

Wpajanie błędnych przekonań

W rodzicielskim zapale kształtowania pożytecznych umiejętności życiowych i stałego systemu wartości czasami zupełnie nieświadomie możemy wpajać dzieciom inne, mniej pozytywne przekonania. Są to swoiste pułapki myślowe, które w przyszłości mogą wywołać bardzo poważne skutki. Jako rodzice mamy własne przekonania, wywodzące się często z doświadczeń naszego dzieciństwa. Wiele z tych założeń to przekonania pozytywne i korzystne, ale są wśród nich też takie, które mogą negatywnie wpływać na nasze życie. Najlepszym sposobem, by uniknąć przekazywania dzieciom negatywnych i błędnych przekonań, jest rozpoznanie ich u siebie i we własnym modelu wychowawczym.

Błędne przekonanie 1 „We wszystkim muszę być dobry”

Z pewnością większość rodziców zachęca dzieci do tego, by wszystkie zadania, których podejmują się w życiu, wykonywały jak najlepiej. Pragną, by swobodnie rozwijały one swoje niepowtarzalne talenty i zainteresowania. Niemniej jednak, mimo dobrych intencji, mogą im w ten sposób przesłać informację zupełnie niezamierzoną. Bardzo subtelna jest granica pomiędzy motywowaniem dzieci do tego, by **staraly** się robić jak najlepiej to, czego się podejmują, a zaszczepieniem błędnego przekonania, że **muszą** być we wszystkim najlepsze. Tę pułapkę myślową wpajamy wtedy, **gdy zmuszamy dzieci do zajęć, które w ogóle nie budzą ich zainteresowania**. To przekonanie zakorzenia się w umysłach dzieci również wtedy, **gdy rodzice nigdy nie akceptują „mniej-niż-idealnego” wykonania danego zadania**. Kiedy pułapka myślowa zostanie już wbudowana w system przekonań dziecka, zaczyna spadać samoocena. Dziecko po prostu nie może być we wszystkim najlepsze. Dzieci, które czują, że muszą być najlepsze, szybko nabierają przekonania, że w jakiś sposób

zawodzą swoich rodziców, a w końcu i siebie. Dorośli, którym w dzieciństwie wpojono takie błędne przekonanie, w obliczu stawianych im wymagań mogą wpadać w złość lub depresję, ponieważ czują, że nigdy nie spełnią oczekiwań innych. Aby uniknąć skutków zaszczepienia omawianego błędnego przekonania, należy dzieciom umożliwić podejmowanie rozmaitych działań i zachęcać do angażowania się w te, które je interesują. Dzieci powinny zrozumieć, że każdy człowiek ma inne zainteresowania i zdolności i że stanowi niepowtarzalną kombinację zalet i słabości.

Sytuacja I

Rodzice martwili się spadkiem ocen swojego syna. Chłopiec wcześniej bardzo dobrze się uczył i nie sprawiał problemów wychowawczych. Teraz pojawiały się problemy związane ze szkołą. Regularnie „zapominał” zadania domowego i bardzo opierał się wszelkim propozycjom zrobienia tego, co jest zadane. Coraz trudniej było go zmusić, by co wieczór zasiadał do lekcji. Okazało się, że rodzice wywierali na syna ogromną presję, by wiecznie osiągał sukcesy. Chłopiec czuł, że niezależnie od tego, co zrobi, i tak nie zadowoli rodziców – i prawdopodobnie miał rację. Oni nie tylko chcieli, by był dobry – od swojego dziewięcioletniego syna oczekiwali perfekcji. Kiedy chłopiec czuł, że tak czy owak rozczaruje rodziców, zaczął się buntować. Zrozumiały brak poczucia bezpieczeństwa wynikający z niezadowolenia rodziców doprowadził do bierno-agresywnych prób uniknięcia odpowiedzialności za „mniej-niż-idealne” oceny. Chłopiec wolał nie odrobić zadania domowego, niż ryzykować niedoskonałe jego wykonanie. Wolał zapomnieć zapisać, co jest zadane, niż ryzykować dezaprobatę rodziców spowodowaną ocenami niższymi niż najwyższa. Należy dziecku powiedzieć, że bez względu na oceny, jakie przynosi ze szkoły, rodzice go kochają oraz że ufają, iż jest odpowiedzialny za swoje wyniki w nauce. Dziecko

