóg jest po jego stronie.

Dzieci słuchają biblijnych opowieści z podziwem i ciekawością. Ich głębsze duchowe znaczenie znajdują wtedy, gdy dojrzewają i są w stanie pojąć koncepcje abstrakcyjne. Nawet jako dorośli podziwiamy sposób, w jaki Bóg działa na nas, a w jego Słowie znajdujemy pociechę i nadzieję.

Wychowuj dzieci tak, aby miały nadzieję. Przedstawiaj im biblijne opowieści ilustrujące miłość i nieustanną opiekę Boga. Noe budował arkę, zanim nadeszły deszcze. Abraham opuścił swój kraj, nie wiedząc, dokąd idzie, a król Dawid pisał i śpiewał o Bożej opiece, gdy czuwał nocami nad stadem jako młody pasterz, a później jako król był atakowany przez wrogów. Jezus, opisując Królestwo Boże, dał nam prawdziwą nadzieję. Świat pełen jest różnych problemów i niebezpieczeństw, ale my, jako chrześcijanie, zawsze mamy nadzieję na coś lepszego, co nas czeka w przyszłości.

Bądź wzorem nadziei

Rodzice mogą uczyć dzieci cierpliwości, ufności i wdzięczności, ale bez osobistego przykładu jest to daremny trud. Dzieci naśladują nie tylko ich sposób chodzenia, lecz także sposób pokonywania trudności. Jeśli dorośli mają optymistyczne nastawienie do życia i ogólnie biorąc, są szczęśliwi, dzieci kopiują ich postawę. To zdumiewające, jak szybko można zmienić nastrój raczkującego maluszka, uzewnętrzniając uczucia, jakich życzylibyśmy sobie dla niego. Mając do czynienia ze starszymi dziećmi i nastolatkami, powinniśmy wyrażać wiarę w sposób sugestywny, szczególnie wtedy, gdy wyłaniają się problemy. Nasza nadzieja powinna być widoczna w słowach, głosie i czynach.

Nie gaś iskiereki

Jeśli rodzice okazują permanentny brak zainteresowania wrodzonym dziecku instynktem poszukiwacza lub ganią dokonywane przez nie odkrycia, gaśnie w nim isierka nadziei, natomiast rodzi się przeświadczenie, że nie warto zadawać pytań, bo jest to rzecz mało ważna. Powoli malec zaczyna tłumić swoją dociekliwość, a rozwijać destruktywną postawę obojętności w stosunku do ludzi i natury.

Jeśli zaniedbamy strawę duchową, dziecko wyrośnie na człowieka, który nie widzi sensu życia, jest nim znudzony i nie dba o nie, albo na człowieka dążącego do potęgi, prestiżu i posiadania za wszelką cenę, bez względu na Ziemię, zwierzęta i dobro innych istot ludzkich.

Aline D. Wolfe, „Nurturing the Spirit”

Zajęcia pobudzające ciekawość i nadzieję

Dzieci w wieku przedszkolnym

Dzieci w wieku przedszkolnym zgłębiające świat fizyczny zadają bardzo ważne pytania. Bez końca słyszy się: Co? Dlaczego? Małe dziecko wszystko odkrywa po raz pierwszy, a świat stworzony przez Boga ma niesłuchanie długi życiorys.

- Szukaj z dziećmi tęczy na niebie po deszczu albo oglądaj kolory przez pryzmat.
- Wysiewaj nasiona i ucz je, czym jest światło dla roślin.
- Zwróć ich uwagę na nieskończoność liczb.
- Badaj płatki śniegu, ich kształt i niepowtarzalność.
- Mów o współzależności roślin i ludzi.

- Rozmawiaj o śmierci zwierząt domowych i związanych z nią naszych uczuciach.
- Stawiaj pudełka dla motyli, żeby studiować ich przeobrażenia.
- Zwróć ich uwagę na pokojowe cechy gołębi.

Dzieci w wieku szkolnym

Dzieci w wieku szkolnym odkrywają wzajemne powiązania między ludźmi a naturą. Zadają pytania w rodzaju: Jak? Gdzie? Kiedy? Wszystko chcą robić same – kopać, podlewać, analizować, mieszać ze sobą różne rzeczy i patrzeć, co się stanie. Robią to, na przykład malując. Co będzie, gdy się nałoży na siebie dwa kolory albo i więcej? Dokonują odkryć metodą prób i błędów. Czy zmieszane farby dadzą pożądany efekt? Dolejesz za dużo wody, to kolor jest blady, a dasz mniej – wychodzi zbyt intensywny. Ta sama dociekliwość prowadzi do większych odkryć.

