

Jak nauczyć dziecko by było szczęśliwe?

„Dziecko chce być dobre i szczęśliwe. Jeśli nie umie – naucz. Jeśli nie wie – wytłumacz. Jeśli nie może – pomóż.”

Janusz Korczak

Każdy chce być szczęśliwy. Dorośli i dzieci. Szczęście dziecka powinno być jedną z najważniejszych wartości dla rodziców. Uśmiech malucha potrafi wynagrodzić im wszystkie trudy związane z jego wychowaniem. Nic tak nie podnosi na duchu i nie poprawia humoru rodzica po ciężkim dniu pracy jak widok uśmiechniętego dziecka pędzącego, aby się przywitać i przytulić z mamą czy tatą. Jak sprawić by nasze dzieci często się uśmiechały i cieszyły się życiem?

Otóż szczęścia da się nauczyć. Jako rodzice mamy możliwość nauczania dziecka, jak być szczęśliwym. Odpowiednie postępowanie, odpowiednie stawiane dziecku wymagań, odpowiedni przykład ze strony rodzica, potrafi „uformować” dobre spojrzenie dziecka na świat i na samego siebie.

Żeby to osiągnąć trzeba spełnić pewne warunki.

Pierwszym podstawowym „krokiem” jest nasza miłość do dziecka i jej okazywanie. Istota ludzka dąży do rozwijania relacji z innymi. Do pogłębiania uczuć i ich rozwijania. Rodzic powinien często przypominać dziecku, że jest kochane. Mówmy i pokazujmy dziecku, że jest przez nas kochane. Pozwalajmy dziecku na dzielenie się z rodzicem swoimi emocjami, słuchajmy dzieci.

- Powinniśmy spędzać z dzieckiem czas, mieć wspólne doświadczenia.
- Okazywać mu miłość w sposób, który najłatwiej akceptuje.
- Niech czuje się bezwarunkowo kochane za to, kim jest, a nie za to, co robi.
- Budujmy szczere i otwarte emocjonalne więzi z dzieckiem.

Shczęśliwe dziecko to takie dziecko które akceptuje samego siebie. Ma wiarę we własne siły i zna swoją wartość. Do szóstego roku życia akceptacja samego siebie zależy od tego jak dziecko traktowane jest przez rodzica. Jeśli chcemy by dziecko miało prawidłową samoocenę doceniajmy i chwalmy dziecko za właściwe zachowania. Krytyka dziecka powinna być konstruktywna i w żadnym wypadku nie może dziecka poniżać. Chwalmy dziecko szczerze, w zgodzie z rzeczywistością i wtedy, gdy naprawdę coś osiągnie. Ale doceniajmy też jego wysiłki.

- Wpajajmy dziecku przekonanie, że jest niepowtarzalne i wyjątkowe, że ma swoje talenty, ale i ograniczenia.
- Nie porównujemy go z nikim.
- Okazujemy, że jesteśmy z niego dumni.
- Chwalmy za osiągnięcia i pozytywne postawy.

Ważne jest też, stopniowe nabywanie przez dziecko coraz większej niezależności i umiejętności samodzielnego działania – autonomii. Wszystkie dzieci, od kiedy potrafią okazywać i wyrażać swoje potrzeby chcą działać samodzielnie. Pozwólmy dziecku eksperymentować i próbować nowych rzeczy. Nie przesadzajmy z pomocą, jednak starajmy się, żeby te drobne próby samodzielności kończyły się sukcesem. Wspierajmy dziecko. Pozostawione same i zdane na własne siły będzie popełniało porażki i straci wiarę w siebie.

- Pozwalajmy mu samodzielnie wykonywać coraz więcej zadań i odczuwać, że jest zdolne do ich wykonania.
- Chwalmy jego inicjatywy.
- Pozwalajmy mu podejmować drobne decyzje i ponosić ich konsekwencje.
- Powinniśmy rozumieć, że dziecko czasem okazuje niezadowolenie, że z czymś się nie zgadza – nie cenzurujemy tych odruchów.