potrzebuje również zapewnienia, że rodzice będą mu służyć pomocą, jeśli tylko będzie jej potrzebował, ale to jego obowiązkiem będzie o nią poprosić.

Można uniknąć wpajania dziecku przekonania typu „Muszę być najlepszy” i podnieść jego poczucie własnej wartości, chwając je za starania, a nie za to, czy jest doskonałe, czy nie. **Poparcie dla wysiłków dziecka, a nie dla stopnia jego osiągnięć zwiększy samoocenę i motywację do podejmowania wysiłków w przyszłości.** Zachęcajmy dzieci do tego, by starały się jak najbardziej, a sukces oceniamy na podstawie tego, jak mocno się starały....

Błędne przekonanie 2 „Znaczą tylko, co moje osiągnięcia”

Jest to przekonanie bardzo bliskie błędnemu przekonaniu numer 1. Jest ono rezultatem pragnienia rodziców, by dzieci zawsze były dobre we wszystkim, czego się podejmują. Wszyscy chcemy, żeby nasze dzieci odnosiły sukcesy i były z siebie zadowolone. Trzeba jednak zrozumieć, że **dzieciom trudno jest odróżnić aprobatę i dezaprobatę wobec tego, co robią, od oceny tego, kim są jako jednostki.** Oznacza to, że pochwała rodzica za jakieś osiągnięcie może być zinterpretowana przez dziecko jako oznaka miłości. Prawdziwa jest również sytuacja odwrotna. Dezaprobata może zostać odczytana przez dziecko jako odrzucenie lub odmówienie miłości przez rodzica. Z taką tendencją można się spotkać szczególnie u małych dzieci. Dzieci desperacko chcą czuć, że rodzice je kochają i aprobuja, niezależnie od sukcesu lub porażki doświadczanej w danej chwili. To ważne zjawisko nazywamy „miłością bezwarunkową”. Oznacza ona, że dzieci czują, iż absolutnie nic nie może spowodować odrzucenia naszej miłości do nich. Możemy pochwałać lub nie konkretne

zachowania, ale miłość do dziecka pozostaje niewzruszona. Rodzice często stwierdzają „Nasze dziecko oczywiście wie, że je kochamy”. Tylko czy ona na pewno wie? **Skąd ono ma o tym wiedzieć?** Dziecku trudno odróżnić to, że rodzice są zagniewani, od tego, że już go nie lubią i nie kochają. Obowiązkiem rodziców jest upewnienie się, że dziecko rozumie tę różnicę i wie, że jest kochane bezwarunkowo. Rodzice mogą przekazywać dzieciom miłość bezwarunkową w różnoraki sposób. Zawsze, gdy jest to możliwe, upewniamy się, że nasza aprobaty lub dezaprobaty dla określonych zachowań dziecka nie jest tożsama z miłością lub jej brakiem. Szczególnie młodszym dzieciom powinniśmy przedstawić tę różnicę. Jeśli np. dziecko stłukło bardzo drogi wazon, pomóc mogą słowa: „*Nie jestem na ciebie zła. Jestem tylko zdenerwowana, bo miałam ten wazon od dawna*”. Warto **wyrażać aprobatę lub dezaprobatę wobec zachowań, a nie ludzi.** Takie stwierdzenia, jak: „*Jesteś takim dobrym chłopcem*” lub „*Byłeś dzisiaj straszny*” nie pomagają w zmianie zachowań, ale mogą wywoływać pomieszanie pojęcia miłości z aprobatą. Słowa takie, jak: „*Podobało mi się, jak pomagałeś mi zmywać naczynia bez proszenia o to*” lub „*Jestem zły, że nie wyniosłeś śmieci*” są skuteczniejsze i jaśniejsze od ogólnych stwierdzeń.

