

EMOCJE / POTRZEBY / RELACJE / ROZWÓJ / ZDROWIE

PSYCHOLOGIA DZIECKA

TELEFON ZAUFANIA
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

☎ 116 111

SPRAWDZONE
ŹRÓDŁA
SIŁY I SPRAWCZOŚCI

JAK WSPIERAĆ
WITALNOŚĆ DZIECKA

INWAZYJNE
I BEZPIECZNE BODŹCE

CZY SŁOMIANY ZAPĄŁ
POWINIEN NAS
MARTWIĆ

CO ROBIĆ, GDY
ENERGIA ZNIKA

KIEDY EMOCJE SĄ
ŹRÓDŁEM ENERGII

DO CZEGO DZIECI
POTRZEBUJĄ PRZYGÓD

JAK WSPIERAĆ
WEWNĘTRZNEGO
ODKRYWCĘ

JAK DAWAĆ
INFORMACJĘ
ZWROTNĄ

CZYM SĄ
ENERGETYCZNE
EMOCJE

OPTYMALNE
POBUDZENIE U DZIECI
Z ADHD

UMIEJĘTNOŚĆ
DAWANIA I BRANIA



CO DAJE DZIECKU ENERGIE

To zależy ode mnie

Dzieci, które czują, że mogą coś zmienić, zyskują niezwykłą moc. Sprawczość staje się dla nich wewnętrznym źródłem energii – niewidocznym na pierwszy rzut oka, ale realnie kształtującym ich sposób myślenia, emocje i decyzje. W jaki sposób możemy stwarzać warunki do rozwoju sprawczości?

TEKST Agnieszka Machnicka
ILUSTRACJA Sylwia Krachulec



D

orośłym często wydaje się, że dzieciństwo to czas beztroski, w którym decyzje podejmują dorośli, a dzieci po prostu „mają słuchać”. Tymczasem to właśnie w dzieciństwie kształtują się fundamenty sprawczości – wewnętrznego przekonania, że moje działania mają znaczenie, że mogę wpływać na rzeczywistość i poradzić sobie z przeciwnościami.

Gdy ten fundament jest kruchy lub w ogóle nie powstaje, młody człowiek wchodzi w dorosłość z głębokim brakiem zaufania do siebie, z lękiem przed podejmowaniem decyzji i z przeświadczeniem, że nic od niego nie zależy.

Nie jest to odosobniony problem. Badania Fundacji UNAWEZA pokazują, że aż 81,9 proc. dzieci i młodzieży deklaruje, że w trudnych sytuacjach nie potrafi znaleźć rozwiązania. Co drugi nastolatek nie jest z siebie dumny, a ponad połowa czasami uważa się za osobę bezużyteczną. Psychologia rozwojowa wskazuje, że dzieci, które nie doświadczają sprawczości, częściej wycofują się z działania, mają trudności z motywacją, a w dłuższej perspektywie – większe ryzyko depresji, zachowań autodestrukcyjnych i niskiej odporności psychicznej.

Jak rodzi się sprawczość

Poczucie sprawczości nie rodzi się z niczego. Wyrasta z codziennych doświadczeń – kiedy dziecko podejmuje decyzje, widzi ich konsekwencje i czuje, że jego głos się liczy. Kiedy jednak zamiast pytać – decydujemy za nie, zamiast pozwalać na porażki – natychmiast naprawiamy błędy, wysyłamy dziecku jasny komunikat: „Twoje działania nie mają znaczenia”. I ono zaczyna w to wierzyć. W rezultacie dorastają dzieci, które – jak pokazują dane – nie wierzą, że mogą coś zmienić. A przecież wiara we własny wpływ jest jedną z kluczowych kompetencji życiowych.

Jeśli chcemy, by nasze dzieci w dorosłości odważnie sięgały po swoje marzenia, podejmowały decyzje i stawiały czoła wyzwaniom – musimy dziś zadbać o ich sprawczość. Bo właśnie od niej zaczynają się wszystkie wielkie zmiany.

Wewnętrzny silnik, który napędza do działania

Dzieci, które czują, że mogą coś zmienić, zyskują niezwyczajną moc. Sprawczość staje się dla nich wewnętrznym źródłem energii – niewidocznym na pierwszy rzut oka, ale realnie kształtującym ich sposób myślenia, emocje i decyzje. To właśnie ona sprawia, że dziecko podejmuje próbę, nawet gdy coś wydaje się trudne. Że wraca do zadania, choć wcześniej poniosło porażkę. Że zaczyna wierzyć: „mam wpływ”, a więc „warto działać”.

