

# Słowa o wielkiej mocy

**Proszę, dziękuję, przepraszam to słowa bardzo ważne w relacjach z dziećmi. Wypowiadane często pomagają przekazywać im miłość, szacunek i nasz system wartości. Wzmacniają w dziecku dobrą samoocenę i poczucie, że jest dla dorosłych kimś ważnym.**

**mgr Aleksandra Godlewska**

Psycholog, Szkoła Podstawowa nr 209 w Warszawie

Jako psycholog pracujący w szkole wielokrotnie uczestniczę w zebraniach rodziców. Rodzice i nauczyciele mają potrzebę kontaktu z psychologiem najczęściej, gdy w klasie są jakieś problemy wychowawcze, konflikty między dziećmi. Na tych spotkaniach zastanawiamy się, co można zrobić na terenie szkoły, by wyjaśnić sytuację. Rodzice wielokrotnie proponują zajęcia dla całej klasy z psychologiem czy pedagogiem. Na pytanie o temat zajęć padają różne propozycje. Ostatnio jeden z ojców zaproponował temat *savoir-vivre'u*.

Pomysł wywołał gorącą dyskusję wśród dorosłych i moją niewesołą refleksję. Dziś wielu rodziców uważa, że to szkoła ma wychowywać ich pociechy. Ale pięcio-, sześcioczy siedmiolatek, który przekracza jej próg, przychodzi już „jakoś” wychowany. To dom rodzinny jest miejscem, gdzie uczy się małego człowieka, jak żyć i co jest w tym życiu najważniejsze. Zaczyna się to na długo przed przyjściem do I klasy. Nauczyciel czy psycholog może wspierać, pomagać, ale nie nauczy Jasia, że życzliwość i słowa: *proszę, dziękuję, przepraszam* są w relacjach z innymi ludźmi cenne jak złoto. Nie nauczy go tego, jeśli najbliżsi nie używają tych słów na co dzień.

## Dżentelmen w piaskownicy

Krzyś miał tylko 3 lata, ale wiedział, że słowo *prosię* wywołuje u jego rodziców i rodzeństwa natychmiastową chęć pomocy lub wypełnienia jego prośby. Niestety jego rówie-

Dzieci od małego bacznie obserwują, co się wokół nich dzieje. Ich nadzwyczaj czujne „anteny” natychmiast odnotowują, kiedy rodzice próbują im narzucić rzeczy, których sami nie praktykują. Dlatego nie powinniśmy oczekiwać, że nasze pociechy będą używać słów: *proszę, dziękuję, przepraszam* w stosunku do innych, jeśli my zapominamy o ich stosowaniu.



Fot. Fotolia

śniczka w piaskownicy nie odróżniała tego słowa od innych i nie chciała użyć mu swojej topatki. Z wielkim zapętem bawiła się jego taczka. Gdy już się nią znudziła i rzuciła ją obok chłopca, ten odpowiedział: *Kuję. Jesteś prawdziwym dżentelmenem* – stwierdziła jego babcia siedząca w pobliżu. *Za mały, i tak nie rozumie tych słów* – powiedziała mama dziewczynki.

Mały człowiek uczy się chodzić, jeść, mówić i zdobywa inne umiejętności głównie przez naśladowanie. Tak samo jest ze sztuką współżycia z innymi. Rodzice świadomie lub

„ **Niewielu rodziców ma świadomość faktu, że ich często nawet odruchowe zachowania czy wypowiedzi wywierają na dzieci nieporównanie większy wpływ niż upomnienia i zabiegi wychowawcze.** ”

bezwiednie przekazują dzieciom określoną hierarchię wartości. Czynią to przy każdej okazji, pokazując, jacy są i jak reagują, jak odnoszą się do siebie, jak kochają i szanują swoje dzieci: zaufanie i pomocna dłoń czy złość i odrzucenie, obojętność czy zaangażowanie i współczucie. Z najdrobniejszych zachowań i reakcji maluch czerpie wiedzę, co rodzice uważają za dobre i właściwe, a co za niewłaściwe i złe. Z tą wiedzą wzrasta.

## Poproś, a otrzymasz

Od otoczenia, w tym także od naszych dzieci, ciągle czegoś oczekujemy. Chcemy, by maluch spokojnie zasypiał, nie budził się w nocy, dobrze jadł, nie grymasił. Po starszym spodziewamy się, że będzie trzymał nas za rękę przy przechodzeniu przez ulicę, posprząta po zabawie, a na imieninach u cioci nie będzie wrzeszczał, domagając się kolejnego kawałka tortu. Gdy dorasta, mamy nadzieję, że będzie chętnie się uczył, miał kolegów, których

łatwo zaakceptujemy, pozbiera naczynia po obiedzie. Gdyby nasze oczekiwania wobec tych, których kochamy, zamieniły na prośby, na pewno częściej byłyby spełniane.

Mówiąc *proszę*, sprawiamy, że proszony czuje się ważny. Nie jest traktowany instrumentalnie, lecz z szacunkiem, jako „ktoś, kto ma wybór”, a nie jako „ktoś potrzebny do zrobienia” tego, czego oczekuje rodzic.