- Co tonie, a co pływa po powierzchni? Dlaczego?
- Czym różnią się kamienie? Dlaczego?
- Co powoduje poszczególne cykle w życiu roślin – od nasienia do łodygi, potem kwiatu, a w końcu owocu?
- Jakie cykle przechodzi woda? Jeziora i oceany – parowanie – chmury – opady.

Szacunek rodziców i ich podziw dla natury jest dla dziecka najlepszą nauką. „Kosmiczny plan” Marii Montessori przybliża dzieciom wszechobejmujący sens wszechświata z całymi miliardami galaktyk, po czym koncentruje się na naszej Galaktyce, Drodze Mlecznej, naszym Układzie Słonecznym, naszej Ziemi

i jej historii geologicznej oraz na specyfice roślin i zwierząt, aby w końcu dojść do istoty ludzkiej.

Dzieci mające okazję do spędzania czasu na łonie natury czują jej spokój i harmonię. Obserwują przeróżne cykle i widzą współzależność między człowiekiem a naturą. Zachęcajmy je do samodzielnych badań, do uczestnictwa w kółkach zainteresowań, letnich obozach i zajęciach sportowych.

Zachęcajmy całe rodziny do biwakowania, wspinaczek, wędrówek i badania okolicznych strumieni, rzeczek i zatoczek. W parkach narodowych i państwowych istnieją oznaczone szlaki turystyczne, na których można spotkać różne rośliny i zwierzęta.

Nastolatki

Nastolatki szukają własnej osobowości i celu życia. Chcą wiedzieć, jak można zmienić świat. Interesują ich projekty życia przyjaznego dla środowiska, ochrona zwierząt i roślin oraz przynależność do grupy. Chętnie dyskutują na temat trudnych zagadnień w rodzaju: Kim jestem? Dokąd zmierzam? Co nadaje sens życiu?

Pomagajmy im uświadamiać sobie własne dobre cechy i ambicje przez notowanie ich i omawianie, w jaki sposób osiągnąć cel. Rodzice i przyjaciele mogą wskazywać na rysy charakteru, które w nich widzą, i zachęcać do pozytywnej refleksji. Godne polecenia jest stawianie pytań. W czym jesteś dobry? Jaki rodzaj pracy podobałby ci się i dałby ci zadowolenie? Niektóre nastolatki nie myślą o przyszłości, tkwiąc w chwili obecnej, a patrzenie naprzód aż do punktu, w którym będą same za siebie odpowiedzialne, jest dla nich zbyt dużym wysiłkiem. Zdolność przewidywania pozytywnych rezultatów daje tylko nadzieja. Istnieją nadzieje

krótkoterminowe i długoterminowe, nadzieje ludzkie i nadzieje duchowe. Wszystko można osiągnąć, gdy się zaufa Bogu, który wszystko może zapewnić.

Dodawajmy nastolatkom odwagi, aby wiedziały, ile są warte i miały siłę przeciwstawiać się pokusom i trudnościom. Podtrzymujmy szczere rozmowy sam na sam, korzystając z jazdy samochodem, wycieczki czy spaceru. Nakłaniajmy je do rozmyślania nad cyklami życia w naturze i nad cyklami wydarzeń w ich własnym życiu, nad okresami wzlotów i upadków, i nad tym, jak dały sobie z nimi radę. Opowiadajmy o swoich własnych trudnościach i o tym, w jaki sposób udało się nam je przezwyciężyć.

Pomagajmy im wybrać osobę dorosłą, której ufają i z którą mogą rozmawiać o swych kłopotach i radościach. Kogoś takiego, komu ich dobro leży na sercu i kto potrafi wszystko zrozumieć. Czasami dziadkowie, inni krewni lub przyjaciele domu mogą zmienić pogląd młodych ludzi na nurtujące ich zagadnienia. W każdym razie dobrze jest mieć kogoś, kto się szczerze ucieszy, gdy młodego człowieka spotka coś dobrego.

Szukajmy projektów na poprawienie warunków czyjegoś życia, takich jak na przykład pomoc przy budowie domu czy praca dla ochrony przyrody. Planujmy zbiorowe programy dla dzieci, odwiedzajmy z nimi starszych ludzi, którzy nie mogą wychodzić z domu.

