

Susanna Isern “Mapa wychowania szczęśliwych dzieci”

Przedmiotem mojej recenzji jest książka autorstwa Susanny Isern pt. “Mapa wychowania szczęśliwych dzieci”. Lektura ta wywarła na mnie ogromne, pozytywne wrażenie ze względu na zawarte w niej treści, język czy formę. Jest ona pożytecznym narzędziem wychowawczym dla rodziców oraz pedagogów, dla wszystkich dorosłych wychowujących dzieci.

Susanna Isern jest hiszpańską psycholożką, nauczycielką, pisarką i mamą trójki dzieci. Ukończyła psychologię na uniwersytecie w Barcelonie. Wspecjalizowała się w psychologii klinicznej i zdrowia, uzyskując tytuł magistra na Uniwersytecie Complutense w Madrycie. Od ponad piętnastu lat pracuje z dziećmi i rodzinami, wykłada psychologię edukacji na uniwersytecie i jest czołową pisarką dla dzieci w Hiszpanii. Opublikowała prawie sto książek, które zostały przetłumaczone na osiemnaście języków i sprzedały się na całym świecie w ponad pół miliona egzemplarzy. Jest laureatką ważnych nagród krajowych i międzynarodowych, a niektóre jej książki doczekały się adaptacji teatralnych. Większości publikacji Susanny Isern dotyczy wychowania i rozwoju osobistego dzieci.

Książka pt. “Mapa wychowania szczęśliwych dzieci” podzielona jest na rozdziały dotyczące takich kwestii, jak: komunikacja, samoocena, inteligencja emocjonalna, pozytywne (i realistyczne) myślenie, kształtowanie zachowania, wartości, które mają znaczenie, narzędzia, ja. W dalszej części recenzji skupię się na najważniejszych zagadnieniach i wnioskach autorki – pomocnych w efektywnym wychowywaniu dzieci.

Według Susanny Isern kluczowym elementem w komunikacji z dziećmi jest to, żeby komunikacja werbalna i komunikacja niewerbalna były kompatybilne. Jeżeli występują między nimi sprzeczności, będziemy wywoływać u dzieci zagubienie. Podczas interakcji z dzieckiem najbardziej odpowiedni jest empatyczny styl komunikacji, a pożądanym językiem jest chwalenie, motywowanie, wyrażanie zaufania, uprzejmości, czułości, zachęcanie, pocieszanie i przeproszenie. Akceptujemy emocje dzieci, pozwalajmy im płakać, obrażać się, odczuwać zazdrość - aktywnie im towarzysząc, aktywnie je słuchając (bez lekceważenia, w spokoju, bez pośpiechu i rozproszenia, z całą uwagą, z patrzeniem w oczy, parafrazując i podsumowując, z empatią, z asertywnością), tłumacząc emocje i reakcje. Uruchamiamy w dziecku empatię. Bądźmy wyczuleni na problemy dziecka, dopytujemy o ich źródło, żeby finalnie pomóc. Objawy wskazujące na zmartwienie lub niepokój u dzieci to: ból brzucha, ból głowy, częstsza potrzeba chodzenia do toalety, ucisk w klatce piersiowej, trudności z oddychaniem, trudności z zasypianiem/ pobudki w nocy, koszmary/ lęki nocne, moczenie nocne, spadek lub wzrost apetytu, tiki, jąkanie, lęk przed różnymi bodźcami/ sytuacjami,

