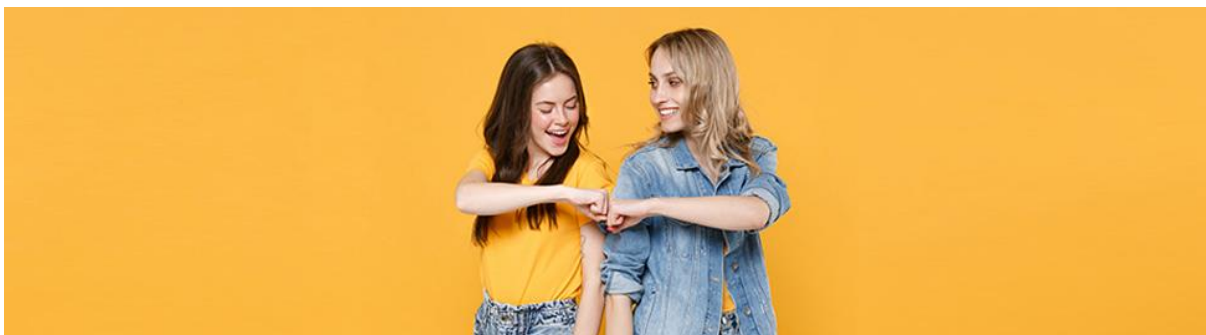


# Prawidłowe wsparcie rozwoju dziecka



Jeśli dziecko zachowuje równowagę pomiędzy poczuciem bezpieczeństwa a wyzwaniami, z którymi się mierzy na co dzień, to możemy mówić o jego zdrowym rozwoju. W ten sposób buduje swoją odporność psychiczną, czyli umiejętność radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w oparciu o własne zasoby. Osoba odporna psychicznie nie jest wolna od różnych czasowych kryzysów i spadków nastroju, jednak potrafi dość szybko wracać do równowagi po trudnych przeżyciach. Poczucie bezpieczeństwa, wysoka samoocena, odporność psychiczna – naucz tego swoje dziecko!

## Bezpieczeństwo jako fundament rozwoju

Gdyby zwizualizować rozwój dziecka, to można by narysować budowlę, której fundamentem jest bezpieczeństwo. Bez poczucia bezpieczeństwa nie ma zdrowego rozwoju, ponieważ cały wysiłek mózgu koncentruje się wokół tego, jak je odzyskać (utrzymać, zwiększyć). **Na tej podstawie oparte są dwa zewnętrzne filary (samoocena i poczucie wartości), które podtrzymują dach – odporność psychiczną.** Gdy zachwieje się któryś z filarów, chwieje się dach. Im niższa samoocena i więcej problemów z poczuciem wartości, tym bardziej chwiejna cała konstrukcja. W efekcie przestrzeń na rozwój w takim „domu” kurczy się coraz bardziej.

# Czym jest poczucie bezpieczeństwa

Poczucie bezpieczeństwa to taki stan ciała i umysłu, w którym człowiek może skupić się na różnych działaniach: nowych doświadczeniach, uczeniu się, wymianie myśli, rozwijaniu potencjału itd. Bezpieczeństwo dotyczy różnych obszarów:

- **Bezpieczeństwo fizjologiczne:** odpowiednie odżywianie, ubiór adekwatny do pory roku czy sytuacji, stałe miejsce do mieszkania, wyposażenie domu odpowiadające potrzebom konkretnej osoby itd.
- **Bezpieczeństwo psychologiczne:** dobre myślenie o sobie (związane z samooceną i poczuciem wartości), akceptacja siebie takim, jakim jestem.
- **Bezpieczeństwo społeczne:** dobre relacje z innymi ludźmi, szczególnie z tymi, którzy są blisko na co dzień – rodzice, członkowie rodziny, rówieśnicy, nauczyciele, inne osoby ze środowiska, w którym żyje.

**Zaburzenia poczucia bezpieczeństwa w którymś z powyższych obszarów, generują zakłócenia w rozwoju emocjonalnym dziecka.** Pojawiają się: dezorientacja, ponieważ dziecko w sposób naturalny szuka poczucia bezpieczeństwa u dorosłych opiekunów i osób bliskich, stałe napięcia i lęki, czasem wstyd, samotność, poczucie krzywdy (albo winy, gdy dziecko obwinia siebie za zaistniałą sytuację), złość, agresja nakierowana na cały świat dorosłych, których czyni winnymi sytuacji, na którą nie znajduje rozwiązania.

