

R I C H A R D C A R L S O N

# dzieci, rodzice i szczęście



Richard Carlson

dediáció, rodtalca | szegésclie

O  
SZTUCE  
DZIECIŃCZY  
RADOŚCI

dzieci,  
rodzice  
i szczęście

Alcivar Carlsen

# *dzieci, rodzice i szczęście*

o  
SZTUCE  
DZIECIĘCEJ RADOŚCI

*Richard Carlson*



Tytuł oryginału:  
*Celebrate Your Child*  
*the Art of Happy Parenting*

Projekt i wykonanie okładki:  
Piotr Lichwicrowicz

Łamanie:  
Przemysław Skowroński

Druk i oprawa:  
Drukarnia Wojskowa w Łodzi

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna **część** tej publikacji  
nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń  
elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych,  
bez uprzedniego wyrażenia zgody przez **właściciela** praw.

Copyright © 1992 by Richard **Carlson**, Ph.D.  
ISBN 1-880032-08-2  
Original U.S. Publication 1992 by New World **Library**,  
San Rafael, California, USA

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo „**Ravi**” 1995

ISBN 83-85997-22-9  
Wydanie I, Łódź 1995

**Książkę** wydrukowano na papierze **ekologicznym**

Wydawnictwo „**Ravi**”  
93-578 **Łódź**, ul. Wróblewskiego 40

Dla **Kristine**,  
mojej partnerki w rodzicielstwie –  
mojej partnerki w życiu.  
**Kocham cię!**

## Spis treści

Spis treści.....	7
Portret szczęśliwego dziecka.....	9
1. Sztuka szczęśliwego rodzicielstwa.....	15
2. Poczucie własnej wartości - fundamentem szczęścia.....	19
3. Pobudzanie ukierunkowania do wewnątrz.....	23
4. Życie w terażniejszości.....	31
5. Eliminowanie pośpiechu.....	35
ó. Cichy czas.....	42
7. Dzieci i nastroje.....	47
8. Zajęcia wolne od oceny.....	57
9. Szukanie tego, co dobre.....	62
10. Unikanie krytykowania.....	75
11. Podejmowanie ryzyka.....	80
12. Nuda.....	87
13. Pielęgnowanie postawy wdzięczności.....	96

## Portret szczęśliwego dziecka

### Czy tak bywa?

Jest piątek po południu. Zakończyłeś kolejny tydzień pracy. Życie **pędzi** jak szalone. Trzeba zapłacić rachunki, ugotować obiad. Co chwila dzwoni telefon, jacyś ludzie proszą o wyświadczenie przysługi, z innymi ty musisz koniecznie jeszcze dziś porozmawiać, a na dodatek okazuje się, że zlew w kuchni przecieka. Co jeszcze?

**Bedziesz** musiał wyskoczyć do sklepu i zabrać z sobą synka. Kochasz go, ale wiesz, że pewnie znów coś zbroi. Jest zawsze trudny o tej porze dnia - niespokojny, ruchliwy, znudzony, podmi-nowany. Nie ma mowy, żeby usiadł spokojnie i czymś się zajął - szczególnie wśród ludzi. Nie wygląda na bardzo szczęśliwego.

### Czy tak nie lepiej?

Jest piątek po południu. Zakończyłeś kolejny tydzień pracy. Życie **pędzi** jak szalone. Trzeba zapłacić rachunki, ugotować obiad. Co chwila dzwoni telefon, jacyś ludzie proszą o wyświadczenie przysługi, z innymi ty musisz koniecznie jeszcze dziś porozmawiać, a na dodatek okazuje się, że zlew w kuchni przecieka. Co jeszcze?

Będziesz musiał wyskoczyć do sklepu i **zabrać** z sobą synka. Lubisz go mieć obok siebie. Zawsze odrywa cię od twoich zmarłych – **jest** taki wesoły, pomysłowy i odprężony. Łatwo przystosowuje się, żyje beztrudnie, najprostsze czynności sprawiają mu radość. Nie rozpamiętuje zmarłych, a w każdej sytuacji zauważa dobrą stronę. Przebywanie z nim dodaje ci siły i dowodzi, że twoja ciężka praca nie idzie na marne. Zawsze uczysz się od niego czegoś nowego i często przyłapujesz się na tym, że chciałbyś być do niego bardziej podobny. W głębi serca czujesz, że jest szczęśliwy.

### Promocja pozytywnej zmiany

Jeśli drugi z tych scenariuszy przemawia do ciebie bardziej niż pierwszy, ta książka jest przeznaczona dla ciebie. Cudownie jest przebywać w otoczeniu szczęśliwych dzieci. Opromieniają swoją radością każde miejsce, w którym się znajdują. Traktują życie jako ekscytującą przygodę przeżywaną z chwili na chwilę. Myślą samodzielnie i oryginalnie, korzystając z podpowiedzi pochodzących z własnego wnętrza. Do nich należy przyszłość świata. Są skłonne spróbować niemal wszystkiego, poznawają nowych ludzi i badać to, co nieznanne. Nie boją się niepowodzeń, a gdy coś im się nie udaje, szybko ponownie zbierają w sobie siły i zaczynają od początku. Szczęśliwe dzieci są kreatywne. Skłonne próbować różnych sposobów działania oraz zmieniać nawyki, ilekroć jest to potrzebne. Uwielbiają naukę, tak jak uwielbiają życie. Lubią uczyć się, próbować i odkrywać. Są kochające, współczujące, koleżeńskie i chętne do pomocy. Kochają swoją rodzinę i przyjaciół. Podoba im się być częścią wielkiej rodziny ludzkiej.

Celem tej książki jest zainicjowanie pozytywnych zmian w życiu twoich dzieci. Wszystko, czego nauczysz się z niej, nastawione jest na to, by myślały one o sobie w bardziej pozytywny sposób, co z kolei umożliwi im stworzenie pełniejszego i bardziej pozytywnego obrazu siebie.

Każdy z nas ciąży ku temu, o czym najintensywniej myśli. Jeśli zbyt wiele myślimy o tym, czego w swoim życiu byśmy nie

chcieli, okazuje się, że właśnie to zaczyna nas spotykać, skoro nasz umysł kieruje się w stronę tego, o czym myślimy, a nie w przeciwną.

Po zastosowaniu niektórych proponowanych przeze mnie rozwiązań twojemu dziecku łatwiej będzie **m.in.:**

- korzystać ze swoich wyobrażeń,
- pozytywnie myśleć o sobie,
- mniej krytykować siebie i innych,
- wyeliminować słowo „nuda” ze swojego słownika,
- wymyślać nowe, twórcze sposoby spędzania czasu,
- zrobić coś miłego dla innych - także dla siebie,
- mieć bardziej pozytywną generalną postawę,
- mieć lepsze odczucia o sobie samym, a prawdopodobnie również o tobie.

### Pochodzenie szczęścia

Zawodnicyna miejsca. Przygotować się... **Start! Szczęście** jest podobne do grupy biegaczy oczekujących, aż sędzia da pistoletem sygnał rozpoczęcia biegu. To eksplozja, która ma się wydarzyć. Jeśli chcesz wychować szczęśliwe dzieci, warto rozumieć pochodzenie szczęścia. Podobnie zresztą kiedy zrozumiesz, co jest jego źródłem, możesz nauczyć się unikać działań, które odwołują od niego twoje dzieci.

Fundamentalna zasada, na której opiera się wychowanie szczęśliwych dzieci, jest prosta, a zarazem głęboka: **poczucie szczęścia jest wrodzoną cechą każdego człowieka**. Każdy zaczyna życie jako czysta tabliczka: niewinny, słodki, wolny i szczęśliwy. Jeśli przyjrzyś się gromadzie bawiących się małych dzieci, przyznasz, że mam rację. Każde dziecko jest unikalne, obdarzone naturalną dumą i zadowolone z istnienia. Kiedy przygoda życia rozpoczyna się, wszystkie dzieci są ciekawe, kochające siebie, żądne przygód, spontaniczne, wyjątkowe, pełne zachwyty i miłości.

Oczywiście każde dziecko ma własny sposób zaistnienia w świecie, unikalne zdolności, które można rozwijać, i szczególne dary do zaoferowania, lecz w tym fundamentalnym sensie



wszystkie dzieci są takie same. Nasze zadanie jako **rodziców** jest jednoznaczne, choć często trudne do realizacji: zapobiec zagubieniu wrodzonego poczucia szczęścia. Jeśli zrozumiesz zasadę, że szczęście jest cechą wrodzoną każdej osoby, i będziesz starała się podejmować rodzicielskie decyzje umacniające tę zasadę, znajdziesz się na dobrej drodze do **wychownia** szczęśliwego dziecka. Być może nie zawsze będzie to łatwe, ale nie ma w tym nic bardziej skomplikowanego. Wszystko, co mówisz i robisz jako rodzic, będzie albo umacniać, albo osłabiać ten zasadniczy fundament.

Celem tej książki jest ukazanie **działań** i nawyków, które sprzyjają szczęściu. Dzięki lekturze staniesz się bardziej świadomy negatywnych sygnałów, które być może posyłasz swoim dzieciom, a które mogą niewinnie chować się pod przykryciem „miłości”. Nauczysz się też alternatywnego sposobu komunikacji, który będzie służyć ich wrodzonemu szczęściu.

Poczucie szczęścia pojawia się wówczas, kiedy pozwalamy na rozwój naturalnych predyspozycji dziecka. Tak jak nasiona rozwiną się w kwiaty, jeśli tylko znajdą się we właściwym środowisku, podobnie dzieci zachowują swoje poczucie szczęścia, jeśli będą do tego zachęcane oraz kiedy zapewni im się środowisko sprzyjające jego pielęgnacji.

Wychowanie szczęśliwego dziecka to jedno z najcenniejszych osiągnięć, jakich możesz dokonać jako człowiek; może ono jednak wymagać olbrzymiej cierpliwości i wytrwałości. Z wielu powodów łatwiej jest stłumić wrodzone poczucie szczęścia w dzieciach, sprawić, by dostosowały się i by słuchały, a nie były słuchane, zmusić je do robienia tego, co się im nakazuje, oraz do zachowywania się tak jak wszyscy. W dłuższej perspektywie będziesz jednak zadowolony, jeśli nie wybierzesz tej drogi. Zachęcanie dziecka do upodobnienia się do innych rujnuje jego oryginalność; niepodjęcie ryzyka pozbawia życie radości i podniecenia; konformizm może głęboko uzależnić odczuwanie szacunku do siebie od otrzymywania zewnętrznej aprobaty.

Nie mam wątpliwości, że przyznasz rację tekstowi tej książki. Problem zacznie się przy wprowadzaniu zawartych w niej

pomysłów w codzienne życie. Podczas lektury wyobrażaj sobie, jak wdzięczne będą ci twoje dzieci, kiedy już dorosną i będą miały własne. Wyobraź sobie, jak czułbyś się, słysząc od swojego dorosłego dziecka: „Dziękuję ci, Mamo (Tato), że pozwoliłaś mi być mną. Dziękuję, że pozwoliłaś mi wyrażać naprawdę siebie i prowadzić życie oparte na moich marzeniach. Uważam cię za najprawdziwszego i najdroższego przyjaciela, ponieważ ludzie, którzy rzeczywiście się o kogoś troszczą, pragną, by ich przyjaciele byli sobą, a nie replikami innych. Dziękuję, że miałaś dla mnie tyle cierpliwości i wytrzymywałaś ze mną, kiedy byłem trudny i uparty, kiedy musiałem zrobić wszystko po swojemu, mimo że nie uważałaś, iż wyjdzie to na dobre dla mnie - albo dla ciebie. Dziękuję ci za to, że szanowałaś mnie na tyle, by pozwolić mi mieć własne życie. Kocham cię i nigdy o tobie nie zapomnę.”

Bez względu na to, czy kiedykolwiek otrzymasz takie podziękowania, będziesz wiedzieć, że zrobiłaś wszystko, co było w twojej mocy, by pozwolić być swoim dzieciom wolnymi i szczęśliwymi ludźmi.

*dr Richard Carlson*

Walnut Creek, Kalifornia, USA

# Sztuka szczęśliwego rodzicielstwa

*Dzieci są naturalnymi imitatorami: zachowują się tak jak ich rodzice wbrew wszelkim wysiłkom, by nauczyć je do-  
brych manier.*

Autor nieznany

Mahatma Gandhi, wielki polityczny i duchowy przywódca Indii, powiedział kiedyś: „moim przesłaniem jest moje życie”. Twierdzenie to jest bodaj najprawdziwsze w odniesieniu do wychowywania dzieci. Co prawda każde dziecko jest unikalne, wyjątkowe i potencjalnie w pełni zdolne do odczuwania szczerzej radości, podstawową **wiedzę** o świecie czerpie przecież od swoich rodziców. Ty **bedziesz** nauczycielem życia dla swojego dziecka. **Bedzie** ono przyglądać się, jak reagujesz na niepowodzenia i sukcesy, na przeciwności losu oraz rozczarowania, i na tej podstawie będzie kształtować siebie. Ilekroć ktoś gani cię lub chwali, dziecko kieruje na ciebie swoje czułe radary, chcąc poznać „właściwe” reakcje we wszystkich sytuacjach: „właściwe” odczucia, „właściwe” zachowanie. Rejestruje, **jak ważne** jest uznanie innych, jak wielką wagę trzeba przywiązywać do przyszłości i przeszłości, czy należy ufać bardziej własnej intuicji czy motywacjom zewnętrznym itd.

Twoje dzieci będą przypatrywać się tobie, by odkryć sens życia, odgadnąć, co ma znaczenie, a co nie. Od ciebie nauczą się, kiedy przejawiać złość, frustrację, zdenerwowanie. Będą cieka-

we twojego stosunku do siebie samego oraz do faktu, że w ogóle istniejesz - czy jesteś wdzięczny, czy apatyczny wobec daru życia? Będą chciały wiedzieć, jak dobrze mogą się czuć z sobą samymi. Będą zadawać sobie pytania (świadomie lub nieświadomie): „Jakie są moje ograniczenia, wady, przymioty, **słabości?**”; „Czy świat jest **szczęśliwy?**”; „Czy ja zasługuję na **szczęście?**”; „Czy jestem **szczęśliwy?**”; „Czy w ogóle można być szczęśliwym?” W pewnym momencie *zaczną* zastanawiać się, czemu większość ludzi nie jest szczęśliwa. Mogą też rozmyślać nad tym, dlaczego ty czasem nie wyglądasz na szczęśliwego.

Wychowywanie własnych dzieci to najcudowniejsze, a jednocześnie najbardziej wymagające „zadanie”, jakiego kiedykolwiek podejmiesz się w życiu. Wystarczy tylko pomyśleć, by uświadomić **sobie**, jak **gigantyczna** jest to odpowiedzialność. Staramy się zapewnić dzieciom szczęście - a ilu z nas nauczyło się, jak być szczęśliwymi? Jak mamy wyprowadzić na powierzchnię życia szczerą radość w swoich dzieciach, jeśli nie opanowaliśmy tej sztuki sami? Dzieci nas naśladują. Możemy do woli prawić im kazania i udzielać mądrych nauk - dla nich i tak naszym prawdziwym przesłaniem jest nasze życie. Nasz „sposób bycia” w świecie, nawyki, reakcje, cierpliwość (lub jej **brak**), to, co mówimy i co robimy, jak spędzamy swój czas i jak odnosimy się do różnych sytuacji - to właśnie składa się na „praktyczny podręcznik” życia, jakim będą dysponować nasze dzieci.

Nie potrafię zaoferować wyszukanych teorii czy wyrafinowanych technik wychowawczych. Podzielę się natomiast własnym zdroworozsądkowym podejściem do wychowywania szczęśliwych dzieci, opartym na moim szczęśliwym życiu oraz obserwacji innych szczęśliwych rodziców (i ich dzieci). Będę się starał stronić od teorii, a koncentrować bardziej na praktyce. Chcę, żeby każdy ojciec i matka, czy przyszły ojciec lub matka, czytający tę książkę, mogli dostrzec prostą logikę moich tez. Chcę też, by każdy był w stanie natychmiast zastosować zawarte tu informacje. **W jednakowym** stopniu odnoszą się one do rodziców dzieci młodszych i starszych, a nawet dorosłych. Innymi **słowy** - do nas wszystkich.

