

Jak wychować zdrowe emocjonalnie i szczęśliwe dziecko?



Człowiek od urodzenia jest istotą społeczną. Potrzebuje obecności i zaangażowania bliskich osób oraz zdobywania różnorodnych doświadczeń, by poprzez rozmaite „próby i przymiarki” zbudować własny, unikalny zestaw cech i zachowań.

Wychowanie szczęśliwego dziecka jest jednym z najważniejszych zadań rodziców. To oni są dla niego pierwszymi i najcenniejszymi nauczycielami. By móc prawidłowo się rozwijać maluch potrzebuje bezpiecznego i wspierającego środowiska. Dorastając w poczuciu bezwarunkowej miłości i akceptacji zaczyna budować silną, stabilną samoocenę i wiarę we własne możliwości.

Uwzględnianie w codziennych oddziaływaniach wychowawczych założeń leżących u podstawy podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach (PSR) może okazać się tutaj bardzo pomocne.

Ideą metody jest przekonanie, że każde dziecko ma w sobie umiejętności potrzebne do rozwiązania problemów. Rodzic staje się partnerem wspierającym je w odkrywaniu i wykorzystywaniu własnego potencjału. Podejście skupia się na identyfikowaniu i wzmacnianiu pozytywnych aspektów życia. Zwraca uwagę na potrzeby (nie problemy), zasoby i mocne strony (nie deficyty i zaburzenia), dotychczasowe sukcesy (nie porażki).

Filozofię centralną PSR stanowią trzy proste założenia::

1. Jeśli coś się nie zepsuło - nie naprawiaj tego (nie należy zmieniać tego, co się w praktyce sprawdza i przynosi skutek).
2. Jeśli coś działa - rób tego więcej (warto powtarzać te czynności i zachowania, które są pomocne).
3. Jeśli coś nie działa, nie rób tego więcej - rób coś innego (nie należy kontynuować działań niedających efektów, a próbować innych sposobów rozwiązań).

Jakie elementy podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach można wprowadzać do wychowania dziecka, aby wspierać jego szczęście i rozwój?

1. **Akceptacja i wsparcie:** Dziecko powinno czuć się akceptowane i kochane bezwarunkowo. Rodzicu okazuj zrozumienie i wsparcie wobec jego potrzeb. To da mu poczucie bezpieczeństwa oraz otworzy drogę do aktywnego rozwijania własnego potencjału bez poczucia lęku.

2. **Budowanie pozytywnych relacji:** Kontakt z najbliższymi stanowi fundament dla prawidłowego rozwoju emocjonalnego dziecka. Warto więc poświęcić czas na budowanie i pielęgnowanie wzajemnych relacji. Spędzaj razem z dzieckiem możliwie jak najwięcej czasu, rozmawiaj z nim i słuchaj. Obserwuj co sprawia mu radość, jak lubi spędzać czas, w jaki sposób wyraża swoje myśli i uczucia oraz staraj się przyjmować i rozumieć jego perspektywę.
3. **Komplementowanie i podkreślanie mocnych stron:** Odkrywanie, zauważanie i docenianie mocnych stron dziecka przez rodziców oraz najbliższe otoczenie pomaga mu budować pozytywny obraz swojej osoby i zwiększa przekonanie o własnej kompetencji. Daj dziecku przestrzeń do eksplorowania różnych dziedzin i zainteresowań, aby mogło odkrywać swoje atuty. Mocne strony to umiejętności, talenty i cechy, w których wyróżnia się i czuje pewnie. Mogą to być takie aspekty funkcjonowania jak kreatywność, inteligencja, empatia, zdolności manualne czy komunikacyjne. Źródeł zasobów szukaj w zdolnościach i działaniach dziecka. Staraj się je formułować bardziej w kategoriach umiejętności (potrafisz) niż właściwości (jesteś). Pamiętaj, że komplementy powinny być szczere i konkretne. Zamiast mówić *"jesteś mądry"* powiedz *"bardzo dobrze poradziłeś sobie z tym zadaniem"*. Dzięki temu dziecko odczuje prawdziwą radość z osiągnięć i zrozumie, co dokładnie zrobiło dobrze.

Możesz to zrobić np. według poniższego prostego schematu:

- Wykaż swoje zainteresowanie, zachwyć się – *„wspaniała robota!”*.
- Stwierdź trudność – *„to nie takie proste”*.
- Wzmocnij, poproś o wyjaśnienie – *„jak to zrobiłeś?”*.
- Rozszerz działanie komplementu, powiedz dziecku że chciałbyś je pochwalić przed kimś i ... zrób to!

