

## JAK ROZWIJAĆ CHARAKTER I ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ U DZIECI ?

**Przedstawiciele wielu kierunków psychologii zgodnie twierdzą, że dobre relacje rodziców własnymi dziećmi, wspólne spędzanie czasu są, najważniejszym czynnikiem zapobiegającym zagrożeniom jakie niesie współczesny świat dla młodego człowieka. O dobre relacje trzeba dbać już od wczesnego okresu życia dziecka. Wtedy kiedy dziecko jest jeszcze całkiem małe mają one formę więzi. Niepełne przeżycie więzi z najbliższymi w pierwszych latach, a nawet w pierwszych miesiącach życia skutkuje brakiem odporności psychicznej, poczuciem osamotnienia wewnętrznego. Więzy ta - której składnikami są także wspólne zabawy - jest fundamentem umiejętności znajdowania oparcia wewnątrz siebie i w obrazie rodziców, który od najwcześniejszego dzieciństwa wrastał w psychikę dziecka i staje się jej częścią.**

**To prawda, że zabawy z dorosłymi, nawet najbardziej kochającymi nie wystarczają.** Dzieci bardzo wczesnie poszukują najpierw widoku, a potem kontaktu z innymi dziećmi. Jest to niezbędne dla ich rozwoju. Ale niektóre dzieci mają trudności w kontaktach rówieśniczych. Takim dzieciom potrzebne są szczególnie zabawy z dorosłymi, które uczą harmonijnego współżycia i wzajemnego zrozumienia. I dopiero wówczas dziecko będzie mogło te umiejętności przenieść na kontakty rówieśnikami. A wówczas rodzice powinni stworzyć możliwości, okazje do ich zastosowania zapraszając inne dzieci do swojego domu.

Poniżej przedstawię, kilka propozycji takich zabaw, które mogą wydać się nam znanymi z własnego dzieciństwa, a które jak okazuje się, mają duże znaczenie w rozwijaniu charakteru dziecka i mają pozytywny wpływ na porozumienie z naszym dzieckiem. Oto kilka przykładów takich zabaw i spostrzeżeń – „perełek” o wychowaniu zaczerpniętych z książki Hanny Olechnowicz „Dobre chwile z naszym dzieckiem. Zabawy sprzyjające rozwojowi charakteru”, które mogą być inspiracją do dobrego spędzania czasu z dzieckiem.

1. Gdy dziecko nauczy się przemieszczać, stopniowo się od nas oddala, a potem wraca. Ale gdy jest chore, przestraszone trzeba wrócić do pełnej bliskości - przytulać, pogłaskać.
2. Dziecko ucieka, a mama lub tata łapie. Następnie mama ucieka, a dziecko goni i łapie. I mama zawsze daje się złapać. Dziecko wie, że mama nie ucieknie naprawdę.
3. Gdy dziecko jest rozbrykane, potrzebne jest mu wyciszenie, a nie polecenie – „przestań już biegać”, tylko propozycja czegoś miłego – razem poczytać, coś razem pooglądać, albo napić się np. soku.
4. Połączeni wstęgą. Ciągniemy, przeciągamy wstęgę (np. szalik, lina), dorosły jest konikiem i dziecko nim kieruje pociągając „lejcami”, a potem zamiana. Gdy dziecko pociągnie wstążkę – pociągnie dorosłego. Najpierw więc dorosły robi to co „każe” dziecko, a potem dziecko „spełnia polecenia” dorosłego.
5. Magiczne kręgi: zabawy w kółeczku, gry planszowe w kilka osób, wspólne spożywanie posiłków przy (nie tylko okrągłym) stole. Bardzo ważne rytuały praktykowane od najdawniejszych czasów, podczas których ludzie szczególnie silnie czują się stopieni

z grupą, czują jedność z innymi.