rozdrażnienie i zły humor, smutek, przygnębienie, apatia, zachowania nietypowe dla dziecka, większe pocenie, rozpraszenie się lub problemy ze skupieniem uwagi, pogorszenie wyników w zdobywaniu wiedzy, niechęć do chodzenia do przedszkola, unikanie wychodzenia z domu. Dzieci obserwują nas - dorosłych - i kopiują nasz styl komunikacji, a stylem najlepszym społecznie jest oczywiście styl asertywny. Uczmy dzieci asertywności w domu – niech wyrażają swoje emocje, mówią “nie”, rozwijajmy w nich empatię oraz szacunek. Zadbajmy więc o nasz codzienny styl komunikacji, dając podopiecznym dobry przykład. Rodzice (również po rozwodzie, rozstaniu), pedagodzy, opiekunowie powinni tworzyć jedną drużynę wychowującą dziecko, stosując ten sam styl komunikacji, te same zasady. A najistotniejszymi zasadami są tu: czułość, spójność, współpraca, serdeczność, bliskość, prawość, rozwaga, spokój, ciepło, rozsądek, konsekwencja.

Ważną częścią wzmacniania samooceny dzieci jest zbudowanie realistycznego i zgodnego z prawdą wizerunku własnego. Istotne jest to, żeby dziecko dobrze znało samego siebie. Skupiamy się na pozytywnych postawach i zdolnościach podopiecznych - starajmy się doceniać je za pomocą słów, czynów. Doceniajmy wysiłek zamiast wyników w zdobywaniu wiedzy, nie porównujemy dzieci między sobą, wierzymy w dzieci i ich możliwości.

Kluczowym elementem kształcenia inteligencji emocjonalnej jest - według autorki - fakt, że emocje są wszechobecne w życiu dzieci i dorosłych. Jeżeli chcemy, żeby dzieci były szczęśliwe, ważne jest wspieranie rozwoju inteligencji emocjonalnej. Zachęcajmy dziecko, by okazywało emocje – w ten sposób emocje będą ukierunkowane i zaczną same się regulować. Chodzi o to, żeby nauczyć dziecko ubierać w słowa to, co czuje, a otaczający je ludzie będą mogli zadbać o jego potrzeby. Warto wspierać wyrażanie emocji przez dzieci, ponieważ przynosi to ulgę i wyzwolenie, poprawia jakość życia i dobrostan emocjonalny, tworzy silniejsze i bardziej prawdziwe więzi, podnosi samoocenę, pomaga nawiązać kontakt z własnymi i cudzymi potrzebami. Strach, lęk (dodatkowo nieśmiałość), złość, smutek, zazdrość – to emocje, które towarzyszą dzieciom równie często jak radość. Okazujmy dzieciom w tych trudnych chwilach empatię oraz zrozumienie, bądźmy obecni i zaangażowani. Pomóżmy regulować emocje u dziecka poprzez relaks, przekierowanie emocji, zaprzestaniu skupiania się na zmartwieniu, ćwiczeniu pozytywnego myślenia, pozwoleniu emocji minąć, poszukaniu przyczyny (Czego konkretnie moje dziecko się boi? Dlaczego moje dziecko jest smutne? - szczegółowa lista czynników i sposoby pracy z dzieckiem jest umieszczona w recenzowanej książce), stopniowemu otwieraniu się na nowe doświadczenia.

Ważną składową treningu pozytywnego myślenia jest to, że myślenie wpływa na odczuwanie i zachowanie bardziej niż same wydarzenia. Jako rodzice możemy podważać błędne myśli

naszego dziecka, zachęcając je do refleksji, kwestionując jego myśli za pomocą prawdziwych przykładów i sugerując mu, żeby nie uprzedzało wypadków. Istotne jest także, aby dostosowywać oczekiwania własne i oczekiwania dzieci, by były realistyczne. Wygórowane oczekiwania dorosłych i dzieci prowadzą przecież do rozczarowania i frustracji.

Autorka wspomina, co oznacza obdarzenie dziecka miłością. To czułości każdego dnia, werbalizowanie miłości, bycie obecnym w życiu dziecka, ochrona dziecka, aktywne słuchanie, empatia, czuwanie nad zaspokajaniem potrzeb, dbanie o rozwój fizyczny i emocjonalny u najmłodszych, wyznaczanie granic i zasad, wspieranie samodzielności, uczenie dawania wolności i bycia niezależnym, nauka przeproszania, czytanie bajek, wspólna zabawa, spędzanie z dziećmi czasu.

