

Asertywność w przedszkolu

Asertywność jest umiejętnością, która sprawia, że żyje się lepiej, łatwiej i spokojniej. Dorośli uczą się jej na szkoleniach – dzieci mogłyby wynieść ją z domu...

Z jednej strony śmiejemy się dziś z popularnego niegdyś stwierdzenia, że „dzieci i ryby głosu nie mają”. Dzisiejszym rodzicom o wiele bliższe wydaje się korczakowskie zdanie „Nie ma dzieci – są ludzie”. Rozpoznajemy znaczenie budowania więzi z dzieckiem, dawania mu uwagi, kontaktu. Czytamy naszym dzieciom książeczki rozwijające wyobraźnię, gramy z nimi w edukacyjne gry.

Pewne przyzwyczajenia jednak pozostają i są bardzo trudne do usunięcia z naszych głów. Bywa, że padają z naszych ust stwierdzenia, które sami często słyszeliśmy jako dzieci. Powtarzamy je nieświadomie, odruchowo, często nie zdając sobie sprawy z konsekwencji takich wypowiedzi dla rozwoju poczucia własnej wartości naszych dzieci i ich przyszłej asertywności.

„Czemu jesteś taki naburmuszony? Uśmiechnij się!” Jakże często wydaje się nam, dorosłym, że w sielskim, beztróskim życiu dziecka nie ma miejsca na smutek, złość czy frustrację. Terminy nie gonią, szef nie straszy, obowiązki – cóż to za obowiązki? W naszych głowach okres dzieciństwa często jawi się jako pasmo radości, zabaw i poczucia bezpieczeństwa. A przecież to jeden z najtrudniejszych etapów naszego życia! Czas rozwijania osobowości, stawania się sobą, odnajdowania swojego miejsca w grupie. To nie jest łatwe i przynosi wiele trudnych emocji. Emocji, które przez dorosłych są często bagatelizowane, a ich okazywanie bardzo niemile widziane. Nawet jeśli w życiu dziecka nie wydarzyło się nic niedobrego, może ono po prostu mieć zły humor. Koleżance cierpiącej na chandrę raczej nie powiemy, żeby przestała się burmuszyć – często jednak nie mamy oporów, aby zwrócić się tak do dziecka. **Jaki przekaz dostaje w ten sposób młody człowiek? „Twoje uczucia nie mają znaczenia. Nie powinieneś czuć tego, co czujesz. Nie masz do tego powodów. Nie masz do tego prawa. Powinieneś być wesoły, wtedy wszystkim jest z tobą lepiej.”** Ważniejsze od jego uczuć stają się uczucia otoczenia – a od takiego przekazu trudno uciec. Pierwsza rysa na asertywności gotowa.

Takich rys w toku wychowania pojawia się coraz więcej. „Ciocia przyjechała z daleka i chce się z tobą przywitać, daj jej buziaka. No przecież to twoja ciocia, będzie jej przykro” – znów **uczucia i oczekiwania innych ponad potrzeby dziecka**, a w bonusie problem ze stawianiem granic w kontekście cielesności, który w okresie nastoletnim może przynieść

sporo kłopotów. No i ten najczęstszy przekaz, wynikający z rodzicielskiej troski o prawidłowy rozwój fizyczny dziecka: „Zjedz wszystko co masz na talerzu!”. Nawet najbardziej postępowi rodzice, podchodzący do dziecka z szacunkiem we wszystkich innych obszarach, w kwestii jedzenia bywają równie staroświeccy jak ich dziadkowie. Nakłanianie do jedzenia, przekupywanie dziecka aby zjadło, straszenie i groźenie, szantaż emocjonalny... Rodzice posuną się daleko, aby zobaczyć upragniony pusty talerz. Skutki takich działań w życiu dorosłym bywają porażające: człowiek, który od dzieciństwa uczony był, że inni wiedzą lepiej jakie są jego potrzeby, przestaje ufać komunikatom własnego ciała, również tym dotyczącym poczucia głodu i sytości. Efekt? Otyłość, zajadanie problemów, zaburzenia odżywiania – to naprawdę poważne problemy dotykające coraz szersze rzesze osób.

Zdaję sobie sprawę, że wszystkie wyżej wymienione postawy rodzicielskie mają swój początek w zwyczajnej trosce o dziecko. Chcemy, aby nasze dzieci były wesole i zadowolone, aby były kochane i akceptowane w gronie rodziny i znajomych, aby zdrowo się rozwijały. Na tyle mocno jednak tkwią w nas dawne **przekonania o tym, kim jest dziecko, o tym, że jako dorośli wiemy lepiej**, że trudno nam na co dzień zaufać naszemu potomkowi i potraktować go jak pełnoprawnego uczestnika relacji. To wymaga pracy – przede wszystkim nad sobą. Wymaga też uważności i pilnowania się, bo w emocjach łatwo wrócić na utarte tory. Ale jest to możliwe.

Zamiast „Przestań strzelać fochy” spróbujmy powiedzieć „Widzę, że jesteś smutna/zmartwiona/zdenerwowana/nieswoja/zmęczona. Czy mogę Ci jakoś pomóc? Masz może ochotę się przytulić?”. Jeśli odpowiedź brzmi „Nie” – spróbujmy to uszanować.

Zamiast namawiać dziecko do całowania dawno niewidzianej cioci, zaproponujmy jej alternatywną formę powitania – może maluch zgodzi się na podanie ręki? Nawet jeśli nie – ma do tego prawo i naszym zadaniem jako rodziców jest jego prawa bronić.

A jeśli dziecko nie chce jeść? Z wyjątkiem przypadków ekstremalnych (zaburzenia metaboliczne, choroby przewlekłe) warto zaryzykować i ... pozwolić na to. „W domu pełnym jedzenia jeszcze nikt nie umarł z głodu.” Jeśli dziecko czy nastolatek nie ma ochoty na posiłek – będzie przecież kolejny. Kiedy poczuje się głodne, zje z apetytem.

Podsumowując: pamiętajmy **słowa Korczaka, że „Nie ma dzieci – są ludzie”**. Traktujmy nasze dzieci z szacunkiem. Szanujmy ich emocje, ich potrzeby, ich opinie. Jeśli w przedszkolu dziecko nauczy się, że jego uczucia, jego zdanie, jego potrzeby są ważne – w przyszłości nie będzie może musiało inwestować w trening asertywności!