Nadzieja, jaką daje charakter

Wiemy, że dziecko zaczyna nabierać zaufania w pierwszych latach życia, gdy czuje, że ktoś się o nie bardzo troszczy. Gdy jest mu ciepło, czuje się bezpieczne i kochane, zaczyna badać otoczenie, rosnać i uczyć się. Kochający rodzice są solidnym fun-

damentem prawidłowego rozwoju malucha, z wszystkimi swoimi próbami i błędami, łzami i śmiechem, karami i nagrodami. Z czasem, gdy cechy charakteru ukształtują w końcu młodego człowieka, rola rodziców zmienia się w rolę mentora. Zawsze jednak po każdym trudnym i żmudnym kroku będą czekać na niego z wyciągniętymi pomocnie ramionami, by prowadzić go do niezależności, zaufania i nadziei. Jakie plany poczynią nasze dzieci?

Albowiem Ja wiem, jakie myśli mam o was – mówi Pan – myśli o pokoju, a nie o niedoli, aby zgotować wam przyszłość i natchnąć nadzieją. Gdy będziecie mnie wzywać i zanosić do mnie modły, wysłucham was. A gdy mnie będziecie szukać, znajdziecie mnie. Gdy mnie będziecie szukać całym swoim sercem, objawię się wam – mówi Pan – odmienię wasz los i zgromadzę was ze wszystkich narodów i ze wszystkich miejsc, do których was rozproszyłem – mówi Pan – i sprowadzę was z powrotem do miejsca, skąd skazałem was na wygnanie.

Księga Jeremiasza 29:11–14

Zakończenie

Powtarza się pytanie: Jak reagujemy?

Jakie będą nasze dzieci w przyszłości, gdy dorosną i same będą się troszczyć o siebie? Czy będą szczęśliwe? Czy znajdą zadowolenie w pracy? Czy będą wiedziały, jak być dobrym mężem, dobrą żoną, matką lub ojcem? Jakimi będą osobami? Czy będą szanowały tych, których kochają i z którymi pracują? Czy będą brały odpowiedzialność za swe czyny i nie będą obwiniały nikogo innego? Czy będą wiarygodne we wszystkim, co mówią i robią? Czy będą ludźmi zintegrowanymi, godnymi zaufania? Czy będą miały odwagę bronić rzeczy słusznych? Czy będą sprawiedliwe, stosując karę tam, gdzie jest konieczna, i okazując miłosierdzie tam, gdzie ma to sens? Czy będą miały taki charakter, który daje nadzieję?

Gdy dobre zasady są wpajane z miłością, to bez względu na wiek dziecka, niezależnie od tego, czy jest niemowlęciem, czy nastolatkiem, mogą się zdarzyć rzeczy zdumiewające. Nie ma rodziców doskonałych i nie ma doskonałych dzieci, ale jest doskonały Bóg, który przewidział szczęście dla rodziny. Podczas seminariów „Kształtowanie charakteru dzieci” widzieliśmy zmiany nawet w młodzieży akademickiej i radość młodych ludzi z poznawania tego, jak dzięki odpowiedniemu charakterowi można być dobrym nauczycielem i dobrym rodzicem. Zaczniemy od siebie tam, gdzie jesteśmy, a z pewnością zdarzy się wiele dobrego. Stojąc twarzą w twarz z dziećmi, przyjaciółmi, krewnymi, kolegami z pracy, personelem w sklepie lub lokalu rozrywkowym, starajmy

się być ludźmi z charakterem. Można dostosować się do nowych zwyczajów, jeśli się wie, że będzie to korzystne dla dzieci. Pisząc niniejszą książkę, kładłam nacisk na to, jak wielkie znaczenie ma wczesny początek treningu dzieci. Istnieje zawsze nadzieja, że ludzie, którzy u Stwórcy życia szukają wskazówek i kochają swe pociechy, wychowują je też prawidłowo.