6. Rozmowy rąk: w której ręce mam złotą kulę i zabawy paluszkowe. Gdy małe i duże ręce dotykają się ze sobą, przepływa wtedy niewidzialny strumień – przypieczętowanie bliskości. Uśmiechnięte spojrzenie dziecka szuka i znajduje nasze spojrzenie.
7. Jedzie pociąg z daleka... Takie wesołe zabawy to okazja, by dzielić z dziećmi ich przeżycia, wzajemnie zarażać się wesołością.
8. Wspólne spacerki, kiedy dziecko ma obydwójce rodziców na wyciągnięcie ręki, kiedy bawi się na placu zabaw i towarzyszą mu obydwójce rodziców. Czuje się wtedy podwójnie kochane, podwójnie bezpieczne, podwójnie ważne. Tym bardziej, że tata tak rzadko ma czas.  
Rozwijającemu się dziecku uwaga rodziców potrzebna jest jak roślinie światło. To bodaj w wychowaniu najważniejsze – nie ignorować. Dziecko obdarzone uwagą nabywa przekonania, że jest dla innych i dla siebie samego ważne. I dopiero wtedy staje się dojrzałe do tego, by uznawać także ważność innych, by widzieć i rozumieć ich racje i potrzeby.
9. Dzieci lubią kiedy są pieszczone, ale jeszcze bardziej, gdy są traktowane poważnie przez rodziców, którzy mówią do dziecka: „proszę, dziękuję, przepraszam”, choć samo dziecko jeszcze nie umie o tym pamiętać; kiedy bawią się z dzieckiem, bo rozumieją, że dla dziecka zabawa jest poważnym wysiłkiem umysłowym; kiedy interesuje ich naprawdę co mówi im dziecko, co im pokazuje; tłumaczą, kiedy dziecko pyta „dlaczego...?”
10. Dzieci rodzą się z gotowością do spotkania spojrzeniem i uśmiechem, ale ta cenna, a nawet najcenniejsza umiejętność musi być stale praktykowana. Stąd wskazane są zabawy z dzieckiem razem na parterze (podłodze) i inne sytuacje, aby możliwy był kontakt wzrokowy, twarzą w twarz na poziomie wzroku.
11. Dzieci bardzo lubią książki o sobie, np. rysowane lub opisane albumy z ich zdjęciami. Dziecko czuje się kimś ważnym, wartościowym. Taki pamiętnik uczy też dziecko pojęć, takich jak: przedtem (np. czego nie umiałem – dziś umiem), dzisiaj i potem, jutro itp.
12. Uczestniczenie w zabawie dzieci w teatr. Dzieci bardzo czekają na oklaski. Dziecko „nasycone” podziwem swoich rodziców nabywa przekonania, że może być podziwiane w prawdziwym życiu, a gdy dorośnie nie będzie cierpiało, jeśli zabraknie mu poklasku. Będzie miało poczucie własnej wartości. Nie należy bać się, że „zepsujemy” dziecko. Ale chwalmy tylko wtedy, gdy zasłuży naprawdę albo w zabawie. Nieszczere pochwały dziecko zawsze umie wyczuć jako nieprawdziwe i budzą u niego nieufność wobec osoby chwalejącej.
13. Kiedy dziecko jest obdarowywane uwagą rodziców tylko wtedy, gdy zrobi coś niewłaściwego, coś psoci, to szybko odkrywa tę zależność. Myśli sobie wówczas: „Istnieje dla niego tylko wtedy, gdy jestem niegrzeczny, wtedy krzyczy, ale przynajmniej nie jestem dla niego powietrzem. Lepiej już dostać w skórę”. Natomiast spojrzenia i zagadywania do dziecka przez rodzica, (początkowo co pięć minut), gdy nie muszą być wymuszane przez dziecko, stopniowo mogą być coraz rzadsze - uczą dziecko samodzielnego bawienia. Za kilkanaście miesięcy dziecko będzie już mogło sobie pomyśleć: „Gdyby popatrzył (np. tata), spodobałby mu się mój malunek. Pokażę mu kiedy podniesie wzrok znad gazety. Pochwali mnie, że umiałem poczekać i umiałem nie przeszkadzać”.
14. Pięć minut tylko dla mojego dziecka: rozmawiamy albo budujemy z klocków, albo się pieścimy, albo oglądamy razem obrazki. Nic poza tym dla rodzica nie istnieje, żadne pilne sprawy.
15. Malutkie dziecko z początku nie wie jakie jest. Nie wie nawet, że jest sobą. Dowiaduje się tego dopiero wtedy, gdy przekonuje się, że to jakie jest i to co robi, ma dla kogoś znaczenie. Od nas rodziców zależy, jak będzie o sobie myślało, gdy będzie dorosłe. Dziecko wychwytuje