Dzięki takiemu podejściu dziecko doświadcza poczucia mistrzostwa i kompetencji w danym obszarze działania. To z kolei zachęca je do dalszego odkrywania i rozwijania swoich umiejętności.

4. **Koncentracja na rozwiązaniach, nie problemie:** Warto uczyć dziecko technik samoobserwacji zwiększających poczucie kontroli nad radzeniem sobie z problemami. Zamiast skupiać się wyłącznie na problemie można wspólnie poszukiwać rozwiązań. Pomocne mogą okazać się tutaj pytania:

- Jakie korzyści z działania ma dziecko? Jakie potrzeby realizuje?
- W jaki inny sposób może je uzyskać?
- Co takiego dziecko robi dobrze?
- W jakich okolicznościach działa i funkcjonuje lepiej? Kiedy nie ma problemów?
- Co dziecko robi, że udaje mu się lepiej?
- Co dziecko ma do powiedzenia o tych momentach kiedy jest lepiej?
- Co jest potrzebne dziecku, aby mogło robić więcej "tego co działa"?
- Co takiego możemy zrobić wspólnie, by poprawić jego sytuację?

Koncentracja na rozwiązaniach (kompetencjach, zasobach, sukcesach) prowadzi do **poczucia mocy**, a nie jak w przypadku podejścia problemowego poczucia winy.

5. **Pozytywne podejście do błędów i porażek:** Warto uczyć dziecko, że błędy są naturalną częścią procesu nauki i rozwoju. Mierzenie się z trudnościami stanowi okazję do rozwijania nowych umiejętności i kompetencji przydatnych w dorosłym życiu. Wspieraj samodzielność dziecka i zachęcaj do podejmowania nowych wyzwań na miarę jego możliwości psychofizycznych. Dawaj przestrzeń do eksperymentowania i uczenia się na własnych doświadczeniach.

6. **Uznawanie postępów i celebrowanie sukcesów:** Ważne, aby doceniać wysiłek, który dziecko wkłada w osiąganie swoich celów i celebrować jego sukcesy, niezależnie od tego jak drobne one są. Zauważaj same starania, a nie tylko końcowe efekty pracy. Dziecko może bowiem nie osiągnąć natychmiastowego sukcesu, ale jeśli pokazuje zaangażowanie i wkład w naukę czy rozwijanie umiejętności, to również należy to docenić. Skupienie się na procesie, a nie tylko na rezultacie, podnosi motywację i wytrwałość. Buduje siłę woli, uczy doceniać własne wysiłki i przekraczać trudności pomimo odroczonej gratyfikacji lub doznania niepowodzenia. Pamiętaj! Docenianie i świętowanie sukcesów dziecka wcale nie musi mieć formy nagrody materialnej. Dużo bardziej wartościowe jest wspólne spędzenie czasu na ulubionej przez dziecko aktywności, np. wyjście do kina, na plac zabaw czy do figlarku.☺

Wychowanie szczęśliwego dziecka oparte na podstawowych założeniach podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach kładzie nacisk na rozumienie jego potrzeb i wspieranie mocnych stron, pozytywne relacje, wzmacnianie zdolności radzenia sobie oraz uznawanie i docenianie postępów. Jest dopasowane do dziecięcego rozumienia świata, bazuje na naturalnym dla niego procesie uczenia się nowych umiejętności, wrodzonej ciekawości i motywacji wewnętrznej. Nie oznacza ignorowania problemów czy trudności, ale skupienie się na potencjale osobowym. Jest to podejście pozytywne i skoncentrowane na przyszłości, które umożliwia dziecku odkrywanie i wykorzystywanie jego zasobów. Sprzyja budowaniu pewności siebie i pozytywnego podejścia do życia. Takie rozumienie pomaga rozwinać nastawienie na rozwój i wiarę, że zdolności można kształtować poprzez wysiłek i praktykę. co zwiększa odporność psychiczną i chęć podejmowania nowych wyzwań. Pamiętaj, że każde dziecko jest unikalne i ważne jest, aby dostosować podejście wychowawcze do jego możliwości i tempa rozwoju.

Rodzic - praktyk dobrych rozwiązań:

Ma oczy, które widzą umiejętności dziecka i jego niepozorne zmiany,

Ma uszy, które słyszą koncentrując się na mocnych stronach dziecka,

Ma usta, które mówią z największą dbałością,

Ma ręce, które poszukują rozwiązań i gromadzą dziecięce umiejętności,

Ma serce, które odróżnia intencje od zachowań.

mgr Ewa Bloch
pedagog