Chociaż uważam się za bardzo „dobrego” rodzica, nie uznaję się za „specjalistę”. Nie jestem przekonany, czy w ogóle może istnieć „specjalista do spraw wychowania”. Mogę powiedzieć jedynie tyle, że mam dwoje ślicznych dzieci, które kocham nade wszystko. Zawsze kochałem dzieci, a od dziesięciu lat pracuję z nimi oraz ich rodzicami. Uczestniczyłem w działaniach Big Brothers of America - organizacji, która ma na celu niesienie pomocy dzieciom z rodzin wykolejonych oraz młodzieży społecznie nieprzystosowanej. Pracowałem także dla Organizacji na Rzecz Zapobiegania Przemocy wobec Dzieci, ucząc je, jak mogą się bronić. Profesjonalnie zajmuję się też psychoterapeutycznymi technikami *bodywork*, poprzez które staram się pomagać dzieciom w zachowaniu pozytywnego nastawienia wobec własnego ciała oraz obrazu siebie. Prowadzę również stałą praktykę w zakresie kontroli stresu, pracując z dziećmi i nastolatkami (oraz ich rodzicami) i nauczając, jak cieszyć się życiem.

## Twoje dzieci podpatrują ciebie

Od lat w moich obserwacjach niezmiennie pojawia się jedna prawidłowość: wszystkie dzieci mają skłonność do naśladowania swoich rodziców - w dobrym, w złym i w obojętnym. Przeważająca część dzieci opiera większość własnych wrażeń, założeń i reakcji wobec życia na generalnej jego wizji wyznawanej przez ich rodziców. Na podstawie własnych obserwacji wyciągnąłem wniosek, że jeśli rodzice będą dostarczać przykładu większego szczęścia, świadomości, spójnej miłości i wdzięczności, wówczas ich dzieci będą miały znacznie większą szansę zachować cudowne cechy, z którymi się rodzą.

Nie jestem pierwszym, który doszedł do tej dość oczywistej konkluzji. Lecz jeżeli wniosek ten jest aż tak oczywisty, to dlaczego na świecie żyje tyle nieszczęśliwych dzieci? Odpowiedzią jest zapewne nasza nieświadomość „ukrytych treści”, które przekazujemy swoim dzieciom poprzez własny sposób bycia. Dzieci uważają, że wszystko, co robimy, jest właściwe. Jeśli więc kłócimy się, wyciągają wniosek, że należy się kłócić; jeśli poszukuje-

my uznania - należy **poszukiwać** uznania; jeśli odrzucamy swoje marzenia - należy odrzucać swoje marzenia, itp. Zrozumiałem, że żadna teoria wychowawcza nie da dzieciom szczęścia, jeśli zabraknie świadomego zaangażowania rodziców w ich wychowanie. To zaangażowanie, w sensie, o którym **mówię**, polega na **poszukiwaniu** osobistego **szczęścia** oraz dawaniu sobą samym przykładu szczęśliwej, zadowolonej z życia osoby. Bez twojego osobistego przykładu żadne prelekcje, teorie czy **umiejętności** wychowawcze nie wniosą w życie twoich dzieci trwałego **szczęścia**.

Rodzice, którzy mają **głębką** świadomość wagi **przykładu**, jaki dają dzieciom, niemal zawsze są w stanie **pielęgnować** w sobie samych **większą** cierpliwość, szerszą perspektywę, **głębszą** mądrość i pełniejsze **szczęście**. W tym sensie rodzicielstwo można postrzegać jako wspaniałą okazję, by samemu stać się szczęśliwszym człowiekiem! Poprzez tę książkę pragnę pomóc ci posyłać twoim dzieciom pozytywne, **afirmujące** życie sygnały, które ukształtują ich pogląd na świat.

Rodzice, którzy kierują swoją energię na wychowanie szczęśliwych dzieci, szybko zauważają zachęcające zjawisko: cała reszta wychowania dokonuje się sama. Dosłownie cała! Szczęśliwe dzieci są z natury ciekawe świata i mają pasję uczenia się. Uwielbiają być doskonałe we wszystkim, czym się zajmują, a jednocześnie są zdolne robić wiele rzeczy „dla zabawy”. Są uprzejme i troskliwe, pełne pasji życia i miłości do ludzi. Kiedy dzieci są radosne, ich dobre zachowanie, wysokie wyniki, manery i głód wiedzy kształtują się w zdrowy sposób. Dlatego też zamiast wysilać się w wielu kierunkach naraz, zapewniając dobre wykształcenie, ucząc moralności i wpajając właściwe zachowanie w codziennym życiu, lepiej jest dążyć do osiągnięcia jednego zasadniczego celu - szczerego i trwałego szczęścia. Wszelkie dobro, które jest jego konsekwencją, stanowi naturalne przedłużenie tego fundamentalnego stanu umysłu.

## 2

### Poczucie własnej wartości – fundamentem szczęścia

*Nade wszystko bądź sobie wierny.*

William Shakespeare, *Hamlet*

Trwałe, głębokie szczęście w wielkim stopniu zakorzenione jest w silnym poczuciu własnej wartości, w pewności siebie oraz w cichej świadomości, że wszystkie odpowiedzi, jakich potrzebujemy, znajdują się w nas samych. Bez takiego poczucia własnej wartości człowiek boryka się z lękami, przesadną ostrożnością i nerwowością. Mogą wystąpić też: brak poczucia bezpieczeństwa, nuda i niewiara w siebie, poczucie, że ktoś inny powinien udzielić odpowiedzi na nurtujące nas pytania.

Wszyscy znamy, a przynajmniej widzieliśmy dzieci, które promienieją wysokim poczuciem własnej wartości: czują, że są wspaniałe, nie przejmują się zaniepokojeniem, co inni myślą na ich temat, i wykazują wręcz charyzmatyczną wiarę w wyjątkowość swojej osoby. Dzieci te, żywiąc w głębi siebie dobre odczucia o sobie, cieszą się prawdziwym szczęściem, ponieważ czują, że mogą sobie na nie pozwolić. Nie zamartwiają się i bez potrzeby nie poszukują aprobaty.

Jako rodzice intuicyjnie wiemy, że nasze dzieci rodzą się z wysokim poczuciem własnej wartości. Spędziwszy choćby jedną godzinę z małymi dziećmi pochłoniętymi zabawą, dorosły

człowiek uświadamia sobie, że wszystkie dzieci mają z natury pozytywny stosunek do swoich działań. Nie przejmują się tym, jak coś robią, i nie oceniają nieustannie poziomu swoich umiejętności. Koncentrują się natomiast na samym zajęciu, któremu oddają się z radością. Nawet kiedy coś je frustruje, szybko zapominają o irytacji, uczą się na podstawie popełnionych błędów i przechodzą do następnej czynności niosącej radość.

## Gdzie podziła się wiara w siebie?

Może wydawać się, że wraz z końcem dzieciństwa tracimy poczucie wysokiej wartości własnej osoby. Nigdy jednak nie przepada ono całkowicie, a zostaje tylko przykryte warstwą negatywnych, załęczonych myśli, w których prawdziwość zaczynamy wierzyć: „nie radzę sobie”, „wciąż się nudzę”, „nie potrafię tego zrobić”, „jestem głupi” itd. Jeśli te i im podobne myśli pozostawimy bez kontroli, w końcu zdominują one nasz sposób postrzegania siebie. A sposób postrzegania siebie determinuje przecież nasze samopoczucie i zachowanie.

W głębi każdego dziecka tkwi instynktowne poczucie własnej wartości. Nigdy nie narodziło się i nigdy nie narodzi się dziecko, które byłoby pozbawione tego potencjału pozytywnego odczuwania siebie. Wolne od nabytych negatywnych myśli, dzieci czerpią ze swego pierwotnego poczucia wysokiej wartości. Widzimy, jak dzieci, określane mianem „nieszczęśliwych”, śmieją się i cieszą, gdy są zostawione sobie samym. W takich momentach zapominają, przynajmniej chwilowo, o negatywnych myślach, które obniżają ich nastrój. Jeśli dziecko nie odbiera sygnałów przypominających, że jest „nieszczęśliwe”, pojawia się szansa, by te negatywne myśli **zniknęły**, a na powierzchnię wyłoniły się odczucia bardziej **pozytywne**. Naszym zadaniem jest pomóc dzieciom rozstać się z ich negatywnymi myślami i przekonaniaми o sobie, a odzyskać uczucia pozytywne. Uczcie, że nie warto wierzyć w te myśli o **sobie**, z którymi nie czują się dobrze. Ucz, że nie muszą traktować swoich negatywnych myśli tak poważnie; mogą wybierać, w które wierzyć, a które ignorować.

Możemy nauczyć swoje dzieci, jak zapanować nad własnym życiem dzięki wierze w siebie i własne zdolności.

Dzieci są jak gąbki. Nasiąkają słowami i zachowaniem szkolnych kolegów swoich rodziców, swoich przyjaciół, rodzeństwa i innych osób w znacznie większym stopniu, niż to sobie wyobrażamy. Drobne, niewinne uwagi wypowiedziane przez sąsiada czy nawet przez całkiem obcą osobę kodują się w mózgu i zachowują w postaci pamięci. W miarę jak gromadzi się w niej coraz więcej krytycznych spostrzeżeń, dziecko zaczyna myśleć ich kategoriami.

Pamięć dziecka jest olbrzymim magazynem, gotowym na przyjmowanie informacji - komputerem, który przechowuje dane o świecie oraz sobie samym. Kiedy komputer małego chłopczyka zostaje wypełniony negatywnymi informacjami, chłopiec będzie widział siebie w negatywnym świetle. Im bardziej wzmacniane będą te informacje, tym głębiej **wyryją** się w jego sposobie myślenia.

## Przywracanie poczucia własnej wartości

Pocieszające jest jednak to, że poczucie własnej wartości, które stanowi fundament szczęścia i kreatywności, można stosunkowo łatwo odzyskać. Ponieważ poczucie własnej wartości jest wrodzone, musimy jedynie nauczyć się ignorować wszelkie myśli, które się z nim kłócą, i zastępować negatywne myśli o sobie pozytywnymi.

W rzeczywistości lękliwego czy negatywnego obrazu nie podtrzymuje nic oprócz naszego przekonania. Na przykład w czasach, kiedy sami byliśmy dziećmi, wielu z nas wierzyło, że w piwnicy naszego domu mieszka „smok” albo jakaś inna przerażająca bestia. Wbrew wszelkim zapewnieniom rodziców nie przestawaliśmy wierzyć w istnienie monstrum. W pewnym momencie uświadomiliśmy sobie jednak, że potwór nie istnieje realnie, poza naszą wyobraźnią. Odkąd przekonaliśmy się o tym, stwór przestał nas przerażać.

Prawdopodobnie każdy z nas **wychodował** własną odmianę smoka, który czai się tuż za plecami, by rzucić się na nasze do-

bre samopoczucie i wiarę w siebie - niweczając nasze szczęście. Dlatego zamiast mieć jak najlepszy stosunek do siebie i swoich działań, jak było to kiedyś, kierujemy swoje wyobrażenia przeciwko sobie i tworzymy myśli takie jak: „nigdy nie **bede** potrafił nauczyć **sie** tego”, „nic rozsądnego nie przychodzi mi do głowy” itp.

Jednak nadal są to tylko myśli. Tak jak przestaliśmy wierzyć myślom o potworze w piwnicy, możemy również przestać zanadto przejmować **sie** myślami o własnych wadach i **błędach**. Możemy (i powinniśmy) uczyć tego także swoje dzieci.

Aby dziecko mogło realizować swój **największy** potencjał, musi mieć wysokie poczucie własnej wartości. Jest **wiec** bardzo ważne, byśmy jako rodzice robili wszystko, co w naszej mocy, aby tworzyć środowisko sprzyjające jak **największemu** poczuciu szczęścia i twórczemu rozwojowi.

Zasiewaj ziarna szczęścia w swoich dzieciach. Ucz **się**, co możesz, a czego nie powinieneś robić, by przechylić szalę **szczęśliwego** życia na korzyść twojego dziecka. Wszystkie dzieci mają potencjał **szczęścia** i twórczego geniuszu - musimy jednak pomóc im go zrealizować.

### 3

## Pobudzanie ukierunkowania do wewnątrz

*Zaufaj sobie, a będziesz wiedział, jak żyć.*

Johann Wolfgang Goethe, *Faust*

Być „ukierunkowanym do wewnątrz” to zwracać **się** po odpowiedzi do wnętrza siebie. Dzieci, które są ukierunkowane do wewnątrz, postępują właśnie w taki sposób. Bardziej niż czyemukolwiek zdaniu ufają własnej intuicji, instynktom oraz kreatywności i **uczą** się samodzielnie podejmować mądre, **jak na** swój wiek, decyzje. W sprzyjających okolicznościach, ten zdrowy proceder powinien utrwalić się na całe życie.

Dzieci ukierunkowane do wewnątrz wyrastają na samodzielnych, pewnych siebie, produktywnych ludzi, którzy przyjmują osobistą odpowiedzialność za swoje działania i decyzje. Dzieci takie nie obwiniają innych za swoje niepowodzenia ani nie narzekają lub nie czują się ofiarami, kiedy natrafiają na trudności. Robią natomiast, co w ich mocy, by poprawić wszystko, co im nie odpowiada, i jak najlepiej spożytkować sytuację.

Rzecz jasna dzieci ukierunkowane do wewnątrz są w naszym społeczeństwie wyjątkami, nie normą. Większość dzieci, podobnie jak większość dorosłych, uczy się kierunkować swoje myślenie „na zewnątrz”. Ludzie ukierunkowani na zewnątrz czują się tak, jakby to inni ponosili w pewien sposób odpowiedzialność



za ich szczęście. Często spotykają ich zawody i frustracje, ponieważ otoczenie rzadko dorasta do ich oczekiwań. Ludzie ukierunkowani na zewnątrz skazani są na nieszczęśliwe życie, ponieważ czują się bezsilni wobec swojego losu.

Jeśli uważamy, że nasze nieszczęście spowodował ktoś czy coś z zewnątrz nas, w konsekwencji będziemy poszukiwać zewnętrznych środków, które miałyby zapewnić nam szczęście. Niefortunnym rezultatem takiego myślenia jest poleganie na alkoholu, narkotykach i innych „zewnętrznych” substytutach jako lekarstwie na brak szczęścia. Ponieważ autentyczne szczęście może pochodzić tylko z naszego wnętrza, prowadzenie ukierunkowanego na zewnątrz życia pozostaje w zasadniczej sprzeczności z byciem szczęśliwym. Jeśli chcesz, by twoje dzieci były szczęśliwymi, pewnymi siebie, samodzielnymi, nie osądzającymi i wolnymi od poczucia winy jednostkami, pierwszym krokiem ku temu jest jak najintensywniejsze pobudzanie myślenia ukierunkowanego do wewnątrz - począwszy od zaraz.

Myślenie ukierunkowane do wewnątrz to postawa wobec życia. Pociąga ono za sobą uznanie faktu, że każdy z nas jest **unikalny** – każda jednostka musi na bieżąco decydować na podstawie swojego wnętrza o tym, co jest właściwe. Tylko ty możesz poznać kierunek, w którym powinieneś podążać, i musisz przyjąć za niego odpowiedzialność.

