

Początek.

Najważniejszy w każdym działaniu jest początek – Platon.

Początek roku, początek przedszkola, początek szkoły, początek znajomości, początek życia, początek..... – wszystkiego. Z początkiem wiążemy i radość (przemieszana z ciekawością, oczekiwaniem, nadzieją) i lęk (przed zmianą, brakiem umiejętności, niepewnością, nieznanym końcem). Zaczynamy wszystko od początku, czekamy na początek czegoś, odnosimy się do początków, nie udało się, bo było to na początku, szczęście sprzyja początkującym ...

Początek jest nieodłącznym towarzyszem naszego życia, naszego jako rodziców, ale i naszych dzieci, naszych rodzin – początek jest połową całości jak mówił Tomasz z Akwinu.

Z początkiem łączą się nasze wszystkie „pierwsze razy” – te zapamiętane i te, o których staramy się zapomnieć. Początek może być banalny – chociażby początek nauki chodzenia - banalny tylko z nazwy bo to jeden z najważniejszych kamieni rozwojowych w życiu dziecka ale równocześnie czy ktoś widział dziecko, które nie chce nauczyć się chodzić mimo niewątpliwych problemów z pierwszymi krokami? To właśnie od takiego malucha powinniśmy uczyć się jak radzić sobie na początku naszych późniejszych wyzwań. Przewróciłem się? To nic wstanę i pójdę bo czegoś bardzo chcę osiągnąć, bo każdy następny krok jest łatwiejszy, bo upadek nic nie zmienia, dalej chcę się nauczyć chodzić.

Początek może być wyzwaniem, zmianą, trudnością, przewidywanym sukcesem czy przewidywaną porażką. To okres dzieciństwa związany jest jak żaden inny z ciągłym doświadczeniem w swym życiu początku. Dziecko na co dzień poddawane jest nowym próbom, nabywa całkiem nowe umiejętności i uczestniczy w całej gamie sytuacji po raz pierwszy.

W psychologii wychowania łączymy z „początkiem” wiele innych niezmiernie ważnych pojęć, które tylko z pozoru wydają się nam zupełnie niepowiązane. Z początkiem rozumianym jako rozpoczynanie czegoś, wiążemy i proces nauczania i proces zmian i proces motywacyjny („byleby zacząć, potem jakoś pójdzie”, „spróbuj, na początku może być trudno”). Mówiąc o początkach (w psychologicznym rozumieniu tego słowa) podkreślamy wagę posiadania przez dziecko umiejętności oczekiwania na odroczone nagrodę, radzeniu sobie z frustracją, adekwatnym obrazie siebie, umiejętności planowania.

Co robić na co dzień aby pomóc dzieciom w rozwijaniu tych umiejętności? Jak wspierać dziecko w różnych dla niego początkach?

Dzieci (im młodsze tym ta zależność silniejsza) uczą się poprzez obserwowalne konkretne działanie ważnych dorosłych a nie poprzez mówienie o tym. Dlatego tak ważne jest jak mama czy tata radzą sobie ze swoimi początkami. Pokazuj siebie jako przykład osoby, która stara się mimo kłopotów doprowadzić rzeczy do końca (pamiętasz, jak uczyłam się jeździć samochodem? jakie to było dla mnie trudne? a teraz jedziemy sami do babci). Nie pozwalajmy nawet małym dzieciom na zbyt dużą tzw. przeczutność zadaniową, motywujmy do ukończenia mimo początkowych problemów. Planowanie jest na pewno jedną z ważniejszych umiejętności, która przyda się zarówno w roli początkującego ucznia, jak i odpowiedzialnego dorosłego. Kompetencja ta buduje w dziecku niezbędne poczucie kontroli nad tym, co się dzieje, ale również, co jest przecież nie bez znaczenia, daje dziecku umiejętność odróżniania spraw najistotniejszych od mniej ważnych.