Wiara dziecka w własne siły jest ściśle związana z zaufaniem rodziców. Wiara we własne siły słabnie u dziecka, gdy rodzice są nadopiekuńczy. Dziecko musi oczywiście być pod nadzorem, ale nie powinno mieć ciągłej kontroli we wszystkim co robi. Obserwujemy jak dziecko reaguje na porażki i zachęcamy je do powtórnego wysiłku. Wspierajmy dziecko informując je o tym,

że jest zdolne, chwalmy jego osiągnięcia i talenty. Nie tylko wyniki pracy dziecka, ale to w jaki sposób dziecko osiągnęło swój cel.

- Powinniśmy uczyć dziecko wiary we własne siły, sami tę siłę okazując.
- Pomagajmy mu w nauce akceptowania własnych pomyłek.
- Podkreślamy jego możliwości i chwalmy za nowo zdobyte umiejętności.
- Zachęcamy do nowych aktywności, do podejmowania wyzwań, nie okazując przy tym nadopiekuńczości.

Wysiłek i wytrwałość dziecka powinien być zawsze doceniany przez rodziców. Bardzo ważne jest też, aby dziecko samo nauczyło się doceniać wysiłek i osobistą satysfakcję, gdy robi coś samodzielnie. Musimy przekazywać dziecku, że podejmując wysiłek osiągnie sukces, ale sam wysiłek nie jest gwarancją sukcesu. Cenić wysiłek jako coś pozytywnego, a nie kojarzyć tego z negatywnymi emocjami. Dlatego ważne jest docenianie wysiłku dziecka, a nie tylko osiągnięcia celu.

- Dobrze jest doceniać wysiłek dziecka, nawet jeśli nie zdołało osiągnąć celu.
- Pokażmy mu, że osobista satysfakcja wcale nie musi być związana z sukcesem.
- Zachęcamy je do wytrwałego podejmowania kolejnych prób pomimo błędów, tak aby nie porzucało zadania po pierwszej porażce.

Uczciwość i szczerłość to podstawowy budulec w relacjach interpersonalnych. Trzeba tłumaczyć dziecku, że uczciwość jest wyrazem szacunku do samego siebie i do innych. Trzeba te wartości praktykować i doceniać w życiu rodzinnym, tak żeby ono widziało po rodzicach i przyjmowało to do siebie. Poczynania rodziców stanowią tutaj wzór jaki dziecko będzie naśladować.

- Warto zadbać o klimat szczerości i uczciwości w naszym codziennym życiu.
- Pokazujemy dziecku, jakie są konsekwencje kłamstwa.
- Kiedy w coś gramy, uczymy, że warto szanować reguły gry.
- Chwalmy dziecko za szczerłość, kiedy przyzna się, że postąpiło niewłaściwie.

Jako rodzice wiemy najlepiej, że każde dziecko jest jedyne w swoim rodzaju i niepowtarzalne. Jeśli mamy więcej niż jedno dziecko, widzimy, że różnią się one charakterami, sposobem bycia, potrzebami, umiejętnościami. Wychowanie wszystkich dzieci według jednego schematu nie sprawdzi się, ponieważ nie uwzględnia ich cech indywidualnych. Szanowanie indywidualności dziecka oznacza, że nie porównujemy go do innych dzieci. Oznacza to również, że akceptujemy jego inne zdanie i nie traktujemy tego jak czegoś co nas obraża. Jest to przecież wyrazem własnego sposobu myślenia i odczuwania dziecka. Dziecko które czuje się akceptowane nie będzie się bało, że straci indywidualność i pewność siebie w stosunku do innych dzieci.

- Pozwólmy dziecku być sobą, nie porównujemy go z innymi.
- Zachęcamy do mówienia o swoich upodobaniach.
- Wspierajmy jego zainteresowania.
- Więzy z dzieckiem powinny być oparte na wzajemnym poszanowaniu.
- Powinniśmy pytać je o zdanie i dawać możliwość wyboru.
- Szanujemy jego opinie, nawet jeśli nie są zgodne z naszym własnym punktem widzenia.