Ludzie ukierunkowani do wewnątrz odczuwają szacunek do siebie samych oraz do innych. Respektują indywidualność i rzadko narzucają własne poglądy otoczeniu. Uprzejmie udzielają pomocy, gdy zaistnieje taka potrzeba lub gdy zostaną poproszeni, lecz nie będą natrętni. Praktykują nastawione do wewnątrz myślenie przez dwadzieścia cztery godziny na dobę. Jest ono dla nich tak naturalne jak mycie zębów. Im bardziej staje się ono nawykiem, tym bardziej potrafią przekazywać je dalej. Jeżeli twoje dzieci są ukierunkowane do wewnątrz, będą zawsze okazywać szacunek innym - również tobie.

Jeden z moich przyjaciół należy do najbardziej ukierunkowanych do wewnątrz ludzi, jakich znam (i najszcześniejszych). Odwiedza swoją babkę rzadziej niż jego bracia i siostry, lecz kie-

dy jedzie do niej, rzeczywiście chce z nią być. Podczas gdy jego rodzeństwo narzeka na „konieczność” przebywania z dostojną damą, on czerpie z tego radość. Ostatnio miałem okazję rozmawiać z jego babką i szybko stało się dla mnie oczywiste, że mój przyjaciel jest jej najdroższym wnukiem. Kiedy zapytałem ją, dlaczego jest jej tak bliski, odparła z przekonaniem: „Bo wiem, że kiedy tu jest, naprawdę chce tu być. Wiem, że mnie naprawdę kocha - i ja go Kocham”. Choć jestem pewien, że rodzeństwo mojego przyjaciela też kocha swoją babkę, nie jest to miłość płynąca z ukierunkowania do wewnątrz, a wynika bardziej z poczucia obowiązku.

Myślenie ukierunkowane do wewnątrz jest generalną postawą wobec życia. Ukierunkowanie się do wewnątrz polega na zmianie przyzwyczajzeń w sposobie myślenia i zachowania. Poniżej znajdziesz kilka propozycji związanych z dokonaniem takiej reorientacji. Im bardziej jesteś w stanie sam zmienić swoje życie, tym większe prawdopodobieństwo, że twoje dzieci będą potrafiły uczynić to samo.

## Trzy strategie pobudzania „ukierunkowania do wewnątrz”

*1. Spraw, by poszukiwanie twojej aprobaty nie miało znaczenia.*

Wszystkie dzieci **intuicyjnie** odczuwają potrzebę i chęć sprawiania przyjemności swoim rodzicom. Choć jest niezmiernie sympatyczne, gdy dzieci sprawiają nam przyjemność, poszukiwanie aprobaty u innych może stać się ich sposobem na życie. Dawaj im często poznać, że nie potrzebują starać się o twoje uznanie, aby zaskarbić sobie miłość. Jeśli chcesz, aby twoje dzieci były ukierunkowane do wewnątrz, zacznij od ich relacji z tobą. Czy przybiegają do ciebie, żeby przekonać się, jakie powinny mieć odczucia wobec wydarzeń, osób, rzeczy? Jeżeli tak, to znajdują we wczesnych etapach stylu życia opartego na zabieganiu o aprobatę otoczenia.

Kiedy dzieci uczą się, że potrzebują zewnętrznej informacji, aby określić, co powinny odczuwać, czy jak powinny postępować, tendencja ta nie ograniczy się tylko do ciebie. Tę samą logikę zastosują w swoich układach z kolegami, nauczycielami, innymi rodzicami, a w końcu w swoich dorosłych związkach i życiu zawodowym. Dzieci, które potrzebują szczególnie wiele uznania, będą pozwalać, aby inni ludzie decydowali za nie, co powinny robić i jak się zachowywać, jakie mieć preferencje, a nawet do czego mają zdolności. Widziałem wiele szalenie utalentowanych dzieci, których twórczość, wysiłki szkolne, sztuka czy dokonania sportowe były zahamowane i ograniczone, ponieważ opierały one poczucie własnej wartości na tym, co ktoś inny myślał o ich działaniach.

Potrzeba poszukiwania uznania rodzi się w domu i tam również może zacząć zanikać. Bez względu na to, jak ważnym ten trend stał się dla twoich dzieci, nigdy nie jest za późno, by zacząć go odwracać. Jeśli są na tyle duże, by to zrozumieć, możesz rozpocząć od przyznania, że prawdopodobnie sam przyczyniłeś się do powstania problemu - nie miałeś złych intencji, ale po prostu stało się tak, że posłałeś nieprawidłowy sygnał, iż potrzebują one twojego uznania, by mogły mieć pozytywne odczucia o sobie i swoich wysiłkach. **Wiem**, że brzmi to trochę teatralnie - ilu rodziców otwarcie przeprosza swoje dzieci? - niemniej jest to dobry pomysł. Zaszczep swoim dzieciom pewność, że kochasz je nie za to, co robią albo jak dobrze to robią, lecz za to, kim są. Niech wiedzą, że kochasz je bez stawiania im warunków; że są szczególnymi, unikalnymi, wspianymi ludźmi. Jesteś z nich zadowolony po prostu dlatego, że żyją.

Możesz zacząć zmieniać swoje stosunki z dziećmi w subtelny, lecz ważki sposób. Jeśli na przykład twoje dziecko mówi: „mamo, Jarek wołał na mnie «głupi»”, zamiast odpowiadać: „Jarek postąpił bardzo nieładnie”, spróbuj powiedzieć np.: „nie ma znaczenia, co Jarek uważa, ważne jest to, co ty myślisz - aja wiem, że ty **wiesz**, że jesteś świetny”. Albo jeśli twoje dziecko mówi: „tato, jak nie wygram, chłopaki będą się ze mnie śmiać”, odpowiedz: „mam nadzieję, że jesteś tak samo dumny z siebie, jak ja

z ciebie. Możesz być z siebie zadowolony, bez względu na to, jak ci pójdzie. Nie ma najmniejszego znaczenia, co myśli ktoś inny. Jesteś mistrzem i na pewno o tym wiesz - czy wygrasz, czy nie. Jestem dumny, że stajesz do zawodów. Jeśli wygrasz, to wspianale. Jeśli nie - nic strasznego się nie stanie. Zrobisz coś innego”. Zdejmuj ze swoich dzieci nacisk dorastania do oczekiwań innych. Ukazuj im, jak drogie są dla ciebie, jeszcze zanim cokolwiek dokonają.

Popieraj ten przekaz swoim nowym postępowaniem. Staraj się mniej przejmować opiniami innych o sobie. Nawet jeśli nie podoba się im to, co robisz - tobie to nie przeszkadza. Możesz uczyć się na podstawie tego, co myślą inni, ale nie musi cię to rozstrajać. Ani odrobinę!

Nie wyobrażam sobie niczego ważniejszego, czego chciałbym nauczyć swoje dzieci, nad to, by robiły różne rzeczy po prostu dlatego, że tego pragną. Jeśli moje dzieci próbowały czegoś, co w końcu się nie udało, ale robienie tego sprawiło im wiele przyjemności, to przecież nie odniosły niepowodzenia! Przeciwnie, wygrały. Poświęciły kilka cennych chwil swojego życia na zajęcie się czymś, co wzmacnia je i wspiera. Mogą uczyć się na podstawie popełnionych błędów, ale nie będą przez nie sparaliżowane.

## 2. *Nie porównuj się z innymi.*

Zachęcaj swoje dzieci, by nie porównywały się z innymi. Ludzie ukierunkowani do wewnątrz nie interesują się tym, jak wypadają w stosunku do innych. Porównują się tylko z sobą samymi. Nigdy nie utożsamiają skali swojej wartości ze stosunkiem własnych zwycięstw do porażek czy z wynikami rywalizacji.

Dzieci, które poświęcają cenne momenty swojego życia na porównywanie się z innymi i nieustannie obserwują siebie przez ramię, by przekonać się, jak „im idzie”, spoglądają w złym kierunku. Ciągłe porównywanie się z innymi to recepta na trwałą frustrację. Zawsze ktoś będzie lepszy, a ktoś inny słabszy - **lecz** ludzie ukierunkowani do wewnątrz mówią na to: „i co z tego?” Wiedzą, że skuteczne życie wiąże się ze zwróceniem się do własnego wnętrza i dumą z tego, kim się jest.



Ludzie ukierunkowani do wewnątrz wiedzą, że są **wyjątko- wi** i unikalni. Nie jest to zarozumiałość, jednocześnie bowiem mają świadomość, że każdy inny człowiek **też** jest wyjątkowy i **uni- kalny**. Dlaczegożby ktoś, kto jest niepodobny do kogokolwiek j innego na świecie, miał przejmować się tym, jak wypada w po- równaniu z nim?

Najprostszym sposobem, by pomóc swoim dzieciom prze- stać porównywać się z innymi, jest zaniechać robić to **samemu**. j Porównywanie się z innymi to tylko nawyk. Kiedy pojawia się do niego bodziec, przypominaj sobie, że czynność ta jest bez- wartościowa. Kiedy twoje dzieci porównują się z innymi, łago- dnie przypomnij im, że to, co robią inni ludzie, jest dla ich wartości bez znaczenia. Zachęcaj je, by były sobą, by kochały i respektowały to, kim są. Jeśli chcą być w czymś lepsze, to wspa- niale, ale poproś, by robiły to tylko z myślą o sobie, a nie po to, by stać się „lepsze” niż ktoś inny.

### 3. Nie bierz uwag głęboko do serca.

Tylko nieliczni ludzie opanowali sztukę nietraktowania kie- rowanych pod swoim adresem uwag jako druzgocącej krytyki. Ci jednak, którzy tego dokonali, są niezmiernie szczęśliwi! Przyj- mowanie uwag w bardzo osobisty sposób jest jedną z najpo- wszechniejszych przyczyn rozstrojów i niezadowolonia. Na szczę- ście ta powszechna tendencja zasada się na stosunkowo prostym nieporozumieniu.

Jeśli zastanowisz się przez chwilę nad swoją przeszłością, zauważysz, że każda frustracja, złość, dezaprobata, żal, rozczar- rowanie i inne paraliżujące uczucia, których być może doświad- czałeś, pochodziły z wnętrza siebie, a nie bezpośrednio z życia czy od innych ludzi. Dlatego właśnie codzienne wydarzenia wywierają na nas różny wpływ w zależności od naszego samopo- czucia. Na przykład zbita szyba w oknie może być po prostu zbitą szybą - niefortunnym wypadkiem - albo też „wydarzeniem dnia”, które zepsuje humor na cały tydzień. Stopień odczuwa- nego rozstroju zależy od tego, co w danym momencie dzieje się w tobie.

Prawda ta odnosi się do nas wszystkich. Kiedy jesteśmy roz- złości, widzimy rozziści świat. Kiedy jesteśmy szczę- śliwi, widzimy szczęśliwy świat. Kiedy brakuje nam poczucia bezpieczeństwa, mamy skłonność do zazdrości i zawiści. To, co widzimy i jak reagujemy na życie, ma często niewiele wspólnego z tym, na co patrzymy - ogromnie zaś wiele z tym, jak się czujemy. Dlatego pozbawione sensu jest niepokojenie się czyi- **miś** reakcjami na naszą osobę. Ich reakcje powstały w rezultacie tego, jak oni się czuli, a nie tego, co my powiedzieliśmy czy zro- biliśmy. Nie propaguję tu „takyki uników” czy zrzucania odpo- wiedzialności, lecz przyjęcie nowej perspektywy wobec źródeł reakcji otoczenia.

Jeśli potrafisz wpoić swoim dzieciom tę perspektywę, mo- żesz pomóc im wyeliminować frustrację, która pojawia się zwy- kłe, gdy ktoś jest na nie „zły”. Przyzwyczajaj je do wyciągania nauki z popełnionych błędów i słuchania, co inni mają do po- wiedzenia (nawet, kiedy się **złością**), ale ucz je również, że nie muszą przyjmować ich dezaprobaty głęboko do serca.

Znakomitym punktem wyjścia do tej nauki jest zmiana sie- bie samego. W miarę jak zaczniesz przyjmować uwagi innych z mniejszym osobistym zaangażowaniem, twoje dzieci nauczą się ciebie naśladować.

### Spontaniczność

Ludzie ukierunkowani do wewnątrz są spontaniczni - nie stosują się do sztywnych, raz przyjętych planów na życie. Są wierni prawdzie i rozumieją przy tym, że prawda może się zmie- niać z chwili na chwilę. Na przykład ukierunkowane do wewnątrz dziecko może niecierpliwie oczekiwać sobotniego meczu piłkar- skiego. Jednakże gdy nadchodzi sobota, do chłopca dzwoni jego najlepszy kolega i zaprasza na wyprawę do parku ze swoim oj- cem. Jeśli wyjazd do parku zapowiada się atrakcyjniej niż mecz i chłopiec decyduje się zrezygnować z oglądania go, to wyraża swoją spontaniczność. Jeżeli jako rodzic nie pozwalasz swojemu synowi zmienić decyzji (wszystko w dobrej wierze, w imię **kon-**

sekwencji: „zrobiłeś plany, więc masz **się** teraz do nich **stoso-  
wać**”), wówczas zabraniasz mu ufać swoim odczuciom, zabraniasz  
mu być spontanicznym.

Nie **sugeruję**, że dziecko nigdy nie powinno trzymać **się** raz  
zrobionych planów. Niekiedy należy tak czynić, okazując tym sa-  
mym poważne traktowanie innych (w tym: siebie). Ale strzeż  
się wysyłania ukrytego negatywnego sygnału. Osobiście wolał-  
bym zmarnować kilka biletów na mecze piłkarskie niż **wiare**  
w siebie mojego dziecka. Dla wysokiego poczucia własnej warto-  
ści nic nie jest ważniejsze niż to, jakie odczucia dziecko żywi  
wobec siebie i swojej zdolności postępowania zgodnie z płyną-  
cymi ze swego wnętrza wskazówkami. Spontaniczność to **szcze-  
gólny** aspekt dzieciństwa. Jest to wrodzona tendencja u nas  
wszystkich. Jeśli chcesz, aby twoje dziecko wyrosło na szczęśli-  
wego i pewnego siebie człowieka, stwórz w waszym życiu miej-  
sce dla spontaniczności - nawet jeśli niekiedy pociągnie to za  
sobą konieczność zmodyfikowania twojego harmonogramu dnia.

A

## Życie w terażniejszości

*Nie przypominam sobie, abym często liczył na nadejście  
szczęścia - nie szukam go poza bieżącą godziną.*

John Keats

Dzieci naturalnie żyją bieżącą chwilą. A ponieważ z takim  
zapałem naśladowują ciebie, wszystko, co winienesz uczynić, aby je  
do tego zachęcić, to samemu tak postępować.

Żyć w chwili obecnej to doświadczać życia w pełni właśnie  
teraz; to przykładać mniej uwagi do trosk, spraw, żali, błędów,  
niepowodzeń, tego, co pozostaje do zrobienia, rzeczy, które ci  
przeszkadzają, do przyszłości, przeszłości itd. Życie w terażniej-  
szości to po prostu przeżywanie życia. Ludzie, którzy są szczę-  
śliwi, wiedzą, że bez względu na to, co wydarzyło się wczoraj,  
miesiąc temu, rok temu - czy co może wydarzyć się jutro, za  
tydzień, za **rok** - szczęście można odnaleźć tylko teraz.

Dzieci intuicyjnie rozumieją, że życie jest ciągiem bieżących  
chwil, z których każda po kolei winna być w pełni doświadczona.  
Dzieci zatapiają się w terażniejszości i oddają całą swoją uwagę  
osobie, z którą przebywają. Wydarzenie, które stało się jednym  
z moich najcenniejszych ostatnich wspomnień, miało miejsce  
w piątkowe popołudnie, **kiedy** przyjąłem wraz z żoną opiekun-  
kę, która miała zająć się naszą córeczką, mającą dwa i pół roku,  
gdy my zśliśmy z wizytą. Kiedy nadeszła opiekunka, bawiłem

się z córeczką w piaskownicy. Gdy podniosłem się, aby odejść, wydała z siebie przeraźliwy wrzask niezadowolenia. Jak śmiem przerywać naszą wspólną zabawę! Krzyczała i zawodziła, uskarżając się, że nie chce **Janel**, tylko mnie. Gdy tylko udało mi się wymknąć z żoną, uświadomiłem sobie, że zapomniałem kluczyków do samochodu, i musiałem po nie wrócić. Z domu wyrząłem przez tylne drzwi do ogrodu i zobaczyłem, że moja córeczka, cała w skowronkach, w najlepsze bawi się w piaskownicy z **Janel**. Znowu pochłoneły ją bieżące chwile. Psycholog lub cynik mógłby **powiedzieć**, że starała się manipulować mną, próbując zatrzymać mnie przy sobie. Szczęśliwy człowiek zrozumiałby jednak, że po prostu wyrażała swój ostry, szczerzy sprzeciw. Kiedy oddaliłem się, jej uwaga ponownie swobodnie skoncentrowała się na tu i teraz.

