



DLA RODZICÓW:

JAK MĄDRZE WSPIERAĆ ŻYCZLIWE ZACHOWANIA DZIECI?

Marta Żysko-Pałuba
(Pracownia Psychologiczna NINTU)

Czym jest życzliwość?

To postawa charakteryzująca się życzeniem dobra innym i uczynnością. Zawiera w sobie: serdeczność, uprzejmość, wyrozumiałość, zrozumienie, współczucie i akceptację. To coś znacznie więcej niż bycie miłym. Życzliwe dzieci tworzą mikroklimat, w którym panuje serdeczność i każdy ma prawo być sobą. W takim środowisku jest dużo zrozumienia, współczucia i wzajemnego oddania. Automatycznie spada ilość konfliktów i zachowań agresywnych. Nawiazują się przyjaźnie, pojawia bliskość, otwartość, radość oraz chęć wzajemnej pomocy. Dzieciom towarzyszy uśmiech, poczucie spełnienia i bycia wystarczająco dobrym.

Życzliwość i poczucie szczęścia według neuronaukowców są jak mięsień - można je wytrenować.

Każdy rodzic marzy o wychowaniu dziecka, które jest życzliwe i szczęśliwe, intuicyjnie wyczuwając jak istotną rolę odgrywają te postawy w przeciwdziałaniu dokuczania.

Nie tylko intuicja wskazuje na wartość życzliwości. Badacze zajmujący się poczuciem szczęścia, psychologii pozytywnej oraz postaw opartych na życzliwości wskazują, że rozwój tej kompetencji przykłada się do:

- wzmocnienia poczucia pewności siebie,
- sprawczości,
- zadowolenia,
- pozytywnego nastawienia do życia,
- lepszego samopoczucia,
- odporności psychofizycznej.



Dzieci, u których wspierane są postawy wdzięczności i życzliwości, mają więcej przyjaciół, są lepiej zorganizowane, prezentują prawidłowe poczucie własnej wartości i co ciekawe, osiągają lepsze efekty w nauce oraz doświadczają sukcesów.

Profesor psychologii Barbara Fredrickson dowodzi, że radość oraz pogodne usposobienie otwiera umysł, poszerza zakres możliwości, buduje poczucie sprawczości i odporności psychicznej. Jest to zestaw cech, które większość rodziców pragnie dla własnych dzieci.

Pierwotnym wzorem życzliwości dla każdego dziecka są jego rodzice oraz sposób w jaki się z nim porozumiewają. Mistrzem tworzenia komunikacji opartej na uczuciach i potrzebach jest Marshall Rosenberg, który jest autorem ogólnoświatowej metody *Porozumienia bez przemocy*, czyli sposobu mówienia i słuchania opartego na życzliwości, akceptacji i zrozumieniu. W ramach swojej metody wyróżnił on dwa rodzaje używanego przez ludzi języka: żyrafy i szakala.

JĘZYK ŻYRAFY

To język empatii oparty na współodczuwaniu i postrzeganiu świata, który zawiera w sobie próbę rozumienia, słyszenia i akceptowania.

Osoba posługująca się tym językiem mówi w pierwszej osobie i o sobie, ale jednocześnie dostrzega i rozumie uczucia i potrzeby drugiej strony. Jej wypowiedzi są jasne, klarowne i pełne życzliwości.

JĘZYK SZAKAŁA

Język szakala to sposób porozumiewania się pełen oceny, krytyki i porównywań. Używany jest przez osoby przypisujące sobie prawo do dominowania, decydowania i władzy.

Jego cechą nadrzędną jest przekonanie, że osoba mówiąca ma rację. Tymczasem Zosia Żuczkowska w swojej książce „dialog zamiast kar” podkreśla, że dzieci potrzebują być zauważone i usłyszane.



Przykłady języka szakala i języka żyrafy:

JĘZYK SZAKAŁA

- PRZYKŁADY
KOMUNIKACJI

Nie rysuje się po stole!
Co z Ciebie za urwis!

Nie wtykaj nosa w nieswoje
sprawy. Jesteś za mały,
niczego nie zrozumiesz.

Nie denerwuj mnie! Idź do
swojego pokoju, jeśli chcesz
się złościć.

