MAJ 2020 | VOL. 3

MÓZG NA TAK

Pozwól dziecku na samodzielność !

Pamiętaj ! Nie ma sytuacji idealnych. Nikt nie jest w stanie być przez cały czas idealnym rodzicem.

Często rodzice odczuwają niepokój, kiedy dziecko doświadcza szerokiego wachlarza emocji i pragnień, wyrażając swoją indywidualność. Ich okno tolerancji na niezadowolenie lub łopoty dziecka jest bardzo wąskie, przez co nieustannie je chronią i działają w jego imieniu, zamiast pozwolić mu uczyć się na własnych błędach.

Od czasu do czasu każdy rodzic nadmiernie angażuje się w życie swojego dziecka. To pokusa, mająca swoje źródło w miłości do potomstwa. Zdarza się więc, że robimy więcej, niż powinniśmy. Wiążemy dziecku sznurowadła, prosimy w restauracji o dodatkowy keczup, chociaż dziecko mogłoby to załatwić samodzielnie. Zdarza się, że dziecko napotyka na jakieś trudności, a wówczas szybko biegniemy na ratunek. Rozmawiamy z nauczycielem, próbujemy rozwiązać konflikt z kolegami, dzwonimy do trenera itd.

Nie znaczy to wcale, że z definicji powinniśmy rezygnować z interwencji. Nie ma nic ważniejszego niż relacja rodzica z dzieckiem. Przeciwnie liczne badania pokazują, że wzrost zaangażowania rodziców w opiekę nad dziećmi sprawia, że stają się one zdrowsze, szczęśliwsze i bezpieczniejsze. Ważne jest, żeby okazując dziecku uczucia unikać krańca spektrum integracji, co polega na załatwianiu problemów za dziecko. Okazja do porozmawiania z nauczycielem o swoim kłopocie lub samodzielne rozwiązanie konfliktu z kolegami mogą być sposobem uczenia się potrzebnych umiejętności.

Jeśli pozwolisz dziecku samodzielnie rozwiązać problem, nauczy się przy okazji tolerować przykrości.

Dobrym sposobem budowania odporności psychicznej, wytrwałości i pewności siebie jest konieczność radzenia sobie z trudnościami i skuteczne ich pokonywanie. Ocena sytuacji, zmaganie się z problemem, znajdowanie możliwych rozwiązań tworzy siatkę połączeń neuronowych w mózgu, które ułatwią działanie w przyszłości.

Rodzicu pozwól dziecku zmagać się z niepewnością, zniechęceniem i rozczarowaniem!

Kiedy nadmiernie chronimy dziecko komunikat, jaki otrzymują od nas, brzmi mniej więcej tak "**Wątpię, czy sobie poradzisz, więc zrobię to za ciebie**". Odbieramy im możliwość doświadczania trudności i wytrwałego poszukiwania sposobu ich pokonywania. Przez to nie mogą się przekonać, że w gruncie rzeczy są silne i mądre.

Naszym zadaniem jest empatyczne towarzyszenie dziecku trudnych chwilach i pozwolenie mu na odczuwanie, aktywne rozwiązywanie problemów, odkrywanie głębi swoich umiejętności. Kochając dzieci, naturalnie chcemy je chronić, ale ich kompetencje będą większe, kiedy znajdziemy w sobie dość odwagi, by pozwolić im odkryć własną siłę.

WIĘCEJ DO PRZECZYTANIA W "THE YES BRAIN MÓZG NA TAK" D. SIEGEL, T. BRYSON

Opracowała: psycholog Inga Musiał