Zatapiając się w teraz jest zdolnością magiczną. Kiedy zapadasz się w obecną chwilę, na powierzchnię życia wyłania się odświeżone poczucie wdzięczności i zachwytu. Życie w terażniejszości stanowi antidotum na zmartwienia, problemy, frustracje i żal. Kiedy coś rzeczywiście wymaga, abyś się tym przejął, będziesz lepiej przygotowany do rozwiązania problemu, jeśli oddarzysz go niepodzielną uwagą.

Ponadto skupienie się na **teraz** gwarantuje, że nie będziesz marnował cennego czasu na zamartwianie się tym, czego nie można zmienić.

Dzieci są mistrzami życia w terażniejszości, lecz można bardzo łatwo zdławić tę tendencję. Machinalnie uczymy je, że „któregoś dnia życie będzie łatwiejsze” lub że „teraz nie jest nam jeszcze tak dobrze, jak mogłoby być”. Trudno jest zrozumieć taką logikę, gdyż zwykle życie w bieżącej chwili jest piękne.

Nie mogę wprost zliczyć, ile razy **przypadłem** się na chęci przechodzenia do kolejnej zabawy z moimi córkami, podczas gdy im największą radość sprawiało to, co właśnie robiły. W zeszłym tygodniu wzięłem córeczkę na plażę. W drodze mieliśmy jednak mały problem z oponą i na parę chwil musieliśmy zostawić samochód na stacji obsługi, a sami poszliśmy do parku po drugiej stronie ulicy. Kilka minut później ponaglałem córkę do

powrotu do samochodu, żebyśmy jechali na plażę pobawić się. „Pomyśl, jak będzie fajnie - powiedziałem. - Chodźmy, już czas.” Jednakże jej reakcja była typowa dla kogoś, kto żyje bieżącą chwilą. „Nie chcę iść - powiedziała. - Chcę zostać tutaj.” Odczuwała pewnie: po co mam wracać do samochodu w ten upał, skoro jestem w pięknym parku i świetnie bawię się z czeredą dzieci?

Aby pobudzić tę naturalną dla dziecka tendencję do życia terażniejszością, zacznij sam doceniać, jak wspaniałe jest takie życie - ponownie naucz się żyć bieżącą chwilą. Kiedy zrobisz to, ta wspaniała cecha rozkwitnie też u twoich dzieci.

## Cztery **strategie** na rzecz życia w terażniejszości

### 1. *Przerwij to, co robisz, i rozejrzyj się wokół siebie.*

Brzmi to prosto - i jest proste - lecz pomyśl, jak rzadko to praktykujesz! Ile czasu spędzasz krzątając się, by zrobić wszystko, co trzeba? Jako rodzice świetnie wiemy, że zawsze jest wiele do zrobienia. Ale zacznij wyrabiać w sobie nawyk zatrzymywania się przynajmniej raz na godzinę, by rozejrzeć się wokół siebie. Zabierze to co najwyżej minutę, a będziesz zdumiony nową perspektywą, jaką osiągniesz wobec „gonitwy” życia. Zwolnij i pełniej smakuj „chwile”, a przekonasz się, o ile bardziej będziesz się cieszyć pracą, którą wykonujesz!

### 2. *Kiedy następnym razem twoje dziecko podniesie jakiś prosty przedmiot i zacznie mu się przyglądać - zrób to samo.*

Stwierdzisz być może, że brzmi to dziecinnie, ale takie właśnie jest! W tym cała rzecz: odnowić swoją dziecięcą ciekawość i zachwyt światem. Dla dziecka wszystko jest potencjalnym źródłem zainteresowania i radości. Na wszystko warto zwrócić uwagę i obejrzeć. Czy jest to liść, kamyczek, tygodnik czy cokolwiek **innego** - poświęć kilka chwil, by zauważyć w tym jakiś nowy aspekt.

3. *Praktykuj przebywanie dokładnie w tym miejscu, w którym jesteś, i robienie dokładnie tego, co robisz.*

Prowadząc samochód, nie myśl o niczym **więcej**. Nie pozwalaj, by twój umysł dryfował do miejsc, w których wolałbyś być, tylko kieruj. Tak samo **postępuj** przy zmywaniu naczyń, praniu, robieniu zakupów, porannym bieganiu. W miarę jak **bedziesz** coraz lepszy w „byciu tam, gdzie jesteś”, zauważysz przypływ energii w swoim życiu. Również twoje dzieci zauważą u ciebie **zmiane**. Mogą nie potrafić jej nazwać, ale zauważą, że jesteś dla nich bardziej **dostępny**. Ludzie uwielbiają przebywać w towarzystwie tych, którzy są **naprawdę** z nimi.

4. *Przestań odkładać gratyfikację na później.*

Łatwo jest wpaść w pułapkę przekonania, że **bedziesz** spędzać więcej czasu ze swoimi dziećmi, kiedy spełnione zostaną pewne warunki, „później”. Nie czekaj ani chwili dłużej. Życie w przyszłym roku nie będzie lepsze ani gorsze - będzie to tylko następny rok. Naucz się przeżywać każdy dzień tak, jakby miał to być twój ostatni. Kto wie? Może być. Ciesz się życiem, póki ono trwa - a i ty, i twoje dzieci będziecie razem szczęśliwi.

## 5

### Eliminowanie pośpiechu

*Dlaczego mamy tak się spieszyć, marnotrawiąc życie?*

Henry David Thoreau, *Walden*

Aby pomóc w wydobyciu wewnętrznego szczęścia swoich dzieci, próbuj tak dalece, jak to tylko możliwe, eliminować ze swojego domu atmosferę pośpiechu. Bardzo trudno jest prawdziwemu szczęściu zdomować się w takiej atmosferze, ponieważ pośpiech nie współgra z rzeczywistą obecnością tu i teraz. Dziecko, które jest wciąż poganiane, nie ma czasu dokładnie poznać swojego otoczenia, nacieszyć się miejscem, w którym się znajduje, zastanowić się nad czymś albo zdecydować, czy jakaś rzecz naprawdę mu się podoba, czy nie. Gna tylko ku następnej czynności, zajęte ciągłym wypatrywaniem, „co dalej”.

Pośpiech jest w większym stopniu pochodną stanu umysłu niż wynikiem napiętego harmonogramu dnia - z jednej strony wielu pracujących rodziców nigdy nie odczuwa pośpiechu, a z drugiej - istnieje równie wielu innych ludzi, którzy chociaż nie mają dzieci albo nie pracują, śpieszą się nieustannie.

Poczucie pośpiechu zależy od umiejętności lub nieumiejętności skupiania uwagi na teraźniejszości, na wykonywanym zadaniu. Jeśli potrafisz robić to, co robisz, bez jednoczesnego myślenia o tym, „co dalej” albo „ile masz jeszcze do zrobienia”,



znajdziesz się na drodze do spokojniejszego stylu życia, a wraz z tobą - twoje dzieci.

Lekarstwem na wszelki „pośpiech” jest większe „zorientowanie na chwilę obecną”. Nie będziesz odczuwał pośpiechu - bez względu na to, jak jesteś **zajęty** - kiedy zapomnisz o wszystkim, co masz jeszcze zrobić, a zanurzysz się w bieżących chwilach życia.

Pośpiech to nałóg **pozwalania**, by umysł dryfował od zadania, przy którym jesteś, do **następnego** - i **następnego** - i następnego. Jak długo myślisz o rzeczach, które pozostają jeszcze do zrobienia, tak długo czujesz się zniewolony pośpiechem. Lecz kiedy nauczysz się zauważać tę dynamikę i utrzymywać myślenie w ryzach, pozostając coraz pełniej w bieżącej chwili, poczucie pośpiechu zacznie maleć, aż w końcu zaniknie całkowicie.

Dzieci śpieszą się rzadko. Z reguły to my, rodzice, chcemy zakończyć już coś i przejść do następnej czynności. Niedawno obserwowałem ojca, który ponaglał swoją córeczkę w sklepie z zabawkami: „pośpiesz się”, „chodź już”, „pora iść” itd. Biła od niego atmosfera niepokoju i pośpiechu, jakby nagle wydarzyło się coś niecierpiącego zwłoki. Dziesięć minut później zobaczyłem tego samego mężczyznę w księgarni - zachowywał się identycznie! Najwyraźniej nie śpieszyło mu się naprawdę. Nie było żadnego niecierpiącego zwłoki wydarzenia. Jednak nosił w sobie poczucie pośpiechu, które zaszczeniał córce.

W różnym stopniu wszyscy postępujemy tak ze swoimi dziećmi. Pośpiech wywołuje negatywne skutki w życiu dorosłych, lecz dla dzieci jego wpływ może być wręcz rujnujący. Stałe, nieuzasadnione poczucie nagłości sytuacji **uczy**je, że życie jest jakimś „nagłym wypadkiem”. Tymczasem nie jest tak, choć poczucie pośpiechu wyczuwalne u rodziców z pewnością wytwarza takie wrażenie u ich dzieci.

Oczywiście istnieją sytuacje, kiedy trzeba zrobić coś szybko - lecz próbuj oszczędzać pośpiech na te rzadkie okazje, gdy jest on rzeczywiście konieczny. Prawda jest taka, że najczęściej pośpiech można wyeliminować. Celowo zwolnij swoje tempo, spro-

wadź się z powrotem do miejsca, w którym jesteś, i pozostań w nim. Spróbuj tego od razu dzisiaj. To łatwiejsze, niż myślisz. Kiedy **wytrenujesz** umysł do przebywania tutaj i cieszenia się chwilą, nie będzie w nim miejsca dla myśli o pośpiechu, do których przywykłeś.

Dawniej prawie zawsze się śpieszyłem. Dziś, choć jestem znacznie bardziej **zajęty**, nie odczuwam tak dotkliwie presji czasu. Mam napięty terminarz, ale rzadko **zdarza** mi się być w pośpiechu.

*Dopóki nie oduczymy tego dzieci,  
wiedzą one same, że życie to nie pożar.*

Kiedyś wszyscy czuliśmy, że życie jest radosnym i twórczym doświadczeniem - nie czekaliśmy na „później”, kiedy praca będzie skończona i wszystko załatwione - tylko bawiliśmy się. Dla dzieci najprostsze rzeczy niosą radość. Zakupy, spacer w parku, zbieranie liści, czytanie książki, doskonalenie jakiejś umiejętności czy obserwowanie ptaków i owadów są cudownymi wyrazami pogodnego uczucia kreatywności - dopóki nie przekonamy się, że są to zaledwie pierwsze kroki ku czemuś większemu.

Wyeliminowanie pośpiechu ma zasadnicze znaczenie dla szczęścia, ponieważ wszyscy potrzebujemy czasu, aby wchłaniać swój świat i otoczenie. Dzieci potrzebują czasu na rozglądanie się, wyobrażanie, eksperymentowanie, zauważanie, postrzeganie, rozumienie. Nie mogą tego robić, jeśli są nieustannie ponaglani i pędzą od jednej rzeczy do następnej i następnej, jak chomik, zamknięty w ruchomym bębnie. Taka gonitwa pozbawia dziecko wrodzonego, niespiesznego poczucia szczęścia, ciekawości i kreatywności.

## Możesz zwolnić

Poczucie pośpiechu, które być może w sobie rozwinałeś, może zostać zahamowane. Nigdy nie jest za późno. Będziesz

zdumiony tym, jak pozytywnie twoje dzieci zareagują - bez względu na ich **wiek** - na mniej „panikujący” styl życia. Pośpiech wywołuje pośpiech, a spokój wywołuje spokój. Kilka tygodni prawdziwego wyciszenia może odmienić całe dotychczasowe życie spędzone w panicznej gonitwie.

Kreatywność jest wrodzoną cechą każdego człowieka, czekającą w uśpieniu na możliwość wyrazu. Dzieci potrzebują tylko, abyś dał im dobry przykład i pozwolił, by się ujawniła.

### „Ale ja **naprawdę** jestem zajęty”

Wiem, że jesteś zajęty. Wszyscy rodzice są zajęci. Ale to tylko tym większy powód, by wziąć sobie to, co mówię, do serca. Choć możesz teraz nie uwierzyć, zrobisz dwa razy więcej w dwa razy krótszym czasie, jeżeli **wydobędziesz** się z rozprasającego poczucia pośpiechu przy krzątaniu się wokół codziennych spraw.

Kiedy twój umysł zacznie zwalniać, w życiu ukażą się nowe opcje, których przedtem nie dostrzegałeś, będąc „zbyt zajęty” - w tym: pewna swoboda w harmonogramie twojego dnia. Spokojni, **nie śpieszący się** ludzie są dalece bardziej produktywni i **twórczy** niż ludzie żyjący w ciągłym pośpiechu. Powód: nie śpiesząc się, lepiej widzą obraz całości, dostrzegają różne możliwości, a ponadto zachowują spokój w obliczu kryzysu. Mają lepszy dostęp do własnej mądrości i zdrowego rozsądku, gdyż nie są uwięzieni w potrzasku chaotycznego myślenia.

Czy nie uważasz, że twoje dzieci wolałyby spędzić z tobą jedną godzinę w atmosferze odprężenia niż cały dzień wypełniony bieganiem i wszechobecnym poczuciem pośpiechu? Przebywanie z osobą wiecznie zagonioną jest źródłem stresów, nawet jeśli jest to osoba kochana. Natomiast towarzystwo osoby spokojnej jest przyjemne i wzmacniające.

Również ty skorzystasz na rezygnacji z ciągłej gonitwy w życiu. Zatapiając się w bieżącej chwili razem ze swymi dziećmi, będziesz mógł nacieszyć się nimi jak nigdy przedtem. Praktykuj mniej pośpieszne życie, szczególnie w obecności swoich dzieci,

począwszy od dzisiaj. Twoje życie rodzinne będzie sprawiać ci więcej radości - i dzieci to docenią.

### Zatrzymaj się, by powąchać róże

„Życie jest tym, co się dzieje, kiedy my jesteśmy zajęci planowaniem przyszłości.” Zawsze myślimy, że kiedy zrobimy już wszystko, wówczas będziemy mogli nacieszyć się życiem. Spójrz jednak prawdzie w oczy: prawdopodobnie nawet kiedy skończy się twoje życie, wciąż zostaną jakieś nie załatwione sprawy, coś, co jest jeszcze do zrobienia. Warto więc zacząć cieszyć się życiem od dzisiaj. Możesz nadal wytrwale pracować, mieć cele i marzenia, wiele dokonywać, ale zarazem cieszyć się tym procesem. Życie nie jest próbą kostiumową przed spektaklem, który ma się odbyć jakiegoś innego dnia. Przedstawienie **jest już** w toku. Doceniaj swoje życie - to jedyny czas, jaki masz.

Jeśli chcesz, aby twoje dzieci były spokojnymi i twórczymi jednostkami, ucz je, by miały każdego dnia czas przystanąć i powąchać róże. Poważnie! Przerwij, cokolwiek robisz, i wyjrzyj przez okno. Zauważ piękno. Docień czar życia, harmonię przyrody, ludzi, których znasz. Podziel się swoim nowym uczuciem podziwu ze swoimi dziećmi. Pokaż, że jesteś pełen spokoju oraz kreatywności i cieszysz się życiem już teraz. Twój przykład działa na twoje dzieci najskuteczniej. Pokaż im, jak być dokładnie tam, gdzie są, jak cieszyć się życiem bez pośpiechu. Naprawdę można trochę zwolnić i docenić drobiazgi życia. Bądź spokojny i szczęśliwy, nawet jeśli nie wszystko układa się idealnie.

