

# Moc słowa rodziców w życiu dzieci.

W pierwszym okresie życia dziecka rodzic jest dla niego osobą najważniejszą. To on opisuje świat, a ten opis zapada dziecku w pamięć i koduje się, stąd w psychologii mowa o imprintingu (wdrukowaniu, w kodowaniu). My sami, jako dorośli już ludzie, nosimy w sobie wiele z opinii naszych rodziców, które przechowaliśmy w pamięci dlatego, że były pierwsze i bardzo dla nas ważne.



Przez pierwsze trzy lata życia dziecka, jego świat jest w sposób naturalny związany z osobami dla niego najbliższymi, więc

**relacja z rodzicami jest fundamentalna.**

Potem świat dziecka się poszerza i pojawiają się w nim kolejne osoby: rodzeństwo, dziadkowie, grupa przedszkolna, pani wychowawczynie, więc ich zdanie też staje się ważne. Jednak to właśnie głos rodzica obecny jest w nas przez całe życie, dając nam poczucie pewności lub niepewności, i kierując nas w stronę określonych wyborów.



## **Etykiety nie do zdarcia**

**Jeśli wyposażymy dziecko w pozytywną etykietkę: „Dasz radę” – wtedy mały człowiek rośnie w poczuciu, że sobie w życiu poradzi, ponieważ jest samodzielny i sprawczy. Jednak częściej etykietka jest czymś trudnym, co trafnie opisał kiedyś John Powell: pewien chłopiec w dzieciństwie myślał, że ma na imię „Johnny-nie-rób-tego!”, ponieważ jego rodzice ciągle tak do niego mówili... Etykietka może przetrwać w nas długo i może tłumaczyć szereg epizodów w naszym późniejszym życiu: nieudane związki, niepowodzenia, niepewność emocjonalną. Oczywiście czasem nawet dobry rodzic daje dziecku komunikat: „Ty sobie z tym nie poradzisz. Zostaw, ja to zrobię” – czyli niewerbalny sygnał „Nie nadajesz się do tego”. Podobne komunikaty mogą padać w odniesieniu do rodzeństwa: „Ty to zawsze niszczysz książki. Zobacz, jak twoja siostra dba o swoje rzeczy”. Wtedy rodzi się w nas poczucie, że jesteśmy gorsi albo że brat czy siostra zawsze dostają coś lepszego. Etykietka działa mocniej, dopóki jest nieuświadomiona. I dopiero jakaś sytuacja w dorosłym życiu może nam uświadomić, że nosimy w sobie taki balast czy skrypt, który zawsze uruchamia się, gdy znajdujemy się w podobnej sytuacji. Na przykład czujemy się niepewni wobec nowych ludzi, ponieważ nasi rodzice byli zachowawczy i niepewni, więc mówili: „A po co tam pójdziemy? Wszyscy będą się z nas śmiać”.**

## **Garb rodzinny**



**Jeśli dziecko wychowywało się w rodzinie lękowej, ono też będzie miało taką tendencję. Nie jest to jednak coś nieusuwalnego, ponieważ w dorosłym życiu pewne rzeczy można przepracować. To dosyć optymistyczne, że wiele można zmienić: albo życie przyniesie nam nowe doświadczenia, albo zmienimy się dzięki intensywnej pracy nad sobą, albo przyjdzie łaska od Pana Boga. Nikt z nas nie miał idealnych rodziców. Całe generacje miały jakąś specyficzną sytuację, np. od kilku pokoleń ojców nie było w domu. Śledząc historię Polski, zobaczymy, że najpierw było jedno powstanie, potem drugie, więc ojcowie na zesłaniu badali florę i faunę na Syberii, a kobiety samotnie wychowywały dzieci. Potem były kolejne powstania, wojny, kiedy mężczyźni byli albo w okopach, albo w niewoli. Gdy przyszedł rok 1939, kwiat polskiej inteligencji zginął w Katyniu (było to dwadzieścia kilka tysięcy mężczyzn!). W okresie powojennym sytuacja nadal nie była komfortowa, nasze rodziny nie były więc idealne, dlatego każdy z nas nosi jakiś „garb”. Jest nim pewien sposób patrzenia na świat, który ukształtował się w nas pod wpływem tego, jaką tendencję prezentowali rodzice (np. niepewność i ostrożność, bo tata przeżył wojnę i wiedział, że nie warto nic posiadać, bo zaraz inni to zabiorą lub ukradną). Mądrość rodzica polega na poszerzaniu świata dziecka o nowe, dobre doświadczenia, opisywanie ich i prowokowanie go do myślenia: „Co myślisz o tej sytuacji? A czy tu można zrobić coś innego?”. Jeśli dziecko wejdzie w życie jako człowiek otwarty i chłonny, to odbierze kolejne sygnały od innych ludzi: słuchając Ewangelii w kościele, idąc na spotkanie z dziewczyną, rozmawiając z przyjaciółmi. To wszystko poszerza przejęte po rodzicach spojrzenie na świat o nowe opcje. Rodzice modelują swoje dziecko nie tylko słownie, a nawet te niewerbalne**