Dzieci, które są otaczane przez rodziców bezwarunkową miłością, bezpieczniej się czują i ich samoocena jest wyższa. Stają się bardziej pewne własnej wartości i częściej zaczynają polegać na swoich wewnętrznych możliwościach. To, co ich wyróżnia spośród innych dzieci, to beztroska, pewność siebie i duża odporność. Są bardziej otwarte i chętniej podejmują nowe wyzwania. Natomiast **dzieci, które czują, że miłość rodziców jest uwarunkowana konkretnym zachowaniem, są niepewne i uzależnione od aprobaty zewnętrznej.** Poleganie na zewnętrznych źródłach własnej wartości powoduje, że dzieci stają się wrażliwsze na krytykę otoczenia.

Błędne przekonanie 3 „Negatywne uczucia są złe”

Rodzice często wpajają dzieciom tego typu przekonanie, ponieważ im samym trudno je wyrazić, i nie są w stanie zapewnić dzieciom właściwych modeli naśladowania. Niestety, przekazują oni dzieciom nieumiejętność wyrażania silnych emocji i odpowiedniego reagowania na nie. Tacy rodzice mogą również aktywnie tłumić uczucia złości lub strachu poprzez bagatelizowanie stanu emocjonalnego dziecka. Takie wyrażenia, jak „*Chłopcy nie płaczą*” lub „*Nie powinieneś się na nią złościć*”, „*Nie martw się tym*”, tłumią naturalne uczucia. Oczywiście, że chłopcy płaczą, a złość jest naturalna i zdrowa. Wypowiedzi tego typu **mogą komunikować dziecku, że nie ma prawa odczuwać danej emocji lub że to, co czują, jest nieważne.**

Sytuacja II

Matka: Co się stało kochanie? Wyglądasz na zdenerwowaną.

Córka: *(zaczyna płakać)* Bartek powiedział, że nie chce ze mną dłużej chodzić. Woli kogoś innego. Nawet zaprosił Aśkę do kina w przyszłym tygodniu!

Matka: *(obejmują córkę, z lekkim uśmiechem na twarzy)* Kochanie, nie martw się tym. Tak swoja drogą, to nigdy go nie lubiłam, poza tym poszukasz sobie innego fajnego chłopaka.

Niestety, w pośpiechu, by pocieszyć córkę, matka prawdopodobnie przekazała jej informację, że nie powinna odczuwać smutku z powodu odejścia sympatii. W rzeczywistości żal spowodowany zerwaniem to całkowita naturalna reakcja. Należało przede wszystkim uznać uczucia swojej córki, zanim jeszcze zaczęto ją pocieszać.

Każdy doznaje różnorodnych uczuć, z których jedne są bardziej przyjemne, a inne mniej. Co więcej, przeżywanie silnych emocji negatywnych, takich jak gniew lub strach, jest zupełnie normalne. Naszym celem powinno być uzmysławianie dzieciom, że mają prawo do swoich uczuć, a silne emocje są zupełnie normalne. Może być wiele odpowiednich sposobów wyrażania tych emocji, ale samo doświadczanie ich jest naturalne i zdrowe. Im bardziej nasze dzieci żyją w zgodzie ze swoimi uczuciami, tym są bardziej otwarte w relacjach z innymi ludźmi.