Sprawczość daje mu nie tylko przekonanie, że można coś zrobić – również głębokie poczucie, że to, co robi, ma znaczenie. Gdy się pojawia, staje się siłą napędową dziecięcej aktywności: daje chęć do podejmowania inicjatywy, wytrwałość w dążeniu do celu, odporność na porażki i radość z osiągnięć. Bez niej nawet najzdolniejsze dziecko może zatrzymać się w miejscu – zniechęcone, niepewne, przekonane, że „i tak się nie uda”.

Z psychologicznego punktu widzenia sprawczość to złożona kompetencja – obejmuje zdolność rozpoznawania własnych emocji, wyznaczania celów, podejmowania decyzji i wyciągania wniosków z niepowodzeń. Ale w życiu codziennym przejawia się w prostych, choć przełomowych momentach: gdy dziecko samodzielnie rozwiązuje konflikt z kolegą, planuje, jak zaoszczędzić pieniądze

Fundacja Zacztytani.org od 2013 r. tworzy przestrzeń do edukacji i budowania

Fundacja Zacztytani.org od 2013 r. tworzy przestrzeń do edukacji i budowania zdrowych relacji, czerpiąc z mocy literatury.

Działania opierają się na trzech filarach:

1. Kampanie edukacyjne dla dzieci i dorosłych
2. Edukacja i szkolenia
3. Wolontariat

www.zacztytani.org

na wymarzoną zabawkę, albo – mimo tremy – zgłasza się do odpowiedzi.

To właśnie te doświadczenia – czasem drobne, niemal niezauważalne – kształtują w dziecku przekonanie, że jego działania mogą coś zmienić. A to przekonanie staje się paliwem, które zasila dalsze kroki. Sprawczość to psychiczna przestrzeń możliwości – im bardziej dziecko wierzy, że może wpływać na rzeczywistość, tym odważniej zaczyna działać.

Brak takiej przestrzeni skutkuje czymś więcej niż tylko biernością. Z czasem prowadzi do poczucia bezsilności, spadku motywacji, a nawet wycofania się z prób podejmowania decyzji.

W psychologii rozwojowej mówi się o „learned helplessness” – wyuczonej bezradności. Gdy dziecko przez dłuższy czas doświadcza, że nie ma wpływu, uczy się rezygnacji. A badania jednoznacznie pokazują, że dzieci o wysokim poczuciu własnej skuteczności lepiej radzą sobie z codziennymi trudnościami, są bardziej odporne emocjonalnie i częściej doświadczają satysfakcji z życia.

Sprawczość rodzi się w relacji

Podążając za myślą Jespera Juula – nazywanego „Arystotelesem pedagogiki” – warto pamiętać, że sprawczość

Praktyczny przewodnik budowania sprawczości u dziecka

DAJ DZIECKU POLE DO DZIAŁANIA

■ Codzienne zadania: daj dziecku realny udział w działaniu

Sprawczość rośnie, gdy dziecko doświadcza, że jego wysiłek przynosi widoczne efekty. Dlatego zamiast wyręczać – włączaj. Daj dziecku konkretne zadania: niech obierze marchewkę, nakryje do stołu, nasypie karmy psu. To nie tylko pomoc – to komunikat: „twoje działanie ma znaczenie”.

■ Pozwól wybierać – nawet w drobnych sprawach

Dziecko, które może zdecydować, czuje wpływ. Zamiast mówić: „Włóż kurtkę”, zapytaj: „Chcesz dziś kurtkę z kapturem czy bez?”. Nie chodzi o dowolność, ale o praktykowanie decyzyjności w bezpiecznych warunkach. To jeden z najskuteczniejszych sposobów uczenia odpowiedzialności.

■ Szanuj decyzje i emocje dziecka – nawet jeśli są inne niż twoje

Sprawczość umiera tam, gdzie dziecko czuje, że jego wybory są bez znaczenia. Jeśli mówi: „Nie chcę teraz sprzątać”, spróbuj zrozumieć, co za tym stoi, zamiast wymuszać działanie. Zamiast oceniać, nazwij: „Widzę, że jesteś zmęczony. Zrobimy to później razem?”.

■ Chwal za działanie i rezultat – ale konkretnie

Chwalenie to nie „brawo”, tylko zauważenie konkretnego. Zamiast: „Super, że sprzątnąłeś pokój”, powiedz: „Widzę, że ułożyłeś klocki kolorami – naprawdę się postarałeś”. Doceniaj i efekt, i wysiłek, np.: „Nie poddałeś się, mimo że puzzle były trudne – i udało ci się!”. Takie słowa budują kompetencję i motywację – uczą, że działanie ma sens i przynosi efekt.