**komunikaty są silniejsze. Oczywiście wolelibyśmy, żeby dzieci żyły tym, co do nich mówimy: „Pan Bóg cię kocha i świat jest piękny”, ale one uczą się przez obserwację naszego zachowania! Rodzic sobą pokazuje, jak to może być w życiu, a dziecko to widzi i zapamiętuje. Tak więc „słowo” rodziców w życiu dziecka jest często słowem niewyrażonym. Rodzic pokazuje rzeczywistość sobą: czy jest bezpiecznie i komfortowo, więc można zaufać, czy nie. Niestety rodzice podważają zaufanie do siebie, gdy mówią źle o drugim rodzicu: „Ten twój ojciec/ matka... nigdy mu nie ufaj”. Taki przekaz zostaje w pamięci na lata – spotykam takich ludzi w swojej pracy terapeutycznej.**

### **Toksyczne komunikaty**

**A jak dawać dobre komunikaty krytyczne?**

**Dobry komunikat krytyczny nie jest o dziecku, więc nie zaczyna się od słów: „Ty jesteś... (np. niechlujny, chamowaty, fajtłapa)”. Natomiast możemy powiedzieć: „Widzę, że masz problem z utrzymaniem porządku. Twoja sprzeczka z siostrą jest dla mnie trudna. Przykro mi, gdy depczesz i niszczysz swoje zabawki”. Rodzic ma prawo powiedzieć, jak on się z czymś czuje.**

**Natomiast jeśli dziecko często słyszy**

**stwierdzenie: „Jesteś niegrzeczny” (lub inne negatywne sformułowanie) – zaczyna myśleć o sobie: „Aha, jestem niegrzeczny” i potem potwierdza to swoim zachowaniem. I osiągamy efekt przeciwny do zamierzonego. Dlatego lepiej powiedzieć konkretnie: „Nie akceptuję krzyków i popychania”,**





ponieważ to nie ma charakteru negatywnej oceny. Niezamierzonym efektem takiego toksycznego etykietowania: „Ty zawsze...ty nigdy...” –jest to, że dziecko nam uwierzy: „Ja taki jestem”. A to jest demotywujące, osłabia jego poczucie wartości i przekonanie, że ma w sobie coś pozytywnego. I potem mały człowiek musi to sobie jakoś zrekompensować i czymś nadrobić. Jego zachowanie może być później wyrazem bezsilności życiowej i rozpaczliwej emocjonalnej, że nie ma w nim nic pozytywnego. Co jest, oczywiście, nieprawdą, ponieważ rodzice nie postrzegają rzeczywistości obiektywnie. Podam przykład – jeśli jestem wrażliwy na porządek w domu, to będę widział głównie to, czy moja córka sprząta, czy nie. Nie zauważę, że coraz lepiej gra na swoim instrumencie, że



dostała piątkę z matematyki. Mój komunikat w każdym przypadku będzie taki sam: „A widzisz, znowu masz rozgrzeb na biurku! Jesteś bałaganiarą!”. Córka pomyśli: „Aha, jestem bałaganiarą. To po co mam się starać?”. Skuteczniej będzie więc powiedzieć: „Jeśli położysz swoje książki byle gdzie, to ich jutro nie znajdziesz”. Warto też pozwolić dziecku odczuć konsekwencje jego postępowania, a wtedy znajdzie w sobie motywację, żeby zadbać o porządek. Nawet przedszkolaki potrafią już wyciągać wnioski! Dla dziecka ważne jest to oddzielenie dwóch spraw: moje złe zachowanie nie jest mną, ponieważ ono może

wynikać z wielu czynników – z bezsilności, zmęczenia, temperamentu... Etykietowanie **dziecka** naprawdę może być mocno krzywdzące.

