



*/Tekst pochodzi z Magazynu
dla Rodziców „Świerszczyk”/*

Jak oswoić trudny początek

To okres dzieciństwa związany jest jak żaden inny z ciągłym doświadczeniem w swym życiu początku. Dziecko na co dzień poddawane jest nowym próbom, zdobywa całkiem nowe umiejętności i uczestniczy w całej gamie sytuacji po raz pierwszy.

Dzieci (im młodsze tym ta zależność jest silniejsza) uczą się poprzez obserwowanie konkretnych działań dorosłych, a nie poprzez mówienie o tym. Dlatego tak ważne jest, jak mama czy tata radzą sobie ze swoimi początkami. Pokazujemy siebie jako osoby, które, mimo kłopotów, starają się doprowadzić rzeczy do końca („pamiętasz, jak uczyłam się jeździć samochodem? jakie to było dla mnie trudne? a teraz jedziemy sami do babci”). Nawet całkiem małe dzieci motywujemy do ukończenia zaczętej czynności mimo początkowych problemów.

Pamiętajmy o nauce planowania

To na pewno jedna z ważniejszych umiejętności, która przyda się zarówno w roli początkującego ucznia, jak i odpowiedzialnego dorosłego. Kompetencja ta buduje w dziecku niezbędne poczucie kontroli nad tym, co się dzieje, ale daje też dziecku umiejętność odróżniania spraw najistotniejszych od mniej ważnych. Warty wprowadzenia do rodzinnego kalendarza jest rytuał świętowania z bliskimi zakończenia czegoś, projektu taty (robimy przyjęcie), spektaklu dziecka (idziemy na lody).

Dajmy prawo i przestrzeń na porażkę, ale motywujmy do sukcesów

Motywujmy do wytrwałości, do skończenia i nie zrażania się trudnościami, szczególnie tymi początkowymi. Niestety, nie da się nie zauważyć, że coraz częściej i świat, i my w rodzinie wychowujemy dzieci do współzawodnictwa i walki. Taki sposób myślenia – zakładanie, że przegrana jest dramatem, że liczą się tylko zwycięzcy – hamuje naturalną w dziecku chęć do podjęcia jakiegoś działania z powodu paraliżującego lęku przed niepowodzeniem. To silne odczucie frustracji tak mocno zaburza myślenie dziecka o sobie, że woli ono w ogóle nie

zaczynać. Warto podkreślić, że ten proces łączy się z tzw. „obrazem ja” u dziecka. Nie podejmuję jakiegoś zadania, bo i tak go nie doprowadzę do satysfakcjonującego końca. Nadmiar krytycznych uwag („czego się nie dotkniesz i tak zmarnujesz”, „sam to zrobię”, „poczekaj na mnie, nie zaczynaj sam”) albo zupełnie odwrotnie – zbyt wygórowane wymagania („tobie to się zawsze udaje”, „czego się nie dotkniesz, świetnie dajesz sobie radę”) paraliżują dziecko. Brak pewności co do końcowego sukces demotywuje dziecko już przed podjęciem działania.

Umożliwiamy dziecku ciągłe próbowanie

Czasami sam strach przed końcem unicestwia początek. Pamiętajmy o tym, by umożliwiać dzieciom ciągłe próbowanie, nie zamykamy się przed nieznanym, dajmy czas na oswojenie się, nie zaprzeczamy lękowi, jeśli się pojawia. Pomóżmy go oswoić w bezpiecznych ramionach rodzica, ale nie chrońmy go przed nim, pokazujemy, że zmiana jest częścią przygody zwanej życiem.

Powstrzymujmy się od natychmiastowego nagradzania

Jak myślimy o początku czegoś, to pojawia się niezbędna do tego umiejętność czekania na radość związaną z zakończeniem. Powiedzenie, że każda podróż musi zacząć się od pierwszego kroku, jest na wskroś prawdziwe, ale pokazuje też, że to zawsze musi być jakiś proces, któremu potrzebny jest czas. Odkrywanie wartości w oczekiwaniu na coś, w umiejętności powstrzymywania się od natychmiastowej gratyfikacji. Nadmiar bodźców i ich obfitość, jak również kultura, w której liczy się szybkość i natychmiastowa reakcja, nie ułatwia rodzicom wykształcenia tej kompetencji. A bez niej trudno wyobrazić sobie osiągnięcie długoterminowych celów. Uczmy dzieci czekać, uczmy cierpliwości (efekty, czyli nagroda za wkład pracy, rzadko przychodzą szybko) i nie zaspakajamy natychmiast wszystkich dziecięcych pragnień. Wszystkie najnowsze badania z zakresu psychologii rozwojowej podkreślają moc umiejętności radzenia sobie z poczuciem dyskomfortu psychicznego wynikającego z niezaspokojonej natychmiast potrzeby.

Iwona Chądryńska