Kształtowanie zachowania musi uwzględniać myśli i emocje. Według najnowszych badań kary i wzmocnienia pozytywne są odradzane jako strategie wychowawcze. W wychowaniu powinny dominować: szacunek, miłość i zdrowy rozsądek. Specjaliści uważają, że dzieci potrzebują granic, zasad, norm i wytycznych, że należy kierować nimi w sposób zdecydowany, życzliwy. Sprzyjanie nabywaniu przez dzieci samodzielności oznacza pozwalanie im, by bez pomocy robiły to, do czego są już gotowe. Żeby nie wyręczać podopiecznych we wszystkim. Z drugiej strony nie miejmy wobec nich przesadnych wymagań. Ważne jest także, żeby dzieci zaczynały uczyć się - przy naszym pełnym wsparciu - stawiania czoła swoim problemom już w młodym wieku, w ramach przygotowań do radzenia sobie z trudnościami, które napotkają w przyszłości.

Susanna Isern uważa, że wartości, które powinniśmy wpoić naszym dzieciom, to między innymi: empatia, wdzięczność, uprzejmość, elastyczność, cierpliwość, uczciwość, wysiłek. By przekazać wartości, musimy dawać dzieciom przykład, pokazując, jak my wprowadzamy je w życie.

Istnieją narzędzia, które stosujemy jako elementy ułatwiające drogę podczas wychowawczej podróży: bajki, zabawy, filmy i ogólne propozycje kreatywne. Bajka ma podbudowę teoretyczną jako postępowanie z wyboru w psychoterapii, w medycynie, w edukacji i innych obszarach, gdzie chodzi o wspieranie rozwoju emocjonalnego, poznawczego i behawioralnego. Zabawa to nie tylko rozrywka; daje też dzieciom wiele różnych korzyści - między innymi wspiera rozwój emocjonalny, społeczny, intelektualny, artystyczny czy fizyczny. Filmy to rozrywka, która okazuje się bardzo atrakcyjna, ale też świetne narzędzie, które pomaga dokonać refleksji i może zostać naszym sojusznikiem w wychowaniu dzieci. Kreatywność to ważna wartość dzieciństwa. Szanujmy procesy twórcze najmłodszych, wspierajmy ich wyobraźnię za pomocą zabawy, nauki przez zabawę.

Rodzice, pedagodzy czy opiekunowie powinni nawiązać kontakt ze swoim wewnętrznym dzieckiem, by łatwiej odczuwać empatię i rozumieć dzieci. Kluczowa jest samoobserwacja, świadomość, jak sobie radzimy, jak się zachowujemy, co mówimy i jak się czujemy, ponieważ wychowujemy cały czas – nawet jeśli nie robimy tego świadomie. Troska o siebie to rzecz niezbędna. Zatrószmy się o nasz dobrostan oraz stabilność fizyczną i psychiczną, a korzyść odniesie również samo wychowanie.

Podsumowując, recenzowana książka, powyżej streszczona przeze mnie, jest bardzo pomocna w codziennym wychowaniu dzieci. Autorka napisała ją z pozycji towarzysza podróży/ przyjaciela rodziców, pedagogów, wszystkich dorosłych wychowujących dzieci. Susanna Isern szczerze dzieli się z nami swoimi doświadczeniami i wiedzą. Zawarte treści są klarowne, logiczne i spójne. Dodatkowo wprowadzone przykłady z życia rodziców i dzieci, praktyczne ćwiczenia oraz bajki (autorki oraz inne) urozmaicają zawartość merytoryczną książki. Polecam tę książkę każdemu dorosłemu wychowującemu dzieci, by znalazł drogę w labiryncie rodzicielstwa, wychowania, nauczania.