z naszych rozmów wszystko, co je dotyczy – nawet jeśli rozumie tylko ton: czułość, podziw, troskę, dumę, pretensję, lekceważenie, złość. Każde słowo, które słyszy o sobie od rodziców składa się na jego wyobrażenie o sobie. Istotne dla rozwoju dziecka jest to, czy będzie to obraz wyraźny czy zamazany. Czy będzie w nim więcej elementów czarnych czy pięknych, kolorowych. Obraz ten pozostanie w jego główce już na zawsze. Dlatego, jeśli nawet mówimy na kredyt „dobre dziecko”, to ono w to wierzy i będzie się starało dopasować.

16. Autoportret rysowany razem. Wspólne rysowanie „człowieczka” Ale najweselej jest, gdy rysujemy wspólnie z mamą lub tatą (babcią, ciocią itp.), a człowieczek nie jest byle kim, ale portretem dziecka. Inna wersja: tata rysuje z natury, a dziecko w lustrze sprawdza, czy wszystko jest tak jak trzeba. Doceniając powierzchowność dziecka nie psujemy go, tylko dajemy mu do zrozumienia, że podoba się nam, bo jest nasze, a nie w porównaniu z innymi oraz gdy nie będziemy się popisywali jego urodą, a także, gdy całą naszą postawą pokazujemy, że wygląd jest jednak mniej ważny niż charakter, wrażliwość, rozsądek....
17. Dziecko zwierciadłem zachowań rodziców. Zwróćmy uwagę jak się bawią nasze dzieci, jakimi są dla lalek, dla misiów, zobaczymy wówczas jakimi jesteśmy rodzicami. W ten sposób dzieci pomagają nam być dobrymi rodzicami. Takimi jakimi byli nasi rodzice dla nas ? Innymi ?
18. Uczymy dziecko współpracować, gdy pozwalamy mu nam pomagać, choć robi to jeszcze bardzo nieudolnie. Jeśli wtedy nie pozwalamy mu nam pomagać, kiedy bardzo chce to robić tłumacząc, że nie potrafi jeszcze, to w wieku piętnastu lat, gdy go poprosimy o pomoc, nie będzie mu się chciało.
19. Zabawy wymagające wspólnego pola uwagi. Kiedy współdziałamy na przykład budując z klocków, dokładając kolejne klocki (elementy układanki) i komentujemy opisując co robimy i to co robi dziecko uczymy skupiać uwagę dziecka na danej czynności. Gdy bliska osoba kieruje na coś uwagę, działa to jak magnes na uwagę dziecka. Dziecko skupia się, gdy istnieje wspólne pole uwagi. Potem dziecko stopniowo może skupiać się samo nad zadaniem lub pracą. A jest to umiejętność niezbędna, gdy pójdzie do szkoły.
20. Wspólne oglądanie telewizji. Gdy dziecko przeżywa emocjonujące sceny siedząc na kolanach rodzica, rodzic wyczuwa jego napięcie, kiedy przeżywa wzruszenie, lęk, ulgę, radość. Przeżywamy razem – budujemy wspólny język uczuć wyrażając swoje odczucia, przeżycia, wsłuchując się w odczucia i reakcje dziecka.
21. Każde dziecko nawet to nieśmiałe, zamknięte w sobie - zwróci uwagę na rodzica, gdy ten będzie odzwierciedlał to co ono robi. Jeśli dziecko uderza w coś co wydają hałas to i rodzic tak robi, kiedy dziecko pacia pędzłem po kartce, to i rodzic robi tak samo. To droga dotarcia do dzieci zamkniętych we własnym świecie, dzieci z autyzmem, nadmiernie nieśmiałych, obrażonych na świat.