### Największy prezent

Ofiaruj swoim dzieciom mniej spieszne życie. Niekoniecznie musi oznaczać to mniejszą aktywność, choć może. Przede wszystkim jednak oznacza to bycie obecnym, mniej rozproszonym. Kiedy zaczniesz praktykować w domu życie bez pośpiechu, natychmiast zwiększy się stopień wyciszenia i spokoju twoich dzieci, co uruchomi ich potencjał kreatywności.

## Siedem sposobów eliminowania pośpiechu w twoim domu

### 1. Bądź cierpliwy.

Niecierpliwość zachęca twoje dzieci do pośpiechu. Przyjrzyj się subtelnym przejawom własnej niecierpliwości. Podejmij mocne postanowienie zmiany. Czy denerwujesz się, kiedy nie przychodzi jakiś list albo rachunek? Czy podjeżdżasz bardzo blisko wolniej jadących pojazdów? Czy mówisz: „pośpiesz się” itp. częściej, niż jest to rzeczywiście konieczne? Czy narzekasz na ludzi, którzy poruszają się powoli? Czy szybko zjadasz posiłki? Czy zaczynasz zbierać naczynia ze stołu, zanim wszyscy skończą jeść? Te i setki podobnych przykładów są drobnymi sposobami, przez które pokazujemy dzieciom, że powinny śpieszyć się w życiu. Zauważaj własne tendencje. Szczerze postanów ćwiczyć cierpliwość.

### 2. Zachęcaj swoje dzieci do relaksu i wyciszenia.

Stwarzaj swoim dzieciom okazje do aktywności zorientowanej do wewnątrz, takiej jak medytacja, joga, czytanie, wizualizacja. Te jedne z najpotężniejszych znanych nam technik są zarazem wyciszające i ogromnie twórcze. Te i im podobne praktyki zachęcają dzieci do badania własnego wewnętrznego świata i wydobywania swego wrodzonego poczucia szczęścia. Większość dzieci w każdym wieku uwielbia to „niedziałanie”.

### 3. Zarezerwuj w ramach rozkładu dnia miejsce na nie zaplanowany czas.

Większość rodzin ma tak dokładnie rozplanowany dzień, że praktycznie nie pozostaje ani chwila na to, by po prostu „być”. Ważne jest, by każdego dnia dzieci miały czas, w którym nie dzieje się absolutnie nic. Dzięki niemu będą mogły korzystać ze swoich zdolności twórczych, posługiwać się wyobraźnią, przekonać się, jak czują się nic nie robiąc, oraz wpadać na nowe pomysły.

### 4. Doceniaj czas spędzany z sobą samym.

Szczęście ma charakter indywidualistyczny. Szczęśliwi ludzie nie są podobni do innych - są podobni do siebie. Aby dziecko mogło siebie poznać, powinno spędzać czas z sobą. Jeśli więc twoje dziecko dobrze bawi się samo, nie przeszkadzaj mu w tym! Nie przerywaj takiej zabawy bez naprawdę istotnego powodu. Bądź gotów zmienić swoje plany nawet w ostatniej chwili, jeżeli twoje dziecko bawi się samo z sobą. Dla jego rozwoju znacznie ważniejsze jest odkrywanie świata, który sobie tworzy, niż trzymanie się jakiegoś sztywnego planu.

### 5. Pokazuj swoim dzieciom, że nie potrzebujesz telewizji.

Umiarkowane oglądanie telewizji jest w porządku, ale unikaj uzależniania się od dotrzymywania przez nią towarzystwa. Bądź elastyczny; czasami zrezygnuj ze swojego ulubionego programu. Spędzaj wiele wieczorów w ogóle bez włączania telewizora.

### 6. Szanuj ciszę.

Planuj w trakcie dnia „cichy czas” - **chwile**, kiedy po prostu siedzisz i myślisz. Praktykuj to z dziećmi każdego dnia. Znajdź czas na zauważenie piękna ciszy.

### 7. Chwal dociekliwość.

Jeśli twoje dziecko przygląda się czemuś, przerwij to, co robiłeś, i obejrzyj ten przedmiot sam. Mów mu, jak wspaniałe jest poznawanie świata, i proś, by opowiadało ci o tym, co zauważa.

Pamiętam, kiedy pewnego dnia zabrałem córkę na lunch z żoną. Miałem zamiar wziąć ją potem do parku, ale jej uwagę całkowicie pochłonęły kamyki na trawniku za parkingiem. Zamiast więc pędzić do parku, tylko dlatego, że tak było zaplanowane, usiedliśmy tam razem i bawiliśmy się kamykami dobrze ponad godzinę. Chociaż nie pojechaliśmy już tego dnia do parku, mieliśmy przepyszną zabawę.

## 6

### Cichy czas

*Ucz się być cichym i robić to, co do ciebie należy.*

św. Paweł

Wygospodarowanie kilku minut każdego dnia na cichy czas, **spędzany** wspólnie z dziećmi, może być jednym z **najpiękniejszych** i **najcenniejszych zajęć**, jakich podejmujemy się jako rodzice. Wystarczy kilka minut, gdy tempo twojego życia **powolnieje**, a ty zapadasz się w bieżącą chwilę i cała twoja uwaga skupia się na cudzie życia twojego dziecka oraz wspaniałości świata. Cichy czas to trzy do dziesięciu minut, kiedy po prostu siedzisz wyciszony wraz z dzieckiem i nie robisz nic oprócz rozkoszowania się pięknem tej chwili. Cichy czas nie ma struktury. Jest to moment, kiedy wspólnie usadawiacie się i cieszyacie życiem oraz sobą nawzajem.

Cichy czas podoba się dzieciom w każdym wieku. Uwielbiają go **niemowlęta**, a nastolatki często ogromnie potrzebują. Odłóż to, co robisz i o czym myślisz, zrób przerwę w swojej rutynie - w praktyce tej nie chodzi o nic bardziej nadzwyczajnego czy tajemniczego. Nie ma też właściwego lub niewłaściwego sposobu jej wykonania. **Ajednak** jest tak ważna dla twojego zdrowia i szczęścia.

Kiedy cichy czas stanie się twoim nawykiem, opracujesz własną metodę jego prowadzenia. Gdy ja spędzam cichy czas ze

swoim dzieckiem, usadawiamy się wygodnie na kanapie albo na podłodze. Nie wygłupiamy się ani nie bawimy. Po prostu siedzimy spokojnie, sami z sobą. Jeśli moja córeczka ma bardzo aktywny nastrój, zaczynamy od czytania książki lub słuchania muzyki, dopóki ona - a często i ja - nie wyciszymy się trochę. W miarę jak zaczynam odczuwać przypływ spokoju i zadowolenia z chwili, kieruję swoją uwagę do wewnątrz, uwalniając ją od trosk, spraw, oczekiwań, celów, obowiązków. Staram się pozwolić, by mój umysł opuściły wszelkie zakłócenia, a koncentruję się na własnym oddechu i uczuciu miłości do swojego ślicznego dziecka. Gdy patrzę na córeczkę, zwykle zauważam, że ona także uspokaja się i odpręża. Rzecz jasna nie wiem, o czym myśli, ale w jej oczach i uśmiechu widzę spokój i szczęście.

### Twój cichy czas

Nie ma znaczenia, w jaki sposób relaksujesz się i wyciszasz; ważne jest, abyś tego spróbował. Większość ludzi jest zdumiona tym, jak łatwo przychodzi im zwolnić tempo życia, zrobić przerwę w zajęciach i cieszyć się ciszą chwili. Tych kilka minut dziennie może przypominać tobie i twojemu dziecku, że wolno niekiedy nic nie „robić”. Kiedy przestajesz coś „robić”, najczęściej odczuwasz wolność, by po prostu „być”. Pozwól sobie przystanąć i zauważyć piękno życia.

Często okazuje się, że cichy czas przynosi najwięcej dobrego, gdy oddajemy się mu w okresach zupełnie nie zaplanowanych. Najlepszy moment na praktykowanie go pojawia się, kiedy jesteś najbardziej rozgorączkowany, zagoniony albo przejęty czymś. Wtedy właśnie potrzebujesz zastrzyku perspektywy. Tych kilka minut zwykle wystarczy, byś powrócił do stanu ducha, w których chciałbyś przebywać ze swoim dzieckiem. Cichy czas da ci mądrość i dystans, które pozwolą przejść przez pozostałą część dnia z większą harmonią i zadowoleniem. Jest to doskonałe antidotum na złość, frustrację, pesymizm czy zmartwienie.

Nawet jeżeli nie wprowadzisz w swoim życiu żadnych innych zmian oprócz wyrobienia u siebie nawyku **praktykowa-**



nia chwil **ciszy**, i tak zauważysz, że istotnie pogłębi **się** spokój i radość życia twojego dziecka. Ten szczególny czas będzie wpływał tak kojąco i łagodząco, że każde z was - wspólnie i pojedynczo - zacznie coraz częściej poszukiwać tego poczucia ciszy we własnym życiu.

W miarę jak zaczniesz **wbudowywać** cichy czas w swoje życie, możesz być mile zaskoczony tym, w jaki sposób ukaże ci się nowa wartość wyciszenia, a także pojawiają się drobne zmiany, takie jak odzyskana radość z obcowania z przyrodą czy z milczenia. Krótka chwila wyciszenia każdego dnia wystarcza na długo. Możesz zgromadzić w sobie pokaźne „konto” spokoju, z którego będziesz mógł czerpać przez cały dzień.

Jednym z pozytywnych skutków ubocznych tego szczególnego sposobu spędzania czasu jest fakt, że zarówno ty, jak i twoje dziecko zaczniecie zauważać pewne drobiazgi u siebie nawzajem, które występowały zawsze, ale na które nigdy nie zwracaliście uwagi: subtelne odcienie koloru oczu, tekstura skóry, kształt uszu, unikalny sposób oddychania. Jeśli odezwiecie się do siebie w tym czasie, możecie po raz pierwszy zarejestrować pewne nawyki mowy i odcienie głosu. Będziecie otrzymywać olbrzymi łądunek informacji o sobie nawzajem, co może pobudzić do głębszego wzajemnego doceniania siebie.

Dlaczego nie dostrzegaliśmy tych cech dziecka przedtem? Nie dlatego, że nie obchodziły nas czy nie kochaliśmy go, ale dlatego, że o naszą uwagę zbyt silnie rywalizowało zewnętrzne otoczenie. Cichy okres pozwala na luksus przyhamowania życia. Daje nam czas i przestrzeń, by naprawdę dostrzec unikalne i cudowne dziecko, które przebywało z nami od dawna.

Cichy czas zaskakująco skutecznie wprowadza spokój, kreatywność i szczęście w życie naszych dzieci. To prawdziwa magia. Przekonałem się, że pięć czy dziesięć minut rzeczywistego wyciszenia wspólnie z dzieckiem generuje we mnie tyle samo spokoju, co tygodniowy urlop na Hawajach! Celem urlopu jest oderwanie się od obowiązków i poświęcenie czasu sobie. Niestety, samo przyhamowanie zabiera wielu ludziom trzy, cztery pierwsze dni. Możesz nauczyć się codziennie brać „chwilowy

urlop”, wprowadzając umysł w stan większego odprężenia. W miarę praktyki będziesz w końcu potrafił w każdej sytuacji odnaleźć wyciszone miejsce wewnątrz siebie. Twoje dzieci mogą nauczyć się tego samego.

Cichy czas stał się najcenniejszym fragmentem mojego dnia. Zawsze oczekuję go z radością. Co ważniejsze, jego wpływ zintegrował się z resztą mojego życia i życia mojego dziecka. Zauważyłem też olbrzymią pozytywną zmianę w mojej córce. Reaguje na wspólnie spędzany przez nas cichy czas w najcudowniejszy sposób, jakiego nigdy sobie nie wyobrażałem. Na przykład często siedzi ze mną **wyciszona** przez kilka minut, a potem garnie się do mnie i mocno ściska. Czuję, jak pogłębiają się jej miłość i przyjaźń do mnie. Łączy nas to, o czym marzą wszyscy rodzice: milczący szacunek, wzajemny podziw i miłość.

Po chwili zastanowienia jest oczywiste, dlaczego codzienna dawka wyciszenia spaja rodziców i ich dzieci. Wszyscy wiemy, że dzieci uwielbiają, gdy poświęcamy im całą uwagę. Ilu z nas jednak może w wirze codziennych obowiązków ofiarować im ten cenny dar? I ilu z nas kiedykolwiek pozwala sobie samemu stać się przedmiotem czyjejś pełnej uwagi? Cichy czas to nic innego jak dawanie i przyjmowanie niewzruszonej uwagi.

Ten szczególny czas w życiu twoim i twoich dzieci stworzy właściwy nastrój do szczęśliwego, zdrowego rozwoju. Otworzy nowe drzwi kreatywności, poczucia wdzięczności oraz miłości was wszystkich.

## **Jestem lustrem dla swojego dziecka**

Podczas praktykowania cichego czasu stopień uspokojenia twojego dziecka ma tendencję dopasowywać się do twojego. To dopasowywanie czy naśladowanie energii powszechnie określa się jako zjawisko „odzwierciedlania”.

Koncepcja odzwierciedlania sugeruje, że w każdej interakcji dwojga ludzi występują tylko dwie możliwe dynamiki procesu. Jedną ewentualnością jest taka, że spokojniejsza osoba **będzie** stawać się **coraz** bardziej pobudzona, reagując na stan osoby bar-

dziej napiętej. Druga ewentualność jest jej przeciwieństwem: osoba bardziej pobudzona uspokoi się.

Dając sobie czas na celowe wyciszenie się, zdobywamy kontrolę nad procesem odzwierciedlania. Jeśli zwrócimy uwagę na własną energię oraz energię dziecka, możemy z łatwością wy-czuć, która z nich jest bardziej zrównoważona (nie popełnij błę-du: z pewnością niekiedy dziecko będzie **spokojniejsze!**). Kiedy osiągamy już poczucie względnego spokoju w pomieszczeniu, możemy prowadzić energię do stanu coraz większego odprężenia.

### Czas spędzany wartościowo

Któż nie chciałby spędzać więcej czasu ze swoimi dziećmi w wartościowy sposób? Czym jednak jest ten „wartościowy spo-sób”? Czy nie jest to po prostu czas, kiedy cieszymy się swoimi dziećmi? Wielu z nas myli wartościowo spędzany czas z robieniem czegoś. Nie musisz nic robić, aby być szczęśliwym i wdzięcz-nym za to, że jesteś rodzicem.

Cichy czas jest spędzany w wartościowy sposób. To chwila, by zastanowić się, zauważyć coś, docenić, kochać. Łatwo jest popaść w pułapkę myślenia, że „któregoś dnia” będę miał czas nacieszyć się życiem - kiedy wszystkie bieżące sprawy zostaną załatwione, kiedy nie będzie pilnych terminów, kiedy wszystko się ułoży. Tymczasem zawsze będzie jakieś „kiedyś”. Problemy, które już rozwiązałeś, zastąpią nowe. Zacznij doceniać swoje życie od zaraz. Codzienne praktykowanie cichego czasu to wspaniały punkt wyjścia.

## 7

### Dzieci i nastroje

*Czas **studzi** i tłumaczy. Żaden nastrój nie utrzymuje się nie-zmienny w ciągu godzin.*

Thomas Mann

Słońce wschodzi i zachodzi. Fale oceanu przybierają i opada-ją. Dzieci (i dorośli) podlegają wpływom nastrojów. Rytm nastrojów są naturalnym faktem życia.