Warty wprowadzenia w rytuał rodzinny jest tzw. proces świętowania z bliskimi zakończenia czegoś, projektu taty (robimy przyjęcie), spektaklu dziecka (idziemy na lody). Daj prawo i przestrzeń na porażkę (sobie i dzieciom), ale motywuj do sukcesów. Motywujmy do wytrwałości, do skończenia i nie zrażania się trudnościami, szczególnie tymi początkowymi. Niestety nie da się nie zauważyć, że coraz częściej i świat i my w rodzinie wychowujemy swoje dzieci do współzawodnictwa i walki. Taki sposób myślenia – zakładanie, że przegrana jest dramatem, a liczą się tylko zwycięzcy hamuje coraz częściej naturalną w dziecko chęć podjęcia jakiegoś działania z powodu paraliżującego lęku przed porażką bądź nieudanym końcem. To silne odczucie frustracji często tak mocno zaburza myślenie dziecka o sobie, że wiele z nich woli w ogóle nie rozpoczynać jakiegoś zadania. Warto podkreślić, że łączy się ten proces bardzo z tzw. „obrazem ja” u dziecka. Nie podejmuję jakiegoś zadania, bo i tak go nie doprowadzę do satysfakcjonującego końca (nadmiar komunikatów od rodzica typu – czego się nie dotkniesz i tak zmarnujesz, sam to zrobię, poczekaj na mnie, nie zaczynaj sam) albo zupełnie odwrotnie – zbyt wygórowane wymagania paraliżują dziecko (tobie to się zawsze udaje, czego się nie dotkniesz to dajesz sobie świetnie radę). Ten komunikat w formie nadmiernego chwaleń również jest obciążający dla dziecka – jak pozwolić sobie na kiepskie robienie czegoś, nawet na początku? Brak pewności co do sukcesów w zakończeniu zadania demotywuje dziecko już przed podjęciem działania.

Jak myślimy o początku czegoś to pojawia się niezbędna do tego umiejętność czekania na radość z końca. Powiedzenie, że każda podróż musi zacząć się od pierwszego kroku jest na wskroś prawdziwe, ale i pokazuje, że to zawsze musi być jakiś proces, któremu potrzebny jest

czas. Odkrywanie wartości w oczekiwaniu na coś, w umiejętności powstrzymywania się od natychmiastowej gratyfikacji. Nadmiar bodźców i ich obfitość, jak również kultura, w której liczy się szybkość i natychmiastowa reakcja nie ułatwia rodzicom wykształcenia tej kompetencji. A bez niej trudno wyobrazić sobie osiągnięcie długoterminowych celów. Ucz dziecko czekać, ucz cierpliwości (efekty, czyli nagroda za wkład pracy rzadko przychodzą szybko) i nie zaspakajaj natychmiast pragnień swojego dziecka. Wszystkie najnowsze badania z zakresu psychologii rozwojowej podkreślają moc i ważność w osiąganiu celów w nabywaniu bądź nie we wczesnym dzieciństwie radzenia sobie z poczuciem dyskomfortu psychicznego z racji niezaspokojonej natychmiast potrzeby.

Pisząc o początkach nie sposób podkreślić tego, że traktując to słowo w sposób wielowymiarowy, wiąże się ono również z czymś nowym, a więc zazwyczaj nieznanym dziecku. Wielu rodziców doświadcza codziennie obserwując własne dzieci, że „czasami sam strach przed końcem unicestwia początek”. Nie zapominajmy umożliwiać dzieciom ciągłego próbowania, nie zamykajmy się przed nieznanym, dajmy czas na oswojenie się, nie zaprzeczajmy lękowi, jeśli się pojawia. Pomóżmy go oswoić w bezpiecznych ramionach rodzica, ale nie chrońmy go przed nim, pokazujmy, że zmiana jest częścią przygody zwanej życiem.

***Iwona Grabowicz-Chądrzyńska, psycholog dziecięcy, nauczyciel akademicki,
Magazyn dla Rodziców czasopisma Świerszczyk***