## Jak wspierać samoocenę dziecka

Samoocena powinna być niezależna od poczucia wartości. W miarę możliwości powinna być zobiektywizowana pod kątem rozpoznawania mocnych obszarów (umiejętności, kompetencji, wiedzy itd.) i

kierunków, w których można się rozwijać (jeśli dana osoba tego chce). **Wysoka samoocena wyraża się w przekonaniu, że mogę sobie radzić w różnych okolicznościach w oparciu o swoje zasoby.**

Zaniżona samoocena podpowiada, że „jestem zbyt słaby(-a), by sobie poradzić”. Takie myśli związane z zaniżoną samooceną działają bardzo destrukcyjnie na psychikę człowieka, ponieważ nie skupiają się na możliwościach zmiany, tylko na obwinianiu siebie, osłabiając jeszcze bardziej swoją samoocenę. **Jak w takim razie wspierać samoocenę dziecka?**

- **Odwołuj się do sprawczości:** „Jak myślisz?”, „Co sądzisz?”, „Jak byś chciał to zrobić?”.
- **Chwal, wskazując na sukces:** „Widzę, że jesteś z siebie zadowolony”, „Podziwiam Twoją pracę”, „Jestem pod wrażeniem Twojego zaangażowania”.
- **Powstrzymuj się od komentowania, które może umniejszać zasługi:** „O, widzę, że Ci się udało” (dziecko słyszy, że piątka jest przypadkowa), „Jestem z Ciebie taka dumna”, (dziecko słyszy, że spełniło oczekiwania dorosłego, nie swoje), „No ładne, ale...” (wszystko po „ale” podważa zasługi).
- **Pozwalaj rozwiązywać problemy na miarę jego możliwości.** Jeśli dorosły podpowiada rozwiązanie, daje sygnał dziecku, że nie wierzy w jego możliwości poradzenia sobie z trudną sytuacją. Zamiast: „Proszę się pogodzić z Alinką” lepiej powiedzieć „Widzę, że się pokłóciłyście, jaki macie pomysł, żeby to rozwiązać?”.
- **Unikaj porównywania do innych dzieci.**
- **Mówić o swojej bezwarunkowej miłości, szczególnie wtedy, gdy dziecko nie zachowuje się tak, jak byśmy tego oczekiwali.** „Kocham Cię synku, jesteś dla mnie najważniejszy na świecie. Wiesz, że nie zgadzam się na bójkę z kolegami. Jaki masz pomysł, żeby to się nie powtórzyło? Wiem, że potrafisz to rozwiązać”.

- **Wspieraj, gdy przychodzą kryzysy:** „W życiu nie nauczę się tabliczki mnożenia!” („Nie, masz kłopot z tabliczką mnożenia, jak myślisz, co by mogło pomóc?”), „Jestem słabeusz, nie umiem dwutaktu!” („Nie jesteś słaby, potrzebujesz więcej czasu na wyćwiczenie tej umiejętności”).

## Poczucie wartości a szczęście

Poczucie własnej wartości to zbiór uogólnionych przekonań budowanych od wczesnego dzieciństwa, dotyczący własnej osoby. Można w uproszczeniu powiedzieć, że **jest to przekonanie o posiadaniu godności**. Wyraża się ono na różne sposoby. Najważniejszy z nich to poczucie, że mogę być takim człowiekiem, jakim chcę być. „Mam prawo do własnych opinii i poglądów, mam prawo do błędów, mogę się zgadzać lub nie zgadzać z opiniami innych osób, jestem wartościowym człowiekiem także wtedy, gdy postępuję wbrew innym. Szanuję prawa własne i tak samo szanuję prawa innych osób”. **Poczucie wartości wspiera osiągnięcie sukcesów, bez niego trudno być szczęśliwym.**

## Odporność (równowaga) psychiczna

**Gdy „dom rozwoju” dziecka jest stabilny, może ono skupić się na rozwijaniu swojego potencjału.** „Czuję się bezpiecznie, wiem, w czym jestem mocny(-a), w czym słaby(-a), poradzę sobie w różnych sytuacjach albo korzystając z moich zasobów, albo – gdy tego zechcę – prosząc o pomoc”. Nic dodać, nic ująć! **Dbajcie o wasze i waszych dzieci „domy” rozwoju!**