### **Inkubator dziecięcych marzeń**

**A jak rodzice mają się zachować wobec marzeń dziecka o karierze, która – ich zdaniem– jest poza zasięgiem ich pociechy? Dla dziecka ważne jest, by mieć swoje pragnienia. One są także przeciw wagą dla tego, co w jego życiu jest trudne, żmudne i kłopotliwe. Chodzenie do szkoły wiąże się z wieloma obowiązkami, za to wycieczka w świat fantazji przynosi nowe siły i energię. Jeśli więc dane marzenie nie jest destrukcyjne, nie wolno go ostro weryfikować: „Na pewno ci się nie uda!”. Rodzic nie jest Bogiem, więc nie wie tego na pewno. Natomiast może powiedzieć: „Fajnie, że chcesz być bramkarzem” – a potem pokazać synowi, na czym polega kilka innych pasji: majsterkowanie, pływanie, sadzenie drzew itp. W dziecku trzeba zasiewać różne rzeczy, bo dopóki samo czegoś nie spróbuje, to skąd może wiedzieć, że to jest ciekawe? Chce być bramkarzem, a nie leśnikiem czy stolarzem, ponieważ nie spotkał nigdy kogoś, kto ciekawie pokazałby mu swoją pasję. Dlatego warto zapoznać dziecko z taką osobą lub przeczytać mu artykuł na ten temat. Warto jednak przyjrzeć się, czy dane marzenie nie jest formą ucieczki: „Świat jest dla mnie za trudny, więc wymyślam sobie inne życie”.**





**Choć i tak połowa dziewcząt na pewnym etapie dorastania chce być gwiazdą pop, a potem im to przechodzi. Takie fantazje to dobry bufor w życiu, więc zadaniem rodzica jest niełamanie go. Natomiast można te zainteresowania zdywersyfikować – owszem, gramy razem w piłkę, ale potem możemy nauczyć się używać wiertarki czy robić ciasto.**

### **Posag dobrych słów**

**Warto dzieci wyposażyć w przekonanie o ich mocnych stronach, kierując do nich dobre słowa. Stereotyp mówi, że dziewczynkom trzeba mówić, że są piękne, a chłopcom – że mądrzy i silni. Moim zdaniem te komunikaty nie powinny się jakoś szczególnie różnić w zależności od płci. Pierwszy i najważniejszy komunikat to ten, że czuję radość, że jesteś moim synem lub córką. Ale to musi być autentyczne, a nie wyuczone („Byłem na warsztatach i tam mi powiedzieli, że trzeba mówić trzy razy w tygodniu: «Świetnie, że jesteś moją córką». No to mówię.”). Po drugie – trzeba towarzyszyć dziecku i dać mu poczucie, że jest jakaś przestrzeń, w której jestem przy nim. Towarzyszę mu w jego problemach i pasjach: razem gramy w piłkę, ubieramy lalki, lepimy coś z plasteliny lub jedziemy na działkę i rozpalamy ognisko. A wtedy zupełnie „przy okazji” padają pozytywne komunikaty. Podobnie w domu, gdy razem coś pieczemy, sprzątamy czy majsterkujemy. Warto też pomyśleć, co jest mocną stroną mojego dziecka i zauważać to: „Cieszę się, że to ci wychodzi”. Natomiast trzeba uważać, chwając dziewczynki, żeby nie wiązały zbyt mocno własnego poczucia wartości ze swoim wizerunkiem. Jest taka współczesna tendencja, która wmawia kobietom: „Jesteś wartościowa, jeśli ktoś zwróci na ciebie uwagę”. Córka jest moją królową i radosną stroną mojego życia nie dlatego, że jest chudsza czy grubsza, niższa czy wyższa. Kocham ją i to się nie zmieni. Widzę jej wrażliwość i troskliwość, a nie tylko jej wygląd – dlatego będę jej mówił, za jakie cechy charakteru ją cenię.**

Bogdan  
Kosztyła  
Źródło  
katolik.pl

## MODLITWA RODZICÓW ZA DZIECI

BOŻE W TRÓJCY JEDYNY,  
Z WOLI I ŁASKI SWOJEJ POWIERZYŁEŚ NAM  
DZIECI, KTÓRE DO CIEBIE NALEŻĄ.  
PROSIMY ZA NIMI,  
ABYŚ MIAŁ JE W SWEJ OPIECE.  
BOŻE, OJCZE, STRZEŻ ŻYCIA NASZYCH DZIECI,  
ZACHOWAJ JE W ZDROWIU,  
BRONŃ OD ZŁYCH PRZYGÓD,  
ABY BEZPIECZNIE MOGŁY ROSNAĆ  
NA TWOJĄ CHWAŁĘ I NASZĄ RADOŚĆ.

Pokój i Dobro.facebook.com

Amen

Cludio