Każdy z nas doświadcza wahań nastroju. Nie ma od tego wyjątku. W przyływie dobrego nastroju, czy „stanu uczucio-wego”, ludzie osiągają najszerszą perspektywę, spokrewnioną z mądrością, łagodnością i współczuciem. Będąc w takim nastroju podejmujemy najważniejsze decyzje co do swojego życia, ce-lów i problemów. W tym stanie ducha najlepiej spełniamy też swoje zadania rodzicielskie. Kiedy mamy świetne samopoczucie, uważamy, że zajmowanie się dziećmi nie wymaga wysiłku, daje wiele zadowolenia i dostarcza wspaniałej zabawy.

Kiedy nasz nastrój opada, życie wydaje się ciężkie. Jeden za drugim rodzą się problemy, których rozwiązania próżno by szu-kać. Brakuje nam perspektywy, mamy mniej zdrowego rozsądku i mądrości. Pograżeni w złym nastroju, często podejmujemy nie-trafne decyzje i popełniamy błędy. Nie doceniamy piękna życia.

Będąc w dobrym nastroju, zajmowanie się dziećmi odbiera-my jako przyjemność. Wydaje się ono radosne i satysfakcjonują-

ce, warte wkładanej energii i wysiłku. **Kiedy** jesteśmy w dobrym nastroju, potrafimy wznieść się na wyżyny swoich możliwości. Odczuwamy wielką wdzięczność za swoje dzieci oraz za cudowny dar rodzicielstwa. Jednakże w przyływie gorszego nastroju zajmowanie się dziećmi może wydać się trudne, niewarte zachodu, męczące, nudne, ograniczające itp.

Choć fakt, iż życie przedstawia się nam diametralnie różnie w zależności od naszego chwilowego samopoczucia, jest odwieczną i uniwersalną prawdą, tylko nieliczni z nas respektują się wpływu nastroju na sposób odbierania wydarzeń. Popełniamy błąd, twierdząc, że życie nagle zmieniło się na gorsze czy lepsze! Kiedy czujemy się dobrze, „życie” jest stosunkowo łatwe. Wszystko idzie w zasadzie gładko, nie wyłączając spełniania zadań i obowiązków rodzicielskich. Jeśli twoje dziecko popsuje coś, kiedy czujesz się świetnie, łatwo jest ci być cierpliwym i wyrozumiałym. Jeśli nabałagani, kiedy jesteś we wspaniałym humorze, znacznie łatwiej jest ci powiedzieć mu w miły i pełen uczucia sposób, żeby pomogło posprzątać albo poszło bawić się na dwór.

Gdy jesteś w złym nastroju, dosłownie każda rzecz może cię denerwować. Kiedy jesteś w dobrym nastroju, niemal wszystko, co się wydarza, potrafisz traktować z pewną dozą współczucia i wyrozumiałości.

Odkrycie tej prawidłowości nie jest niczym nowym - a jednak często nie zdajemy sobie sprawy z jej praktycznych konsekwencji. Konsekwencje zaś są, krótko mówiąc, takie, że będąc w złym nastroju, jesteś pozbawiony cierpliwości. Masz wrażenie, że życie cię wciąż ponagla; jest ciężkie, trudne, wręcz nie do zniesienia. Będziesz dostrzegał w nim tylko nie kończącą się lawinę problemów, z których wiele przysparza twoje dziecko! Twoja zdolność podejmowania decyzji będzie ograniczona, a myślenie zmacone. Totalna klęska - lecz wszyscy musimy borykać się z takim stanem, podlegając od czasu do czasu wpływowi czarnego nastroju.

Na domiar złego właśnie będąc w najgorszym nastroju i najmniej do tego przygotowani, odczuwamy największy przymus, by rozwiązać swoje problemy. Większość ludzi podejmuje roz-

mowy na najpoważniejsze i najistotniejsze tematy, kiedy znajduje się w złym nastroju! Implikacja tego faktu jest przerażająca. Często podejmujesz ważne decyzje dotyczące twojego dziecka właśnie wtedy, gdy jesteś pozbawiony swoich najlepszych psychicznych zdolności oraz odpowiedniej perspektywy. Przyczyna tego jest prosta: właśnie kiedy jesteś w złym nastroju, życie wydaje się ponaglać cię.

Jednakże mimo zniewalającej siły, jaką ma zły nastrój, możesz zacząć uświadamiać sobie, kiedy mu podlegasz i jakie mogą być tego konsekwencje.

## Jak radzić sobie ze złym nastrojem

Chociaż nie możemy zmusić złego nastroju do zniknięcia, możemy jednak zabezpieczyć się przed jego negatywnymi skutkami. Skoro wiemy, że podlegając złemu nastrojowi, będziemy postrzegać życie w czarnych barwach, możemy świadomie traktować swój pesymizm z pewnym dystansem. Poniżej podaję listę wskazówek, z których warto korzystać w okresach przygnębienia:

*1. Nie ufaj temu, co myślisz i czujesz będąc w złym nastroju.*

Nie warto zwracać uwagi na myśli, które podpowiada ci zły nastrój. W złym stanie ducha zawsze będziesz dostrzegać problemy zamiast piękna życia. Staraj się więc zrozumieć położenie, w jakim się znalazłeś, i w miarę możliwości wstrzymaj się z wyrażeniem reakcji na to, co się dzieje, dopóki nie poczujesz się lepiej. Zwykle pomagają już kilka minut. Pamiętaj też, że twój nastrój poprawi się szybciej, jeśli nie będziesz rozpamiętywał tego, jak jest ci źle.

*2. Nie podejmuj ważnych decyzji będąc w złym nastroju.*

Kiedy jesteś przygnębiony, dysponujesz bardzo ograniczonym dostępem do zasobów własnej mądrości i zdrowego rozsądku, a twoje decyzje będą odzwierciedlały ten obniżony stan możliwości umysłu. Radzę więc poczekać chwilę, zanim podejmiesz jakiegokolwiek zobowiązania. Jeśli koniecznie musisz powziąć de-

czyżę **będąc** w złym nastroju, rób to ze świadomością, że nie postrzegasz życia z normalną dla siebie wyrazistością.

### 3. *Nie bierz sobie wszystkiego do serca.*

Wiem, że łatwo to powiedzieć. Gdy opanuje cię zły nastrój, będzie ci się wydawało, że wszystkie zdarzenia dotyczą osobiście ciebie. Będziesz miał silną tendencję przyjmować wszystko do siebie - w szczególności zachowanie swoich dzieci. Pamiętaj jednak, że kiedy poczujesz się lepiej, będziesz postrzegać identyczną sytuację zupełnie inaczej.

### 4. *Miej świadomość, że wkrótce życie wyda ci się lepsze.*

Zauważ, że napisałem „wyda się”, a nie „stanie się” lepsze. Samo życie zwykle nie zmienia się tak bardzo z dnia na dzień. Zmianom ulegają natomiast nasze nastroje. Kiedy będziesz przygnębiony, nie będziesz w stanie dostrzegać piękna w życiu, a perspektywa twojego widzenia generalnie zmniejszy się. Pamiętaj, że za każdym razem, kiedy byłeś przygnębiony, ciemne chmury w końcu rozeszły się i poczułeś się lepiej. Miej wiarę, że z czasem stanie się tak i tym razem.

### 5. *Przyznawaj się do tego, kiedy jesteś w złym nastroju.*

Nie usprawiedliwiaj swojego złego nastroju „słusznymi powodami”. Uświadom sobie swój stan i przetrwaj go. Największa ochrona wobec złego nastroju, z jakiej możesz korzystać, to z góry rozumieć, co będzie się z tobą dziać, gdy się tak poczujesz. Kiedy już „wpadniesz” w czarny nastrój, będzie za późno!

Aby bezpiecznie przeżyć okres złego nastroju, przyznaj, że nie postrzegasz wówczas świata w pełni trzeźwo, i poczekaj, aż poczujesz się lepiej.

## Szanuj swoje dzieci i ich nastroje

Dotąd koncentrowałem się na tym, jak zły nastrój zakłóca jasność naszego myślenia jako rodziców. Pamiętaj jednak, że twoje dzieci też przechodzą huśtawkę nastrojów! W pewnym

sensie dzieci zachowują większy dystans wobec swoich nastrojów niż dorośli. Mam na myśli to, że zwykle nie trwają one z takim uporem przy swoich złych humorach. Kiedy jest im źle, najczęściej dowiadujesz się o tym w ten czy inny sposób. Ale w minutę lub dwie później (albo godzinę lub dwie) wygrzebują się z psychicznego „dołka”, tak jakby nigdy nic się nie stało. Porównaj to z dorosłym, który rozmyśla o tym, jak jest mu źle, żaląc się swojej rodzinie i znajomym! Dzieci tak samo jak dorośli wierzą w realność wszystkiego, co odczuwają pod wpływem złego nastroju, potrafią jednak szybciej o tym zapominać.

## Zły nastrój przeżywamy w unikalny dla siebie sposób

Choć ogólna charakterystyka złego nastroju jest w przypadku nas wszystkich taka sama, każdy przeżywa i manifestuje swój czarny nastrój po swojemu. Ja na przykład mam skłonność biegać gorączkowo, uważając, że brakuje mi czasu, natomiast kiedy zły nastrój opanowuje moją żonę, staje się ona cicha i nieobecna. Oboje czujemy się równie źle, ale przeżywamy to różnie. Kiedy nasza kilkuletnia córeczka wpada w zły humor, robi się rozdrażniona i wymagająca, podczas gdy jedna z jej najlepszych koleżanek – również kilkulatka – staje się pod wpływem złego nastroju smutna i zamknięta.

Jeśli chcesz nauczyć swoje dzieci, **jak** być szczęśliwym, mów im przede wszystkim, że uleganie złemu nastrojowi to nie przestępstwo. Twoje dzieci, będąc w złym nastroju, są co najmniej tak samo zdezorientowane i niepewne jak ty. Również one zwykle nie wiedzą, co rzeczywiście się dzieje. Kiedy dzieciom jest źle, **robią** jedyne, co potrafią: reagują na swoje odczucia. Wyzbywają się frustracji, manifestując ją w swoim zachowaniu. Jeśli zły nastrój wywołuje w nich złość, złością się. Jeśli brak im poczucia bezpieczeństwa, dają się i robią kwaśne miny. W ten sposób wyrzucają frustrację na zewnątrz siebie.

Kiedy zaczynasz uświadamiać sobie potężną władzę, jaką nastroje mają nad twoimi dziećmi, zaczynasz rozumieć też, dla-



czego twoje dzieci zachowują się w sposób, który ci nie odpowiada. Po prostu nie mogą na to nic poradzić. Są tak samo bezradne jak ty **czy ja** wobec swojego **przygnębia**nia. Kiedy zrozumiesz, że zły nastrój ma zdolność do omamiania, nie będziesz tak sfrustrowany, kiedy twoje dzieci **zaczną** uzewnętrzniać swoje czarne nastroje, a wręcz nauczysz się tego oczekiwać.

Kiedy twoje dzieci wpadną w zły nastrój, będą po prostu reagować na to, jak się czują. Nieprzyjemne odczucia, których doświadczają, pochodzą z nich samych i mają niewiele wspólnego z tobą. W bardzo konkretnym sensie za zachowanie dzieci odpowiedzialne są ich nastroje. Nie bierz więc go sobie do serca. Nie jest to twoja wina i nie musisz się tym martwić. Podobnie jak ty, również twoje dzieci potrafią same otrząsnąć się ze złego humoru, tak jak tysiąc razy dotąd, jeśli tylko zostawisz je w spokoju.

Czy znaczy to, że należy zawsze usprawiedliwiać zachowanie dzieci, ponieważ po prostu miały „zły dzień”? Oczywiście nie. Nadal musisz je uczyć, jak chciałbyś, aby postępowały. Jednakże rozumienie mechanizmu nastrojów daje ci lepszą perspektywę przy decydowaniu o swoich reakcjach na ich postawy. Pozwala na większą wyrozumiałość wobec ich zachowania, skoro wiesz, jak sytuacja przedstawia się od strony psychologicznej.

Bardzo niewiele można zrobić, aby pomóc dziecku wydostać się ze złego nastroju. Ponieważ zmienność nastrojów jest faktem życia, najważniejsze jest, byśmy rozumieli, co się dzieje. Często najstosowniejszym podejściem jest zostawić dziecko w spokoju. Nie ignorować go całkowicie, ale traktować z odrobiną dystansu. Kiedy tylko przestanie myśleć, **jak** jest mu źle, niebawem powinien pojawić się lepszy humor. Zachodzi to całkowicie naturalnie i zazwyczaj szybko. Przez dłuższy czas w złym nastroju utrzymuje nas tylko uwaga skierowana na to, jak źle się czujemy.

## Dwa scenariusze

Pozwolę sobie przedstawić dwa przykłady z codziennego życia. Założmy, że w obu przypadkach pięcioletnia **Kimmy** jest

w paskudnym humorze. Oto dwie możliwości przebiegu jej rozmowy z mamą:

- Kimmy: Nudzę się, Mamo. Co mam robić?  
Mama: Co się stało, Słoneczko?  
Kimmy: Nic się nie stało. Co mam robić?  
Mama: Słonko, powiedz Mamie. Przecież cię znam. Coś ci jest.  
Kimmy: Nudzę się. Chcę wyjść na dwór.  
Mama: Nie możesz wyjść na dwór. Jest za zimno.  
Kimmy: Dlaczego tu nie ma nic do robienia?  
Mama: Możesz przecież robić tyle rzeczy! Pobaw się lalkami.  
Kimmy: Nie chcę się bawić lalkami.  
Mama: To pobaw się swoimi nowymi klockami.  
Kimmy: Nie lubię moich klocków.  
Mama: Słoneczko, powiedz Mamie, co złego się stało?  
Kimmy: Nic się nie stało.

Ten dość typowy dialog wyraźnie zmierza donikąd. Kimmy jest w złym nastroju. Nic, co matka mówi, nie pomaga jej, a jeśli dokładniej przysłuchamy się rozmowie, okaże się wręcz, że najzyczliwsze wysiłki matki pogarszają tylko sytuację. Podkreślanie, że coś musiało „się stać”, dolewa oliwy do ognia. Kimmy odbiera udzielanie rad przez matkę jako sygnał, że rzeczywiście potrzebuje pomocy, żeby znaleźć sobie jakieś zajęcie, co tym bardziej wzmacnia przekonanie, że coś „się stało”. Kiedy dziecko jest „nie w humorze”, często nie pamiętamy, że jeśli ma „dobry humor”, zawsze samo znajduje sobie jakieś zajęcia i nigdy się nie nudzi. Będąc w dobrym nastroju, rzadko też narzeka. Sposób zachowania twojego dziecka dyktowany jest przez jego nastrój! Jak długo pamiętasz o tym, jesteś praktycznie zabezpieczony. Nie będziesz panikować, gdy twoje dziecko znajdzie się w czarnym nastroju, ani nie będziesz czuć się za niego odpowiedzialny. Będziesz rozumieć, że nie chodzi o nic innego jak tylko zły humor.

Rozważmy teraz alternatywny dialog:

**Kimmy:** Nudzę się, Mamo. Co mam robić?

**Mama:** Na pewno coś znajdziesz. Zawsze potrafisz coś wymyślić. Masz tyle pomysłów.

**Kimmy:** Nie mam. Nudzę się. Co mogę robić?

**Mama:** Wierzę w ciebie, Kimmy, i kocham cię. Zmykaj teraz i znajdź sobie coś fajnego. Będę w kuchni.

Czy zauważasz różnicę? Matka okazuje w tym przypadku równie wiele miłości, składa jednak problem w ręce Kimmy, nie odczuwając konieczności rozwiązania go. Rozumie, że Kimmy jest w złym nastroju. I co z tego? Tak przecież bywa od czasu do czasu. Za każdym razem Kimmy potrafiła się z tego otrząsnąć. Matka wierzy, że teraz nie stanie się inaczej. Kocha Kimmy i troszczy się o nią, ale wie, że jej nastroje nie utrzymują się zbyt długo. Jak każdy inny, kto jest w złym humorze, Kimmy będzie się czuć mniej sprawna i pozbawiona kreatywności. Będzie uważać, że potrzebuje kogoś, kto rozwiązałby jej problemy, które w rzeczywistości potrafi rozwiązać sama.