Bibliografia

- Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, przekł., wstęp i komentarz Daniela Gromska, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2007.
- Bradshaw, John, *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*, New York: Bantam Books, 1990; wyd. pol. *Powrót do swego wewnętrznego domu: jak odnaleźć i otoczyć opieką swoje wewnętrzne dziecko*, przekł. Cezary E. Urbański, Warszawa: Medium, 1995.
- Bronfenbrenner, Urie, *Two Worlds of Childhood: U.S. and U.S.S.R.*, New York: Russell Sage Foundation, 1970; wyd. pol. *Dwa światy wychowania – USA i ZSRR*, przekł. Jan Banasiak, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1988.
- Bronfenbrenner, Urie, *The Ecology of Human Development*, Cambridge: Harvard University Press, 1979.
- Buchanan, Andrea L., Miriam Peskowitz, *The Daring Book for Girls*, New York: Collins, 2007; wyd. pol. *Śmiała książka dla dziewcząt*, przekł. Dorota Dziewońska, Warszawa: Galeria Książki, 2009.
- Cavalletti, Sofia, *The Religious Potential of the Child 6–12 Years Old*, Chicago: Liturgy Training Publications, 1992; wyd. pol. *Potencjał duchowy dziecka w wieku od 6 do 12 lat*, przekł. Krzysztof Stopa, Kraków: WAM, 2003.
- Cloud, Henry, John Townsend, *Boundaries with Kids*, Grand Rapids: Zondervan, 1998.
- DePaola, Tomie, *Now One Foot, Now the Other*, New York: G. B. Putnam's Sons, 1981.
- Gladwell, Malcolm, *Outliers*, New York: Little, Brown and Company, 2008; wyd. pol. *Poza schematem: sekrety ludzi sukcesu*, przekł. Rafał Śmietana, Kraków: Znak, 2009.
- Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence*, New York: Bantam Books, 1995; wyd. pol. *Inteligencja emocjonalna*, przekł. Andrzej Jankowski, Poznań: Media Rodzina, 1997.

- Greenleaf, Robert K., *Choosing Life With a Purpose*, 12, Indiana: The Greenleaf Center for Servant Leadership, 2006.
- Gurian, Michael, *The Wonder of Boys*, New York: Putnam Books, 1996.
- Gurian, Michael, *The Wonder of Girls*, New York: Simon and Schuster Inc., 2002; wyd. pol. *Wspaniały świat dziewcząt: jak zrozumieć ukrytą naturę naszych córek*, przekł. Anna Sawicka-Chrapkiewicz, Poznań: Rebis, 2004.
- Healy, Jane M., *Endangered Minds*, New York: Simon and Schuster, 1990.
- Healy, Jane M., *Your Child's Growing Mind*, New York: Doubleday, 1987.
- Iggulden, Conn, Hal Iggulden, *The Dangerous Book for Boys*, New York: Harper Collins, 2007; wyd. pol. *Niebezpieczna książka dla chłopców*, przekł. Agnieszka Fulińska, Kraków: Galeria Książki, 2009.
- Kindlon, Dan, *Tough Times, Strong Children*, New York: Miramax Books, 2003.
- Kindlon, Dan, Michael Thompson, *Raising Cain*, New York: Ballantine Books, 1999; wyd. pol. *Sposób na Kaina: jak chronić życie emocjonalne chłopców*, przekł. Anna Skucińska, Kraków: Wydawnictwa Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2004.
- Lewis, C. S., *The Abolition of Man*, New York: Macmillan Publishing Co., 1947; wyd. pol. *Koniec człowieczeństwa*, przekł. Magda Sobolewska, Kraków: Esprit, 2013.
- Louv, Richard, *Last Child in the Woods*, Chapel Hill: Algonquin Books, 2008; wyd. pol. *Ostatnie dziecko lasu*, przekł. Anna Rogozińska, Warszawa: Grupa Wydawnicza Relacja, 2014.
- Montessori, Maria, *The Absorbent Mind*, New York: Holt, Rinehart & Winston, 1967.
- Montessori, Maria, *The Discovery of the Child*, New York: Ballantine Books, 1967; wyd. pol. *Odkrycie dziecka*, przekł. Aleksandra Pluta, Łódź: Palatum, 2014.

- Montessori, Maria, *The Secret of Childhood*, New York: Ballantine Books, 1966.
- Newberg, Andrew, Mark Robert Waldman, *Why We Believe What We Believe*, New York: Free Press, 2006.
- Nolte, Dorothy Law, Rachel Harris, *Children Learn What They Live*, New York: Workman Publishing, 1998; wyd. pol. *Dzieci patrzą na nas: wychowanie przykładem*, przekł. Karolina Orszulewska, Warszawa: Pax, 2002.
- Piaget, Jean, *Stages of Cognitive Development*.
- Tolstoj, Lew, *Where Love Is, There God Is Also*, Westwood: Fleming H. Revell Company; wyd. pol. *Gdzie miłość tam i Bóg*, oprac. Felicja Suchodolska, Katowice: Księgarnia Św. Jacka, 1946.
- Walsh, David, *NO: Why Kids Of All Ages Need To Hear It And Ways Parents Can Say It*, New York: Free Press, 2007.
- Wolf, Aline D., *Nurturing the Spirit*, Hollidaysburg: Parent Child Press, 1996.