JĘZYK ŻYRAFY

- PRZYKŁADY DOBREJ
KOMUNIKACJI

Widzę, że lubisz sobie rysować.
Czy chcesz kartę albo masz jakiś
brudnopis do rysowania?

Jesteś ciekawy, o czym
rozmawiałam z ciocią i chciałbyś
się dowiedzieć więcej?

Widzę, że to Cię bardzo
rozniewało. Trudno Ci sobie
z tym poradzić?

Idąc wzorem psycholożki Brene Brown polecam zadać sobie pytanie: „czy jestem takim dorosłym, jakim chciałbym, aby moje dziecko było w przyszłości?”.

Oto kilka krótkich porad wspierających życzliwość, które warto wdrożyć od zaraz w codzienne życie rodziny:

1. Praktykuj aktywne słuchanie i nazywanie emocji

Kiedy dziecko do Ciebie mówi, nawiąż z nim kontakt (np. przerwij to co robisz i spójrz w jego stronę), powtórz po nim to co usłyszałeś, nazwij uczucia i potrzeby, które za tym stoją.

Przykład: *Rzuciłeś zeszytem i mówisz, że tego nie zrobisz. Czy coś Cię zdenerwowało i potrzebujesz mojej pomocy?*

2. Ucz wdzięczności

Doceniaj małe, codzienne gesty i zachowania, dzięki czemu przekierujesz uwagę na to, co pozytywne. Możesz do tego stworzyć rodzinny słoik wdzięczności, który razem wypełnicie karteczkami, na których wypiszecie, co było w ciągu dnia przyjemne. Afirmowanie życia wyzwala życzliwość!

Przykład karteczki: *Cieszę się, że możemy dziś razem poczytać książkę*



3. Wspieraj pomaganie

Wyznaczaj drobne czynności, które wykonasz razem z dzieckiem. Dzięki temu będzie ono czuć się nie tylko bardzo zauważone, ale też spełnione, co podsyca wiarę we własne możliwości i wytworzy umiejętność współpracy. Pomagaj dziecku w wyznaczonych mu pracach - dzięki temu pokażesz, że pomaganie jest zawsze dobre.

4. Daj dziecku prawo wyboru i decydowania

Pytaj dziecko o jego zdanie i w miarę możliwości dawaj mu prawo wyboru. Poprzez uznanie jego uczuć nauczysz go szacunku dla potrzeb innych. Wspierasz w ten sposób mówienie „nie” oraz szanowanie „nie” drugiego człowieka.

Przykład: *Mówisz, że nie chcesz jeść teraz obiadu. Mogę Ci go podać teraz albo zawołać Cię jak będzie kolacja - co wolisz?*

5. Przypominaj dziecku, że każdy ma swoją historię

Kiedy dziecko skarży się na jakieś zachowanie koleżanki lub kolegi, oceniając ją lub jego w niemiły sposób, uznaj jego odczucia. Zrób przestrzeń do wybrzmienia wszystkich emocji, a potem pomóż mu cofnąć się w czasie, by rozejrzało się wokół za czynnikami, które mogą wyjaśnić takie zachowanie. Bardzo łatwo jest kogoś oceniać, ale często za tym zachowaniem stoją inne, niewidzialne przyczyny.

Przykład:

- *Mamo, on mnie przezwał i dokuczał cały dzień!*
- *Chyba było Ci przykro. Wyobrażam sobie jak bardzo mogło Cię to zdenerwować. Jak myślisz, czemu on Cię przezwał?*

6. Zauważaj emocje i nazywaj potrzeby dziecka

Dzieci, które czują się zrozumiane i akceptowane ze wszystkimi emocjami, mają większy poziom samoakceptacji i empatii wobec innych. Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o jego uczuciach, potrzebach i spostrzeżeniach.

7. Wyznaczaj swoje granice i mów „nie” z miłości

Kiedy Twoje dziecko dopuszcza się zachowania, które jest nieprzyjemne - mów mu o tym, wyznaczając granice. Dzięki temu Twoje dziecko nauczy się odpowiedzialności za siebie i będzie rozumiało jak jego zachowanie wpływa na innych.