Czy zauważyłaś też, że w drugiej rozmowie matka daje poznać swojej córce, że w nią wierzy? W skrócie powiedziała Kimmy: „potrafisz to zrobić”. Zasygnalizowała też Kimmy, że jej problem nie jest aż tak poważny, jak dziewczynka sobie wyobraża. Natomiast w pierwszej rozmowie matka rozwijała myśl, że coś jest nie w porządku. I im bardziej pogłębiała ona tę dynamikę, tym bardziej Kimmy była o tym przekonana.

Dzieci powinny wiedzieć, że my, ich rodzice, wierzymy w nie. Kiedy rozumiemy podstępna, zwodniczą naturę złego nastroju, możemy nauczyć swoje dzieci, że ich „problemy” nie są aż tak poważne i przygniatające, jak sądzą.

Możesz obdarzać swoje dzieci serdecznym współczuciem i wyrozumiałością, kiedy są przygnębione, ale nie musisz się nad nimi litować. Występowanie nastrojów jest naturalnym elementem życia i nie należy się ich obawiać. Wszyscy szczęśliwi ludzie ulegają falom nastrojów, również najczarniejszych. Warto, abyś

nauczył swoje dzieci, że nie muszą traktować swoich nastrojów zbyt poważnie. Najlepszym sposobem uczynienia tego jest okazywanie, że ich nastroje wcale tobie nie przeszkadzają. Pokaż im, że nie wpadasz w panikę na pierwszą oznakę wyłaniającego się problemu. Niech zły humor twojego dziecka nie będzie „wydarzeniem dnia”!

Podobnie nie przejmuj się aż tak, jeśli sam popadasz w czarny nastrój. Kiedy nachodzi cię chandra, przyznaj się do tego. Niech twoje dzieci wiedzą, że ty też jesteś człowiekiem i miewasz złe dni. Masz jednak świadomość, że one zawsze mijają. A kiedy miną, życie przedstawia się znacznie lepiej.

## Pewne zajęcia w ramach kursu dla rodziców

Swego czasu poproszono mojego przyjaciela i współpracownika o przeprowadzenie ostatnich zajęć dziesięciogodzinnego kursu dla młodych rodziców. Pierwsze pytanie, które zadał grupie, brzmiało: „Ilu z was ma wrażenie, że wynieśliście z tego kursu jakieś wartościowe informacje?” Cała pięćdziesięciosobowa grupa podniosła ręce. Następnie zapytał: „Ilu z was, kiedy byliście w dobrym humorze i czuliście się pełni zapału do życia, robiło wszystko, co było tu proponowane, w naturalny sposób, jeszcze zanim zdobyliście te informacje?” Znow wszyscy podnieśli ręce. Na koniec zapytał: „Ilu z was uważa, że wpadając w naprawdę kiepski nastrój, czując się niepewnie i widząc wszystko w czarnych kolorach, będziecie w stanie zastosować zdobyte tu wiadomości?” Nie podniosła się ani jedna ręka! „Wydaje mi się więc - podsumował mój przyjaciel - że skuteczne wychowywanie dzieci ma niewiele wspólnego z technikami i wiadomościami, a bardzo wiele z pozytywnymi odczuciami oraz ze świadomością, kiedy te pozytywne odczucia występują.”

Całym sercem podpisuję się pod tymi słowami! Najlepsze, co możesz zrobić, kiedy jesteś „nie do życia”, to uświadomić sobie ten stan i postępować najlepiej, jak umiesz w takich okolicznościach. Jeśli nie będziesz zbyt wiele o tym myślał, wkrótce poczujesz się lepiej. Wówczas zajmowanie się dziećmi wyda się

znacznie **radośniejsze** i **bedzie** wymagać mniej wysiłku. Nikt nie jest w stanie całkowicie wyzbyć się przypływów czarnego nastroju, lecz rodzice obdarzeni mądrością mają dość pokory, by otwarcie przyznać, kiedy mu podlegają.

Ucz swoje dzieci szanować potęgę nastrojów. Dzięki temu, gdy będzie im dobrze, będą pełne „wdzięczności”, a gdy będzie im źle, będą potrafiły zachowywać się z „wdziękiem”. Jeśli twoje dzieci nauczą się nie traktować złych nastrojów (również twoich) zbyt poważnie, znajdą się na dobrej drodze ku szczęśliwшему życiu.

## 8

# Zajęcia wolne od oceny

*Nie baw się, tylko pracuj, a zostaniesz zrzędq.*

James **Howell**

Aby rozbudzać w swoich dzieciach uczucie szczęścia, staraj się, by każdy dzień zawierał przynajmniej jedną czynność, która nie będzie podlegać nawet najmniejszej ocenie. Na tę sugestię wielu rodziców natychmiast odpowiada, że nie oceniają swoich dzieci. Zanim i ty tak zareagujesz, pozwól mi zdefiniować, co rozumiem przez „**niepodleganie** ocenie”.

Według mnie, „uwolnienie od oceny” implikuje atmosferę swobody, niemierzenie postępów, nierozważanie, czy aktualne zajęcie dziecka dokądkolwiek je prowadzi. Oznacza niezastanawianie się, czy to, co akurat robi, pozostaje w zgodności z jakimiś celami i aspiracjami, a także czy czynności wykonywane są prawidłowo. Oznacza niemartwienie się tym, co myślą inni ludzie.

Zajęciem nie podlegającym ocenie może być dowolna czynność: huśtanie się, chodzenie po drzewach, zabawa ze zwierzęciem. Jest to czas, w którym ty i twoje dziecko wspólnie robicie coś bez żadnego celu. Wiem, że brzmi to obco w naszej hołdującej celowemu działaniu kulturze, lecz czas taki może być ogromnie ważny dla rozwijania zdolności twórczych i szczęścia twojego dziecka.

Szczęście rodzi się w jasnym, świeżym umyśle, dla którego wszystko jest nowe; którego nie mącą negatywne myśli czy arbitralnie przyjęte poglądy; który nie określa siebie na podstawie swojego przeszłego funkcjonowania. Dobrym sposobem **zaprezentowania** tej koncepcji jest przyjrzenie się jej przeciwnemu ekstremum - umysłowi wiecznie zaprzątniętemu, obsesyjnemu.

Prawdopodobnie wiesz, czym charakteryzuje się zaprzątnięty umysł: jest przytłoczony, ciężki, przejęty. W przeładowanym umyśle nie ma miejsca na kreatywność ani na świeżość myśli. Jest zbyt zapracowany, pośpieszny, wiecznie oceniający wydajność każdego człowieka, a przede wszystkim własną. Raz po raz przegląda zestawy faktów i zagadnień, dopóki nie poweźmie decyzji, która często okazuje się analogiczna do poprzedniej. Następnie przechodzi do kolejnego zestawu faktów i postępuje z nim identycznie. Osoba, której umysł jest zanadto zaprzątnięty, nie jest w stanie cieszyć się życiem, ponieważ zajęty umysł nie potrafi pozostać w bieżącej chwili: albo zastanawia się nad procedurą działania, albo przechodzi do następnego zagadnienia.

Aby twoje dziecko mogło prowadzić twórcze i szczęśliwe życie, musi rozbudzać w sobie zdolność pozostawania w teraźniejszości, dostrzegania nowych idei, nowych **rozwiązań**, nowych odpowiedzi i nowych możliwości. Jednakże nie będzie ono zdolne tego zrobić, jeśli jego umysł będzie wciąż zajęty przeglądaniem przeszłości lub wyobrażaniem sobie przyszłości.

Na szczęście dzieci rodzą się ze zdolnością świeżego spojrzenia na życie, dostrzegania „nowego”. Pojawia się ona automatycznie, kiedy umysł wyciszy się i powróci do bieżącej chwili. Wówczas zaczyna wyłaniać się wrodzone, instynktowne poczucie szczęścia, a wszelkie negatywne sądy o sobie samym zanikają. Naszym zadaniem jako rodziców jest udzielić dzieciom przyzwolenia i pomocy w jak najdłuższym przebywaniu w teraźniejszości.

Zwykle najszczęśliwszymi, najbardziej twórczymi jednostkami są małe dzieci. Często nie można nadziwić się pomysłowości ich zabawy. Wszystko jest dla nich ciekawe, wszystko jest cudem i potencjalnym źródłem radości. Dlaczego małe dzieci potrafią być tak radosne i rozbawione, dorośli zaś tak rzadko

pozwalają sobie na ten luksus? Odpowiedź jest prosta: maluchy nie myślą o implikacjach swych działań; nie zastanawiają się, jak mają się one do przyszłości i czy dokądkolwiek je prowadzą. Dorośli natomiast postępują odwrotnie. Rzadko potrafią spróbować czegoś nowego bez jednoczesnego oceniania, jak „wypadają”.

Kilka **tygodni** temu biegałem w pobliżu kortu tenisowego, na którym dwaj mężczyźni kończyli mecz. Jeden z nich powiedział do drugiego: „Rezygnuję z gry. W ogóle się nie poprawiam”. Drugi zdziwił się: „**Wydawało** mi się, że uwielbiasz tenis”. Jego partner odpowiedział: „Tak, i co z tego? Widzisz, że samo uwielbianie donikąd mnie nie prowadzi”. Niestety, jest to postawa wielu dorosłych. Jeśli coś nie prowadzi nas dokądś (cokolwiek miałoby to **być**), to nie jest warte zachodu. Większość z nas zapomina, że wolno robić coś dlatego, że nam się to podoba.

Kiedy dzieci dorastają, postawa ta jest im narzucana, aż pewnego dnia zapominają, w jaki sposób można po prostu „być”. Zapominają, że można cieszyć się życiem tu i teraz i robić różne rzeczy dla samej przyjemności.

Idea co najmniej jednego nie podlegającego ocenie zajęcia w ciągu dnia jest krokiem w kierunku odwrócenia tej dynamiki. Ukazuje twoim dzieciom, że nie ma nic złego w tym, aby po prostu „być” przynajmniej przez kilka minut **dziennie** – z „człowieka pracującego” przemienić się znów w „człowieka żyjącego”. Nie obawiaj się, że twoje dzieci staną się leniwe czy apatyczne. Nie staną się takie. W rzeczywistości wydarzy się coś przeciwnego. Dzieci, które dostają pozwolenie, by „być”, odczuwają, że wolno im być **wszystkim**, co jest dla nich możliwe. Są mniej krytyczne wobec siebie, a dzięki temu cieszą się umysłową wolnością, pozwalającą na większą pomysłowość, wyrażanie nowych idei, badanie możliwości, a także „mylenie się”.

Być może trzeba będzie, abyś pomógł swojemu dziecku rozstać się z jego osądem siebie. Łagodnie zachęcaj je do przerywania ciągłego myślenia o tym, jak „wypada” w tym, co robi - nie tylko w okresie „wolnym od **oceny**”, ale przez cały dzień. Pokazuj mu też, że postępujesz tak we własnym życiu. Pamiętaj, że jesteś pierwszym nauczycielem swojego dziecka i twój przykład jest



pierwotny. Pokazuj mu, że są w twoim dniu chwile, kiedy nie myślisz o tym, czy dobrze coś robisz, kiedy nie planujesz, kiedy nie obchodzi cię, czy jesteś w czymś doskonały, czy nie. Choć czasami dobrze jest wytrwale zmierzać do celu, niekiedy pożądane jest również o niczym nie myśleć i pozwolić umysłowi na odpoczynek, tak aby w głowie mogło pojawić się coś całkiem nowego.

Czas wolny od oceny nie powinien mieć żadnej struktury. Może wypadać zaraz po przebudzeniu się rano, przed pójściem spać wieczorem lub w dowolnym momencie w ciągu dnia. Spróbuj uczynić go w swoim rozkładzie zajęć priorytetem.

## **Siedem wskazówek, jak stać się bardziej „wolnym od oceny”**

### *1. Rób różne rzeczy „dla przyjemności” i zachęcaj do tego dzieci.*

Nie miej obsesji na punkcie osiągnięć. Dzieciństwo jest zbyt krótkie, by miały je pożreć cele. Jeźdź na rowerze nie po to, by przekonać się, jak daleko zajedziesz, ale dlatego, że fajnie się jeździ. Rysuj nie po to, by wygrać konkurs, ale by nacieszyć się kolorami. Pójdź na spacer do lasu czy do parku nie po to, by sprawdzić swoją znajomość nazw ptaków, ale dlatego, że na świeżym powietrzu jest przyjemnie.

### *2. Pokazuj swoim dzieciom (i chwal) ludzi, którzy potrafią się szczerze bawić.*

Poszukuj ludzi, którzy cieszą się życiem. Jest ich wielu i wszyscy możemy się od nich uczyć. Jeśli chcesz dowiedzieć się czegoś o szczęściu, obserwuj szczęśliwych ludzi. Kiedy zauważasz, że ktoś dobrze bawi się w parku, przyjrzyj się mu. Pokaż swojemu dziecku, że szanujesz i podziwiasz ludzi, którzy cieszą się swoim życiem.

### *3. Próbuje nowych form aktywności.*

Życie **nie** jest mechanicznym procesem, który wypełniają te same czynności wykonywane dzień za dniem. Wskaż, że na-

prawdę cieszysz się z nowych rzeczy, nowych ludzi, nowych miejsc.

### *4. Unikaj pytania: „Czemu to robisz?”, chyba że jesteś szczerze zainteresowany.*

Pytania takie jedynie wzmacniają myśl, że zawsze **musi** istnieć jakiś istotny powód robienia czegoś. Kiedy twoje dziecko pyta cię, dlaczego coś robisz, odpowiadaj: „bo to lubię”, nie: „bo trzeba” czy „bo ktoś musi”.

### *5. Przejawiaj wdzięczność za codzienne przejawy życia.*

Pokazuj swoim dzieciom, że jesteś osobą prawdziwie wdzięczną za proste, dobre rzeczy, składające się na życie: zachód słońca, deszcz, owady, ptaki, śmiech dzieci, uprzejmy gest. Bądź wdzięczny za to, że masz dziecko, i postaraj się, by wiedziało ono o twojej **wdzięczności**. Wdzięczni ludzie są szczęśliwi. Widzą piękno życia, którego nie dostrzegają inni. Nauczyli się szukać tego, co dobre i piękne, w tym, na co patrzą. Niewdzięczna osoba jest zbyt zajęta porównywaniem tego do czegoś innego, lepszego.

### *6. Ucz się od innych.*

Miej otwarty umysł, otwarty na sugestie. Nie utknij w postzeganiu czy robieniu rzeczy w jeden sposób. Szczęśliwi ludzie uczą się od innych. Wiedzą, że zawsze istnieje więcej niż jeden sposób robienia czegoś czy spojrzenia na coś. Wykorzystują pomysły innych ludzi jako punkt wyjścia do własnych. Lubią się kształcić i uczyć, ponieważ inspiruje ich to do dalszego rozwoju i tworzy u nich nowe możliwości.

### *7. Bądź elastyczny.*

Bądź skłonny zmieniać swoje zdanie. Pozostawaj wierny „prawdzie”, a nie sztywno pojętej konsekwencji. Ukazuj swoim dzieciom, że potrafisz być naraz liberalny i konserwatywny, że jesteś skłonny przyznać, kiedy nie masz racji. Na własnym przykładzie pokazujesz swoim dzieciom, o co chodzi w życiu. Bądź wspaniałym przykładem szczęśliwego człowieka.

