

Część I. Wpajanie błędnych przekonań

Większość z nas chce jak najlepiej dla swoich dzieci. Strofujemy je i wspieramy, dajemy rady, jak się pomyślnie poruszać po krętych drogach dzieciństwa i dojrzewania.

W naszym zapale kształtowania pożytecznych umiejętności życiowych i stałego systemu wartości czasami zupełnie nieświadomie wpajamy dzieciom tzw. pułapki myślowe, które w przyszłości mogą wywołać poważne skutki.

Jako rodzice mamy własne uprzedzenia, wywodzące się często z doświadczeń naszego dzieciństwa.

Błędne przekonanie 1 "We wszystkim muszę być dobry"

Z pewnością większość z nas zachęca dzieci do tego, by wszystkie zadania, których podejmuje się w życiu, wykonywały jak najlepiej. Pragniemy, by swobodnie rozwijały swoje talenty i zainteresowania. Niemniej jednak, mimo dobrych intencji, możemy im przesłać informację zupełnie niezamierzoną. Bardzo subtelna jest granica pomiędzy motywowaniem dzieci do tego, by **starły się** robić jak najlepiej to, czego się podejmują, a zaszczepieniem błędnego przekonania, że **muszą** być we wszystkim najlepsze. Tę pułapkę myślową wpajamy wtedy, gdy zmuszamy dzieci do zajęć, które w ogóle nie budzą ich zainteresowań lub nie akceptujemy „mniej-niż-idealnego” wykonania danego zadania. Dzieci, które czują, że muszą być najlepsze, szybko nabierają przekonania, że w jakiś sposób zawiodą swoich rodziców. Zaczyna spadać ich samoocena.

Aby uniknąć skutków zaszczepienia omawianego błędnego przekonania, należy dzieciom umożliwić podejmowanie rozmaitych działań i zachęcać do angażowania się w te, które je interesują. Nasze dzieci powinny zrozumieć, że każdy człowiek ma inne zainteresowania i zdolności oraz stanowi niepowtarzalną kombinację zalet i słabości. Poparcie dla wysiłków dziecka, a nie stopnia jego osiągnięć, zwiększy samoocenę i motywację do podejmowania wysiłków w przyszłości. Zachęcajmy nasze pociechy do tego, by starły się jak najbardziej, a sukces oceniamy na podstawie tego, jak mocno się staraly.

Błędne przekonanie 2 "Znaczą tylko moje osiągnięcia"

Dzieciom trudno jest odróżnić aprobatę od dezaprobaty wobec tego, **co robią**, od oceny tego, **kim są**, jako jednostki. Innymi słowy, pochwała rodzica za jakieś osiągnięcia może być zinterpretowana przez dziecko jako oznaka miłości. Dzieci desperacko chcą czuć, że rodzice je kochają i akceptują, niezależnie od sukcesu lub porażki doświadczonej w danej chwili. To ważne zjawisko nazywamy miłością bezwarunkową. Oznacza to, że nasze dzieci czują, iż absolutnie nic nie może spowodować odrzucenia naszej miłości do nich. Możemy pochwalać lub nie konkretne zachowania, ale miłość do dziecka pozostaje niewzruszona. Zapewnienie dziecka o swojej miłości, nawet wtedy, gdy nie zrobiło niczego szczególnie godnego uwagi, przesyła informację, że twoja miłość do niego nie opiera się tylko i wyłącznie na jego dokonaniach. Dzieci, które są otaczane przez rodziców bezwarunkową miłością, bezpieczniej się czują i ich samoocena jest wyższa. Stają się bardziej pewne własnej wartości i częściej zaczynają polegać na swoich wewnętrznych możliwościach.

Błędne przekonanie 3 "Wszyscy muszą mnie lubić"

Od małego uczymy nawiązywania dobrych kontaktów z innymi ludźmi. Dajemy silne komunikaty, by podporządkowywać się pragnieniom rodziców, nauczycieli i innych autorytetów. Zachęcamy również do zgodnej zabawy z innymi dziećmi i unikania konfliktów, kiedy to tylko możliwe. Więc w czy problem? Pamiętajmy, bardzo ważne jest nauczanie dzieci jak żyć z innymi oraz jak i kiedy należy podporządkować się autorytetom. Problem powstaje wtedy, gdy nauczanie nie postępuje dalej. Ważne jest zachowanie równowagi pomiędzy potrzebą przystosowania się do innych a zrozumieniem, że konflikty to coś normalnego i nie do uniknięcia. Co więcej, musimy nasze dzieci nauczyć tego, jak wyrażać swoje uczucia w odpowiedni sposób i czuć się przy tym pewnie.

Dzieci, które dorastają w przeświadczeniu, że muszą zadowalać wszystkich, będą w przeszłości pełne lęków i wrażliwości co do swojej osoby. Ich poczucie własnej wartości pozostanie pod kontrolą innych. Jeśli mnie lubisz, to znaczy, że jestem w porządku. Jeśli mnie nie lubisz, to znaczy, że coś ze mną jest nie tak.

Pozwalając dzieciom uświadomić sobie, że nie mogą i nie muszą uszczęśliwiać wszystkich, pomagamy im uodpornić się na opisywane tu błędne przekonanie. Rodzice powinni uzmysłwić dzieciom, że nie da się uniknąć konfliktów. Należy wysłuchać odmiennych punktów widzenia a równocześnie trzeba obstawać przy swoim, jeśli jest się przekonany o swojej racji.

Godząc się jako rodzic na to, by dzieci się z nami czasem nie zgadzały, od czasu do czasu możemy je zapewnić, że ich uczucia i potrzeby są tak samo ważne i cenne jak nasze, nawet jeśli nie są takie same.

Warto zapamiętać. Błędne przekonania to przekazywane dzieciom przez rodziców szkodliwe komunikaty, które mogą okazać się negatywne i destrukcyjne, gdy dzieci już dorosną.

Beata Byczyńska-Gruca