Błędne przekonanie 4 „Wszyscy muszą mnie lubić”

Od małego jesteśmy uczeni nawiązywania dobrych kontaktów z innymi ludźmi. Dostajemy silne komunikaty, by podporządkowywać się pragnieniom rodziców, nauczycieli i innych autorytetów. Zachęca się nas również do tego, żebyśmy zgodnie bawili się z innymi dziećmi i unikali konfliktów, kiedy to tylko możliwe. W naszym społeczeństwie dziewczynki są szczególnie podatne na te przekazy. Nawet jeśli bardzo się staramy osłabić stereotypy ról zależnych od płci, różnice w komunikatach dawanych chłopcom czy dziewczynkom pozostaną. Rodzice wciąż zachęcają chłopców do rywalizacji i dążenia do coraz lepszych osiągnięć. Dziewczynkom wpaja się zwykle, by były sympatyczne i opiekuńcze. Dzieje się tak nawet wtedy, gdy rodzice próbują uniknąć takiego podziału. Więc w czym problem? Co złego w tym, że uczymy nasze dzieci, by były miłe? Czy nie powinniśmy uczyć dzieciaków dobrych kontaktów z innymi? Oczywiście, że powinniśmy.....Bardzo ważne jest nauczanie dzieci, jak żyć z innymi i jak, kiedy trzeba, podporządkowywać się autorytetom. Problem powstaje wtedy, gdy nauczanie nie postępuje dalej. Ważne jest zachowanie równowagi pomiędzy potrzebą

przystosowywania się do innych, a zrozumieniem, że konflikty to coś normalnego i nie do uniknięcia. Musimy również nauczyć nasze dzieci tego, jak wyrażać swoje uczucia w odpowiedni sposób. Dzieci, które dorastają w przeświadczeniu, że muszą zadowalać wszystkich, będą w przyszłości pełne lęków i wątpliwości co do swojej osoby. Ich poczucie własnej wartości pozostanie pod kontrolą innych. Jeśli mnie lubisz, to znaczy, że jestem w porządku. Jeśli mnie nie lubisz, to znaczy, że coś ze mną nie tak. Zarówno **dzieci, jak i dorośli, którzy uzależniają poczucie własnej wartości tylko od opinii innych, bardzo przeżywają nieudane związki, presję z ich strony oraz napięte sytuacje.** Pozwalając dzieciom uświadomić sobie, że nie mogą i nie muszą uszczęśliwiać wszystkich, pomagamy im uodpornić się na opisywane tu błędne przekonanie. Rodzice powinni uświadomić dziecku, że nie da się uniknąć konfliktów oraz że chociaż należy wysłuchać odmiennych punktów widzenia, równocześnie trzeba obstawać przy swoim, jeśli jest się przekonanym o swojej racji. Godząc się jako rodzice na to, by dzieci się z nami czasami nie zgadzały, od czasu do czasu możemy je zapewniać, że ich uczucia i potrzeby są tak samo ważne i cenne jak nasze, nawet jeśli nie są takie same.

Sytuacja III

Ojciec został poproszony przez jedenastoletniego syna o pozwolenie na zakup trampoliny. Chociaż syn miał zaoszczędzoną odpowiednią sumę pieniędzy, ojciec uważał, że trampolina szybko się znudzi synowi i będzie on żałował, że wydał na nią pieniądze. Ojciec powiedział synowi o swoich obawach, ale syn był uparty. Ojciec wypróbował więc znaną metodę – zwłokę. Ale po kilku tygodniach okazało się, że syn wciąż jest zdecydowany. W końcu ojciec ustąpił – powiedział synowi, że skoro przez tak długi czas się nie ugiął, to zabierze go na zakupy do sklepu sportowego. Syn popatrzył na ojca i powiedział: „*Czy teraz uważasz, że dobrze robię, kupując*

trampolinę?” Ojciec odpowiedział: „*Nie, synu, nie zmieniłem zdania, ale skoro tak bardzo ci na tym zależy, pozwolę ci podjąć samodzielną decyzję*”. Pozwalając dziecku wyrazić własne zdanie w tej mało ważnej sprawie, nawet jeśli sam zapatrywał się na nią inaczej, ojciec zakomunikował synowi, że szanuje jego decyzję. Zachęcając nasze dzieci do tego, by polegały na własnych przekonaniach i opiniach, nawet w obliczu dezaprobaty innych, wzmacniamy w nich umiejętność radzenia sobie z presją otoczenia. Dzieci, które przechodzą taką lekcję, łatwiej będą umiały być w przyszłości asertywne.

