

Witam,
dzisiaj o "najważniejszej lekcji na świecie".

Od dawna się zastanawiam, czy istnieją takie uniwersalne "mądre treści", których powinniśmy uczyć dzieci, żeby im się dobrze żyło - ogólnoludzkie i ogólnościatowe "dobre rady". I zapewne jest tego dużo, ale dzisiaj tylko o jednej.

Po wielu przemyśleniach i rozmowach z ludźmi, przede wszystkim dorosłymi, na pierwsze miejsce wysunęła mi się jedna kwestia - **samoocena**.

Zamiast dywagować, przytoczę od razu historię matki i dziecka (taty gdzieś tam brak w ogóle). To dziecko jest już dorosłą osobą, nazwijmy go Andrzejkiem, o bardzo niskim poczuciu wartości. Kiedyś w trakcie rozmowy, zapytałam, czego najbardziej mu szkoda z lat dziecięcych, usłyszałam, że:

"Mama wiecznie była niezadowolona w zasadzie to ze wszystkiego. Mama nigdy mnie nie pochwaliła, nawet jak przychodziłem z paskiem na świadectwie, to tylko mówiła - dobrze. A jak nie daj Boże dostałem z jakiegoś przedmiotu mniej niż pięć, to mówiła że mam się bardziej postarać, bo inni dają radę, a ja nie.

Andrzejek kiedyś nawet zapytał Mamę - Dlaczego? Dlaczego mimo dobrych ocen, dobrego zachowania, nigdy nie usłyszał, że jest super człowiekiem, że jest wartościowy i fajny, że ta czwórka to też dobra ocena, że jest genialnym i zdolnym facetem? Mama odpowiedziała, iż nie chciała, żeby dziecko się rozleniwiło i popadło w samozachwyty, że zawsze trzeba dążyć wyżej i dalej.

No i co?

No i może kobieta miała rację, ale niewłaściwymi metodami operowała.

Nasz Andrzejek faktycznie nie rozleniwił się - ma pracę, ale nie jest z niej zadowolony, ma wstrętnego szefa, a o samozachwyty nie ma mowy w zasadzie w ogóle. Mamy dorosłego człowieka, który ma poczucie wartości stonki na ziemniaku. Można dywagować o braku ojca i zapewne wielu innych czynnikach, które miały taki, a nie inny wpływ na życie Andrzejka, ale ten człowiek sam to powiedział - nigdy nie udało mu się zadowolić Matki, usłyszeć, że jest fajny, że fajnie coś zrobił.

To jest bardzo przykre, ze względu na tego dorosłego człowieka, ale też na jego matkę, bo proszę Państwa, ja nie będę tej kobiety biczować i mówić - "O podłą matką byłaś!", nie znam historii tej pani, a zapewne życia usłanego różami nie miała. To, że w taki sposób okazywała miłość, czy wsparcie, wskazuje na to, że ktoś jej też tak okazywał lub właśnie "nie okazywał" miłości i wsparcia. Ta pani prawdopodobnie bardzo cierpiała i to nieszczęście przysłoniło jej wszystko - całą radość życia. To jest dramat całej tej rodziny - tego człowieka, jego matki i ojca, którego zabrakło.

Lekcji z tej historii jest wiele, ale dzisiaj o jednej napiszę.

Musimy częściej chwalić - dzieci, ale też samych siebie, partnerów, rodziców, rodzinę.

Proszę Państwa my przestaliśmy się nawzajem chwalić.

Proszę sobie przypomnieć, na pewno mają Państwo takie wspomnienia, kiedy zrobili Państwo coś super i ktoś bliski albo nawet obcy, powiedział, że to jest „fajne”. To jest

cudowne uczucie, takie które uskrzydla i daje motywację. A my naprawdę na co dzień robimy tysiące małych, fajnych rzeczy.

Obiad - warto podziękować za obiad,

Porządek - za to też warto podziękować,

Wyjście z psem - czasami to jest mordęga, bo niektóre stwory długo szukają miejsca wypróżnienia, a do tego czasami wiatr źle wieje i w ogóle "kiszka".

Takie rzeczy budują poczucie, że jest się ważnym, wartościowym, że może nie jest się Elonem Muskem, który wysłał jakąś maszynę w kosmos, ale "hełoł" świat składa się z wielu istnień i każdy jest ważny i potrzebny, i Elon jest jeden, ale na pewno nie robi pysznego bigosu albo innych pierogów.

I jeszcze od razu druga strona medalu - czy istnieje coś takiego jak "przechwalenie", no pewnie że tak i to też jest szkodliwe, bo nie robimy wszystkiego cudownie, wspaniale i czasami przyda się mała reprimenda, ale pamiętajmy oceniamy zachowanie, a nie człowieka. Czyli - zrobiłeś coś źle, ale to nie oznacza, że jesteś złym człowiekiem i potworem, bo jako ludzie mamy prawo do błędów i niepowodzeń, tylko najważniejsze jest co robimy z nimi dalej. Ważna jest zasada "złotego środka" - pochwały muszą być, ale zwrócenie uwagi, czy pokazanie błędu - też.

To tyle o chwaleniu.

Zainteresowanych pogłębieniem tematu odsyłam do książki:

Jasper Juul – Twoje kompetentne dziecko.

Bardzo Państwu polecam tegoż autora, jego książki są napisane w bardzo przystępny, a jednocześnie obrazowy sposób.

Pozdrawiam,

Emilia Popielarz - psycholog