Jeśli chcemy nauczyć dziecko dobrych manier, nie mówmy mu: *Nie siadaj do stołu z takimi rękami, Nie rozrzucaj zabawek po całym mieszkaniu*. Odpowiadając na takie uwagi, dziecko zwykle przyjmuje postawę obronną. Nie mówmy, czego ma nie robić, ale czego od niego oczekujemy. Powiedzmy raczej: *Umyj, proszę, ręce przed jedzeniem, Byłoby dobrze, gdybyś posprzątał te samochodziki*.

### Dziękowanie to wzmacnianie

Każde podziękowanie nagradza i utrwala działania. Zwiększa szansę, że docenione zachowanie będzie powtórzone. Należy dziękować dzieciom nie tylko za skutki działań, o które są proszone (np. posprzątane biurko), ale również za wysiłki, które podejmują, by je wykonać. Wiadomo, że dwulatek sam nie ubierze się na spacer ani nie ułoży wszystkich klocków, które rozrzucił. Gdy jednak widzi i słyszy, że mama docenia jego wysiłki, będzie je powtarzał i próbował aż do skutku.

Gdy starsze dzieci pomagają w pracach domowych, nie wolno zapominać o podziękowaniu. Kiedy siedmioletnia córka pozmywa naczynia, nie wystarczy ucieszyć się z miłej niespodzianki. Trzeba powiedzieć *dziękuję*. W pochwałę nie może zabraknąć tego ważnego słowa. Im częściej rodzice dziękują swoim dzieciom za wszystko, co robią w domu, tym te będą szczęśliwsze i tym chętniej będą robić rzeczy, które doceniamy. Jeśli dziękujemy nawet za drobiazgi, dzieci będą gotowe zrobić również rzeczy większe i ważniejsze.

### Przepraszanie najtrudniejsze

Są rodzice, którzy nigdy nie mówią *przepraszam* swoim pociechom, nawet wtedy, gdy dociera do nich, że popełnili błąd, skrzywdzili swoimi słowami albo postępowaniem. Dzieci mają niezwykle silne poczucie sprawiedliwości i uczciwości. Są zagniewane i urażone, gdy czują, że z jakiejś przyczyny zostały niesprawiedliwie potraktowane lub niesłusznie oskarżone.

Ten gniew i żal, jeśli nie zostanie rozładowany, może utrzymywać się przez wiele lat. Czasami dochodzi do głosu dopiero wtedy, gdy stają się one dorosłe i czują, że wreszcie mogą rozmawiać ze swoimi rodzicami jak równy z rów-



Fot. Fotolia

nym. Celem przepraszania dziecka jest przyjęcie pełnej odpowiedzialności za słowa i czyny, które wywołują poczucie winy. Przepraszając je, dorośli pokazuje, że nie jest doskonały i czasami się myli. Pokazuje, że ma odwagę, by przyznać się do błędu.

Zdarza się jednak, że do szczerzej rozmowy i wyjaśnień nigdy nie dochodzi. Wtedy nieświadomy, nierozładowany żal za krzywdy (czasami wielkie tylko subiektywnie) doświadczone od rodziców, niepojednanie się z nimi rzutują na dorosłe życie.

### Skutki przepraszania

Wielu dorosłych nie przeprasza z powodu lęku przed utratą szacunku ze strony dzieci. Czują, że muszą być w oczach młodych ludzi nieomylni. Boją się, że gdy wypowiedzą to słowo, pociecha zyska nad nimi przewagę.

Przeprosiny są według nich oznaką słabości. Tymczasem prawda jest dokładnie odwrotna. Kiedy przepraszamy, wzmacniamy miłość i szacunek, którymi dziecko nas darzy. Zwiększamy naszą wartość w jego oczach oraz szansę na zrozumienie i współpracę z nim w przyszłości.

Mylimy się czasem, a przynajmniej się do niewłaściwego zachowania, w pewien sposób uwalniamy młodego człowieka od jego gniewu i żalu w stosunku do nas. Stajemy się dla

niego kimś bliższym, kimś, do kogo zwróci się, gdy będzie miał jakieś problemy.

Dajemy mu też prawo do przyznawania się do własnych błędów. Nie musi inwestować ogromnej energii uczuciowej w ukrywanie tego, co czuje, i w obronę siebie. Ma wtedy dość odwagi, by przyznać się do pomyłki. Bierze z nas przykład. Zdaje sobie sprawę, że nie musi być doskonały, by zasługiwać na akceptację. Jest wartościowy taki, jaki jest.

Rezultat wypowiedzenia prostego zdania: *Przepraszam cię za to, co zrobiłem, powiedziałem* może być natychmiastowy i zaskakujący. Dzieci wcześniej nieprzystępne, czasami długi czas odizolowane psychicznie od rodziców, niemal natychmiast pojednały się z nimi, kiedy ci zebrali się na odwagę i zdecydowali się przeprosić.