Młodemu człowiekowi trzeba również stawiać granice i ustalać zasady postępowania. Różne zakazy mogą powodować u dziecka frustrację, musi się ono nauczyć je przezwyciężać, gdyż jasno określone granice pozwalają czuć się dziecku bezpiecznie. Ograniczenia powinny dotyczyć konkretnych zachowań dziecka, a nie wyrażanych przez niego emocji. Dzieci należy uprzedzić co je spotka jeśli przekroczą granicę lub postąpią wbrew jakiejś zasadzie. To uczy dziecko odpowiedzialności za swoje czyny i akceptację konsekwencji ich poczynań. Zasady i granice muszą być wyraźnie i jasno określone, jednocześnie spójne i niezmiennie, nie zależnie od nastroju rodzica czy sytuacji. Udowodniono że dzieci, które mają jasno postawione granice i zasady, wyrastają na szczęśliwsze i pewniejsze siebie niż dzieci ich pozbawione.

- Dobrze jest ustalić jasne granice i zasady.
- Stosujemy je konsekwentnie, pokazujemy dziecku konsekwencje stosowania się do zasad i ich przekroczenia.
- Oczywiście, zasady powinny być dostosowane do wieku, stopnia dojrzałości i odpowiedzialności dziecka.
- Jeśli dziecko jest z tych zasad niezadowolone, powinno mieć prawo to okazać.

Żeby dziecko było szczęśliwe musi czuć się bezpiecznie i chronione przez dorosłych. Kiedy dziecko czuje się bezpieczne, ma odwagę poznawać świat i wierzy we własne siły. Uczy się pokonywać trudności oraz akceptować własne błędy. Dziecko powinno czuć że dorośli są przewidywalni, że kierują się spójnymi zasadami, nieustannie je kochają i potrafią zrozumieć emocje dziecka. Umiejętność rozmowy z dzieckiem o jego uczuciach buduje poczucie bezpieczeństwa.

Rodzice! Jesteśmy niczym lustro. Sposób w jaki zachowuje się nasze dziecko jest odzwierciedleniem tego jak czuje się przez nas postrzegane. Jeśli dziecko prosi nas o pomoc lub mówi o na przykład swoim złym samopoczuciu oznacza, że ma do nas zaufanie.

- Dziecko powinno czuć się bezpiecznie w otoczeniu rodzinnym i mieć wsparcie w dorosłych.
- Powinno wiedzieć, że kiedy potrzebuje pomocy, może o nią poprosić.
- Powinno zrozumieć, na co mu pozwalamy, a na co nie, i mieć pewność, że pomożemy mu w kłopotach i pocieszymy.

Spokój i harmonia w domu jest nieodzowną częścią wychowania szczęśliwego dziecka. Uczenie dzieci szczęśliwego życia wymaga od rodziców samokontroli. Ile razy w stresujących sytuacjach zdarza się powiedzieć rodzicom lub zachować się tak że później tego żałujemy. Stresujący tryb życia może powodować u dziecka napięcia, które rozładują w domu w sposób niekontrolowany, prowokując konflikty i nieprzyjemne sytuacje. Żeby w domu zapanowała spokojna i życzliwa atmosfera warto uciekać się do poczucia humoru, który pomaga złagodzić dramatyzm sytuacji i przyjrzeć się zaistniałemu problemowi z innej perspektywy. Wspólny śpiew, zabawa z dziećmi wpływa pozytywnie na równowagę psychiczną naszych dzieci i nas samych.

- Warto zadbać o harmonijne i spokojne otoczenie rodzinne.
- Próbujemy rozwiązywać konflikty bez niepotrzebnych nerwów.
- Unikajmy napięć, uczmy dziecko dialogu.
- Dobrze jest również pokazać mu, jak może się uspokoić i odpocząć, nie zameczając przy tym innych nadmiarem aktywności.
- Nie zapominajmy o poczuciu humoru.

Przedstawione w tym artykule porady „Jak nauczyć dziecko by było szczęśliwe”, to tylko pewna część wiedzy. Mnóstwo dodatkowych i precyzyjnych porad można znaleźć na stronach wspaniałej książki „Bajki, które uczą jak być szczęśliwym” autorstwa Begony Ibarrola. Życzę Wam rodzice, żebyście wszystko to zdołali przekazać swym dzieciom.

„Nie oczekuj, że Twoje dziecko będzie takie, jakim Ty chcesz, żeby było. Pomóż mu stać się sobą, a nie Tobą.”
Janusz Korczak

Bibliografia: „Bajki, które uczą jak być szczęśliwym”, Begona Ibarolla, Finebooks – Grupa Wydawnicza Adamantan s. c., Warszawa 2018 (druk 2020).