BĄDŹ PRZYKŁADEM I WSPARCIEM

■ Bądź wzorem sprawczego działania

Dzieci uczą się najskuteczniej przez obserwację. Mów na głos o tym, jak radzisz sobie z codziennymi sprawami: „Miałam dziś trudny dzień, ale rozwiązałam to krok po kroku”. Pokazuj, że ty też nie zawsze wiesz od razu, ale próbujesz i uczysz się na błędach.

■ Przypominaj o wcześniejszych sukcesach

W momentach zwątpienia przypomnij dziecku, ile już potrafi: „Pamiętasz, jak na początku nie umiałeś zapinać kurtki, a teraz robisz to samodzielnie?”. To wzmacnia poczucie rozwoju i wiary we własne możliwości.

■ Daj przestrzeń do samodzielności – nawet jeśli nie będzie idealnie

dziecka to nie tylko zestaw umiejętności, lecz także fundament relacji opartej na wzajemnym zaufaniu, poszanowaniu granic i autentycznym dialogu.

W centrum tej filozofii wychowania znajduje się przekonanie, że dzieci są kompetentne - zdolne do uczenia się, podejmowania decyzji i radzenia sobie z wyzwaniami, jeśli tylko dorośli stworzą im ku temu warunki. To oznacza nie tyle rezygnację z przewodnictwa, ile jego redefinicję - z pozycji kontrolującej na wspierającą. Kiedy dziecko otrzymuje przestrzeń do działania i popelniania błędów, wzrasta nie tylko jego sprawczość, ale także poczucie własnej wartości, samodzielność

i emocjonalna odporność. To właśnie te zasoby staną się jego siłą w dorosłości.

Jeśli chcemy wychować pokolenie ludzi, którzy wierzą w swój głos, podejmują decyzje z odwagą i potrafią kształtować świat wokół siebie - konsekwentnie wzmacniamy właśnie sprawczość. Każde dziecko zasługuje na to, by poczuć: „to ode mnie coś zależy”. //



Nie poprawiaj od razu, nie wyręczaj. Pozwól, by dziecko spróbowało po swojemu. Nawet jeśli robi coś inaczej niż ty - jego doświadczenie jest ważniejsze niż perfekcja. Każda samodzielna próba to krok ku większej sprawczości.

■ Ucz przez wspólne działanie, a nie przez instrukcję

Zamiast tylko mówić: „Tak to się robi”, zaprosz do wspólnego gotowania, składania prania, planowania dnia. To nie tylko okazja do rozmowy - to praktyczna lekcja wpływu. Dziecko uczy się, że jego udział kształtuje codzienność.

BUDUJ ODPORNOŚĆ I MOTYWACJĘ

■ Uznawaj porażki jako część drogi - ucz, że błąd to nie koniec, tylko krok

Gdy coś się nie uda, nie mów: „Trzeba było mnie posłuchać”, tylko: „Czego się z tego nauczyliśmy? Co spróbujesz zrobić inaczej następnym razem?”. Tak buduje się elastyczność i odwaga - dwa niezbędne elementy sprawczości.

■ Rozmawiaj o swoich doświadczeniach z perspektywy rozwoju, nie perfekcji

Powiedz: „Dziś źle rozplanowałam czas i trochę się pogubiłam. Ale następnym razem zrobię to inaczej”. To pokazuje dziecku, że dorośli też się uczą i że doskonalenie się to proces - nie obowiązek bycia idealnym.

■ Wzmacniaj wewnętrzną motywację, nie tylko nagradzaj zewnętrznie

Zamiast: „Jak to zrobisz, dostaniesz nagrodę”, powiedz: „Zobacz, jak świetnie ci to poszło - jak się z tym czujesz?”. Dzięki temu dziecko zaczyna działać nie „żeby dostać coś”, ale „bo to ma wartość i przynosi satysfakcję”.

■ Korzystaj z bajek i opowieści, które uczą, że porażka to nie koniec

Bajki pokazują dzieciom, że każdy ma trudniejsze momenty - i że niepowodzenia można oswoić. Po lekturze warto porozmawiać o tym, co się dzieje, gdy coś nie wychodzi - i co można wtedy zrobić. Gdy dziecko samodzielnie rozwiązuje konflikt z kolegą, planuje, jak zaoszczędzić pieniądze na wymarzoną zabawkę, albo - mimo tremy - zgłasza się do odpowiedzi.



„Instrukcja obsługi pecha”, Joanna Wachowiak, Fundacja zaczytani.org



AGNIESZKA MACHNICKA

edukatorka, trenerka, coachka, prezeska
Zaczytani.org

FOT. ANETA MIKULSKA/ZACZYTANI.ORG