**To tylko część wartościowej wiedzy, którą dzieli się psycholog Hanna Olechnowicz, polska psycholog zajmująca się rozwojem dzieci z zaburzeniami rozwojowymi. Wszystkich, którzy chcą być blisko ze swoimi maluszkami, a także tych rodziców, których dziecko cierpi na różnego rodzaju niepełnosprawności gorąco zachęcam do przeczytania całej tej niezwyklej książki.**

Jednym ze sposobów na wspólne spędzanie czasu i kształtowanie charakteru nieco starszego dziecka jest czytanie dziecku. Czytając mądre książki uczymy dzieci tego czym mają się kierować w kontaktach z innymi dziećmi, dokonując samodzielnych wyborów i podejmując coraz poważniejsze decyzje w życiu nastoletnim i dorosłym. Wszyscy chcemy, aby nasze dzieci umiały odróżnić dobro od zła. Dzieci uczą się głównie przez przykład, naśladując dorosłych. Współczesny

świat dostarcza jednak wielu sprzecznych wzorców, w których łatwo się pogubić. Świadomie uczmy więc dzieci wartości moralnych czytając im mądre książki, rozmawiając o wartościach – i samemu je praktykując! **Wartości moralne to drogowskazy życiowe, które kształtują lepszych ludzi, lepsze życie i lepsze stosunki międzyludzkie. Wartości moralne nadają życiu sens. Wartości, tak jak języka, trzeba uczyć od najmłodszych lat. Ucząc wartości pomagamy dzieciom zbudować mocny i prawy charakter.** Dzięki nim będą stawiać sobie dobre cele i podejmować słuszne decyzje. To najważniejsza inwestycja w ich szczęście!

**Poświęćmy każdy miesiąc jednej wartości moralnej:**

- wspólnie omówmy jej istotę, wobec kogo i jak powinna być stosowana,
- rozważmy konsekwencje jej praktykowania i zaniechania,
- odszukajmy wartości w czytanych książkach i w sytuacjach życiowych,
- omówmy cechy i zachowania bohaterów oraz motywy i konsekwencje ich działań.

**Proponowane wartości to:**

1. Szacunek – greczność i troska o dobro i uczucia drugiej osoby, dotrzymanie słowa.
2. Uczciwość – rzetelność, prawdomówność, poszanowanie cudzej własności.
3. Odpowiedzialność – dobrowolne odpowiadanie za swe czyny, za dobro innych.
4. Mądrość – wiedza, przewidywanie konsekwencji, celowe czynienie dobra.
5. Odwaga – podejmowanie ważnych i trudnych decyzji, przeciwstawianie się złu.
6. Samodyscyplina – wytrwałość, umiar, konsekwentne rozwijanie swego potencjału.
7. Pokojowe nastawienie – kontrolowanie swej złości, brak przemocy, łagodność, cierpliwość.
8. Przyjaźń, lojalność, miłość, wierność – osobom, ideałom, sobie.
9. Życzliwość – chęć niesienia pomocy i zaspokajania potrzeb innych.
10. Sprawiedliwość – przestrzeganie zasad równości praw, poszanowania prawdy.
11. Optymizm – pozytywne nastawienie do życia; humor – śmiech z kimś, nie z kogoś.
12. Piękno – harmonia i blask, ważne: dostrzeżenie, tworzenie, ochrona.

**Zachęcajmy dziecko do codziennego praktykowania wartości i doceniajmy je za to. Pamiętajmy też, że aby nauczyć dzieci wartości moralnych sami musimy je praktykować!**

Przygotowała  
Psycholog – mgr Beata Wójcicka

Styczeń 2017 r.

**Źródła:**

Książka Hanny Olechnowicz „Dobre chwile z naszym dzieckiem. Zabawy sprzyjające rozwojowi charakteru”, WSiP, Warszawa, 1997 oraz materiały Fundacji ABCXXI Cała Polska Czyta Dzieciom.