Błędne przekonanie 5 „Popelnianie błędów lub proszenie o pomoc jest złe”

Popelnianie błędów leży w naturze ludzkiej. Dzieci, które rozumieją, że błędy są naturalne i nieuniknione, mają wyższą samoocenę. Unikną one autodestrukcyjnej skłonności do obwiniania samego siebie za nieustający proces „prób i błędów”, jakim jest życie.

Sytuacja IV

Córka niespodziewanie spojrzała na matkę i wybuchła płaczem: „*Jestem taka głupia. Fatalnie napisałam sprawdzian z matematyki*”. Na jej twarzy wyraźnie malowała się udręka. Kiedy matka przytuliła córkę i uspokoiła ją, wszystko zaczęło się wyjaśniać. Córka, która jest bardzo dobrą uczennicą, pomyliła się i nauczyła się nie tego materiału, co trzeba. Matka nie nakrzyczała na córkę i mądrze zapewniła ją, że każdemu zdarzają się pomyłki. Następnie zapytała, co można byłoby zrobić, by uniknąć takiej sytuacji w przyszłości. Uzgodniły, że córka będzie mniej rozmawiała na lekcji i przywiązywała większą uwagę do zadania domowego. Podkreślając fakt, że **błędów należy się**

spodziewać i na nich się uczyć, matka lepiej przygotowała swoją córkę do tego, jak radzić sobie z rozczarowaniami i niepowodzeniami. Pomogła jej również zaakceptować własną omylność i czerpać z niej korzyści oraz podnieść samoocenę.

Z problemem popełniania błędów ściśle wiąże się mniemanie, że prośba o pomoc oznacza niekompetencję i słabość. W naszych wysiłkach, by dzieci stały się samodzielnyimi, niezależnymi osobami dorosłymi, możemy nieopatrznie wpoić błędne przekonanie „Muszę wszystko zrobić sam”. W świecie tak skomplikowanym jak nasz rzadko spotyka się jednostki potrafiące żyć, nie korzystając z pomocy innych. Należy nauczyć dzieci, że niezbędną umiejętnością adaptacyjną jest świadomość własnych ograniczeń oraz korzystanie z pomocy innych. Taką umiejętność rodzice mogą rozwijać w swoich dzieciach, zapewniając im bezpieczną i pomocną atmosferę w domu. Kiedy dziecko zadaje pytanie, rodzice powinni jasno powiedzieć, że pytania dzieci są mile widziane i rozważane. Stwierdzenie typu: „*Wiesz co, to dobre pytanie. Zastanówmy się nad tym*” wzmacnia poczucie bezpieczeństwa oraz budzi ciekawość świata. Jeśli w domu utrzymuje się wspierająca atmosfera, dzieci najprawdopodobniej wyniosą z niego pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa. Gdy rodzice uczą swoje dzieci oceniać sytuację i prosić o pomoc wtedy, kiedy jej potrzebują, zwiększają ich szanse na osiągnięcie w przyszłości sukcesu. Np. dziecko, które nie boi się zadawać pytań w klasie, zazwyczaj dostaje lepsze oceny. Nabywając taką umiejętność, dzieci uczą się osiągać cele, korzystając z wielu różnorodnych źródeł. W końcu czują się też mniej samotne i wyizolowane oraz szybko budzą zaufanie i sprawiają wrażenie kompetentnych.

Główne źródło informacji stanowiła książka pt. „10 błędów popełnianych przez dobrych rodziców” Kevin Steede.

Przygotowała

Martyna Ozych

nauczyciel terapii pedagogicznej