## Szukanie tego, co dobre

*Jeżeli chcemy zmienić coś w swoim dziecku, powinniśmy najpierw to dobrze zbadać, by przekonać się, czy nie jest to przypadkiem coś, co lepiej zmienić w nas samych.*

Carl Gustav Jung

Wypatruj tego, co dobre w swoich dzieciach. Odnajduj to, co najlepszego mogą oferować. Szukaj tego, co w nich zdrowe - sposobów, w jakie wyrażają swoją niepowtarzalną kreatywność. Ilekroć zauważasz coś dobrego u swoich dzieci, mów im o tym! Chwal je **czesto** - wiele razy na **godzinę**, jeśli to możliwe, i **postępuj** tak od pierwszego dnia ich życia. Dzieci już w najmłodszym wieku uczą się, jak bardzo ty, ich ojciec czy matka, szanujesz ich unikalność. Nie można udzielić dziecku zbyt wielu pochwał - **dzięki** nim przybliża się ono do szczęścia. Dzieci, które otrzymują wiele pochwał, będą postrzegać siebie jako wartościowe. Dzieci, którym wielokrotnie mówiono, jak są wyjątkowe, będą postrzegać siebie jako wyjątkowe i będą wierzyć w swoje zdolności i poczucie kierunku.

Zwracanie uwagi na to, co dobre w twoim dziecku i jego postępowaniu, zachęca je do twórczych poszukiwań. W bardzo realny sposób odczuwane jest jako zezwolenie na rozwijanie własnych działań i realizowanie marzeń. Kiedy twoje dziecko mówi: „mamo, **patrz!**”, przerwij swoje **zajęcia** i spójrz. Powiedz mu, jak jest wspaniałe. **Znajdź** coś godnego pochwały w **tym**, co robi.

Wszystkie dzieci mają intuicyjne, wrodzone poczucie szczęścia i kreatywności. Od ciebie potrzebują tylko przyzwolenia, by mogły nadal wierzyć w swoją nadzwyczajność. Umacniaj je jak najczęściej w tej wierze, podkreślając, jak są wspaniałe, szczególnie kiedy robią coś „po swojemu”. Przypominaj im, że nie są takie jak ktokolwiek inny i że powinny być wierne samym sobie. **Oczywiście** dzieci muszą się też nauczyć postępować według określonych zasad, nie wymagaj tego jednak nieustannie. Zachowanie własnego bezpieczeństwa oraz szacunek w stosunku do innych są niezmiernie istotne, ale naśladowanie czyjegoś życia czy postępowania nie jest!

### Przesiewanie złota

Zdarzą się momenty, kiedy znalezienie czegoś dobrego w postępowaniu twoich dzieci będzie wydawać się wręcz niemożliwe i kiedy znacznie bardziej stosowna wyda się krytyka. Narzekania, marudzenie czy lekceważący stosunek twojego dziecka mogą cię rozdrażniać, a nawet doprowadzać do pasji. Prawda jest jednak taka, że właśnie to są momenty, w których najbardziej potrzeba, abyś poszukiwał tego, co dobre. Zamiast przypominać swojemu dziecku, że często jest znudzone, zapytaj je, co wolałoby robić. Jeśli raz po raz spóźnia się, nie pogłębiaj problemu mówiąc: „jesteś beznadziejny” czy „zawsze musisz się spóźnić”. To najgorsza możliwa reakcja. Zamiast tego weź na siebie odpowiedzialność, by uruchomić w nim większą zaradność i samodzielność. Wiesz, że twoje dziecko nosi w sobie twórczą odpowiedź na problem - przypomnij mu o tym i pomóż ją znaleźć.

Wychowywanie dzieci można porównać do przesiewania piasku z dna strumyka w poszukiwaniu złota. Jeśli widziałeś kiedyś kogoś przy tym zajęciu lub sam je wykonywałeś, wiesz, że ponad 99 procent przesiewanego materiału nie jest złotem. Ale by zrobić fortunę, musisz pominąć te 99 procent, a skoncentrować się na pozostającym jednym procencie. Im większą osiągniesz w tym wprawę, tym bardziej ci się to opłaci. Podobnie z dziećmi. Im bardziej potrafiisz skupić się na tym, co dobre, a nie na tym, co

złe, tym pełniej dostrzeżesz, jak prawdziwie wspaniałe są twoje dzieci. A co ważniejsze, również twoje dzieci zauważą, co jest w nich dobre - przełamają własne opory i ograniczenia.

Niekiedy poszukiwanie dobra **bedzie** wymagać od ciebie poszerzenia kategorii, w ramach których myślisz, i przekroczenia twoich zwyczajowych sposobów postrzegania życia. Załóżmy na przykład, że trudno jest ci przebywać w samotności, czujesz, że samotne **spędzanie** czasu jest „złe”, że zawsze lepiej jest być z jakąś osobą. Jeśli masz takie odczucia, prawdopodobnie będziesz zakładał, że również twoje dziecko woli przebywać w towarzystwie. Tu możesz **się** mylić! Być może twoje dziecko uwielbia być samo. Może znakomicie bawi **się** marząc. Może to tylko ty odnosisz wrażenie, że coś jest nie w porządku, kiedy chce zostawać samo, i **nekasz** je pytaniami: „co się stało?” i „co ci jest?” Choć pytania te są pełne szczerzej troski, bądź ostrożny, gdyż gaszą one radość i krępują kreatywność.

Nie pozwól, by twoje przekonania zakłócały rozkwit unikalności twego dziecka. Pamiętaj o ukrytych sygnałach w tym, co mu przekazujesz. Przejmowanie się tym, że chce ono spędzić trochę czasu samo, może nauczyć je, że w takiej **checi** kryje się coś złego, a także że generalnie „złe” czy „błędne” są jego odczucia. Może to rozwijać zależność od innych ludzi oraz uczyć dziecko, iż powinno być podobne do ciebie, zamiast do siebie.

Szczęśliwi ludzie często mają ochotę być sami, bawić się, pomyśleć o czymś czy porozmawiać z sobą. Dzieci potrzebują spędzać pewien czas samemu, by móc wpadać na nowe pomysły. Pamiętaj również, że jeśli coś rzeczywiście dokucza twojemu dziecku, często lepiej jest pozwolić mu rozwiązać wewnętrzny konflikt samodzielnie. Pozwalając na to, posyłasz mu sygnał, że panuje ono nad swoim życiem i jest zdolne rozwiązywać własne problemy. Niech ma ono możliwość skorzystania z twojej pomocy, gdyby tego zechciało, ale pozwól, by samo o tym zdecydowało.

Nawet niemowlaki, które wymagają przecież niemal nieprzerwanej fizycznej i emocjonalnej miłości i wsparcia, potrafią cieszyć się kilkoma chwilami spędzonymi samemu w łóżeczku czy kołysce. Minuta lub dwie to już znaczący czas w życiu niemów-

laka. Wraz z żoną odkryłem, że nasza pierwsza córeczka przepadała zostawać sama w łóżeczku zaraz po przebudzeniu się rano i po południu. Słuchaliśmy z daleka, jak śmieje się i bawi ze swymi zwierzakami. Zanim odgadnęliśmy, że tego chce, jedno z nas zawsze biegło do niej natychmiast, gdy otworzyła oczy. Dopiero po pewnym czasie zrozumieliśmy, że tuż po przebudzeniu nie chciała nic z nami robić; chciała być sama. Po tym króciutkim okresie „samotności” witała nas z otwartymi ramionami i śmiechem. Oczywiście każde dziecko jest inne i niektóre chcą, by zaraz pędzić do nich, żeby czuły się bezpieczne. Zdarzają się jednak takie momenty - jeśli tylko uważnie **się** przyjrzyj - kiedy twoje dziecko będzie wolało zostać samo.

## Go czynić w chwilach frustracji

Kiedy twoje dziecko jest sfrustrowane, nie biegnij od razu na pomoc i nie zakładaj, że cię potrzebuje. Może cię wcale nie potrzebować! Wiem, że kusi nas, by zrobić wszystko za dziecko, a już szczególnie kiedy mu coś „nie wychodzi”, ale postępowanie takie przekazuje mu sygnał: „nie potrafisz tego zrobić beze mnie”. Aby dzieci były szczęśliwe, muszą wiedzieć, że są do wszystkiego zdolne. Szczęście wymaga postawy zwróconej do siebie, poczucia, że „nie potrzebuję, by zawsze inni wszystko robili za mnie”. Nawet jeśli twoja pomoc motywowana jest miłością, jak na pewno jest, może uczyć twe dzieci niedoceniać siebie. Pozwól, by twoje dziecko wiedziało, że jest zdolne robić coś samo. Ucz je ufać sobie i cenić siebie.

## Sygnały ukryte w **naszych** słowach

Zwracaj uwagę na dobór słów, których używasz. Możesz przekazywać dziecku negatywne sygnały nawet wtedy, gdy kierujesz się najczystszyimi intencjami i szczerą miłością.

Oto ojciec kibicuje synowi podczas meczu małej ligi baseballa. Ponieważ chce zagrzać go do walki, wykrzykuje z entuzjazmem: „Nie spudłuj!” W ten sposób jednak - całkowicie

nieświadomie - zachęca dziecko do „spudłowania”. W chwili gdy głos ojca dociera do uszu chłopca, w jego umyśle formuje się scenariusz. Bierze zamach, słyszy świst kija baseballowego i... trafia w powietrze. Gdyby ojciec użył innego **sformułowania**, tak aby mogło ono służyć założonemu celowi, powiedziała by na przykład: „No, chłopcze, odbij ją na kilometr!” Ta zmiana słów zachęci młodego zawodnika do stworzenia w wyobraźni scenki, w której potężnym uderzeniem posyła piłeczkę aż za płot boiska. Dzięki takiemu wyobrażeniu bardziej prawdopodobne będzie zaistnienie takiej sytuacji w rzeczywistości.

Przyjrzyjmy się innemu analogicznemu przykładowi. Przypuśćmy, że matka chce zapobiec rozlaniu przez dziecko mleka na nowy dywan w salonie. Przestrzega je: „Tylko uważaj, **NIE ROZLEJ TEGO MLEKA!**” Domyślasz się dalszej części - dziecko rozlewa mleko dokładnie w miejscu wspomnianym przez matkę. Dlaczego? Pech? Sabotaż? Brak miłości? Niewłaściwe wychowanie? Nie. Jest to po prostu nieporozumienie przy formowaniu mentalnego obrazu. W reakcji na usłyszenie negatywnych poleceń w umyśle nastąpiła szybka operacja. W pewnym sensie dziecko „ćwiczy” rozlewanie mleka.

Zmiana sformułowania na: „tak się cieszę, że zawsze uważasz, kiedy niesiesz mleko do pokoju”, pomoże utworzyć pozytywny obraz w umyśle dziecka i w ten sposób wzmocni pozytywną reakcję.

## Afirmacje

**Afirmacja** to pozytywne stwierdzenie - słowo lub ciąg słów napisanych albo wypowiedzianych, które sobie powtarzamy. Afirmacje są instrukcjami przypominającymi nam, jakie chcemy wieść życie.

W naszych słowach i myślach kryje się olbrzymia moc i siła sprawcza. Praktycznie wszystko, co mówimy lub myślimy, powróci do nas, albo niosąc pomoc, jako nasz przyjaciel, albo krzywdząc nas, jako wróg. Nasz umysł nie jest w stanie zastosować się do jakiegokolwiek przekonania czy postawy tak długo, jak długo

nasze myśli i komentarze nie przestają podsuwać negatywnych kontrapunktów. Im częściej powtarzamy **afirmacje**, tym więcej wkładamy w nie przekonania i znaczenia i tym większy wpływ będą one miały na nas.

Wiele z naszych **afirmacji** jest nieświadomych. Często powtarzamy sobie (i swoim dzieciom) pewne słowa i zwroty z czystego przyzwyczajenia, bez świadomego wyboru. Całkowicie nie zdając sobie z tego sprawy, możemy codziennie przekazywać sobie i swoim dzieciom dziesiątki negatywnych sygnałów. Nie uświadamiamy sobie, że te podświadome sygnały, pochodzące z wypowiedzianych słów, kształtują nasz obraz siebie oraz wpływają na formowanie obrazu siebie u naszych dzieci.

Stosowanie afirmacji może spowodować, że twoje dzieci zaczną ciężać ku większemu poczuciu szczęścia. Może pomóc w wyeliminowaniu niespójności między tym, czego im rzeczywiście życzysz, a ukrytymi sygnałami, które im na bieżąco posyłasz. Jeżeli twoje rozmowy z dziećmi będą pozostawać w sprzeczności z tym, czego chciałbyś nauczyć je o szczęśliwym życiu, będziesz działał na szkodę swoją i swoich dzieci.

Przypuśćmy na przykład, że jednym z twoich celów jest pomóc swojej córce w uporaniu się z problemem „wiecznej nudy”. Jeśli, kiedy zaczyna marudzić o nudzie, powiesz do niej: „ciągle się nudzisz. Co ci **jest?**”, wzmocnisz tylko jej poczucie braku zdolności twórczych. Co więcej, może ona zinterpretować twój komentarz jako sugestię, że jest niezdolna do szczęścia. Jesteś przecież najważniejszą osobą w jej życiu, kimś, od kogo oczekuje prawdy i prowadzenia. Jeśli mówisz: „ciągle się nudzisz”, dlaczego miałyby to kwestionować? Ty możesz poczuć się lepiej, zrzucając ciężar tych słów ze swojego serca, i uwaga twoja może być całkowicie uzasadniona - jednakże negatywna **afirmacja**: „ciągle się nudzisz”, może się stać samospełniającą się przepowiednią - utrwalenie tych słów w umyśle dziecka przez **powtarzanie** ich może spowodować, że zacznie ono postrzegać siebie w ten sposób.

Poznanie siły zarówno pozytywnych, jak i negatywnych afirmacji może pomóc ci wyeliminować pochodzące od **cibie** sy-



gnały, które pogłębiają problemy twego dziecka. Gorąco zachęcam, byś używał tylko takich słów i zwrotów, które mu pomagają. W powyższym przykładzie można było sformułować kierowaną do dziecka **afirmację** np. tak: „wiem przecież, że umiesz się wesoło bawić i masz dużo pomysłów. Pomyśl trochę, a jestem pewien, że znajdziesz sobie jakieś ciekawe zajęcie”. Wypowiadając te bardziej pozytywne słowa, pošlesz dziecku ukryty sygnał, że mocno wierzysz w nie i jego możliwości. Powiadomisz je o swoim przekonaniu, że ono samo najlepiej wie, co jest dla niego dobre.

## Umysł podświadomy

Pozytywne i negatywne afirmacje są odzwierciedleniem twojego podświadomego umysłu. Nazywa się on „podświadomy”, gdyż nie jest dostępny dla twojej świadomości - podobnie jak nie znajduje się na powierzchni świadomości twego dziecka. Choć ta strefa umysłu kontroluje twoje działania, ty możesz nie zdawać sobie z tego sprawy. Czy przypominając sobie coś, co zrobiłeś, nigdy nie mówisz do siebie: „czy to rzeczywiście ja?” Jesteś tym, co myśli o tobie twój podświadomy umysł, i działasz zgodnie z tym, co on uznaje za stosowne. Jest ogromnie ważne, aby podświadomość twego dziecka wypełniały przekonania, świadczące o tym, że jest ono szczęśliwe i zaradne.

Umysł **podświadomy** jest jak gąbka. Słyszy twoje słowa i myśli - które opisują twój obraz siebie samego - i nimi nasiąka. Ponieważ jako ojciec czy **matka** jesteś niezmiernie istotną osobą w życiu swoich dzieci, bądź zawsze świadomy tego, co im mówisz. Najprostsze komentarze mogą wywołać katastrofalne skutki, szczególnie jeśli powtarzasz je wielokrotnie dzień po dniu.

Podświadomy umysł nie potrafi interpretować tego, co słyszy, nie zna się na żartach, nie odczytuje humoru. Potrafi jedynie słuchać, aby wiedzieć, jak się zachowywać. Nawet pozornie niewinne stwierdzenia i przezwiska rejestrują się gdzieś w podświadomości dziecka i będą wpływać na jego obraz siebie oraz postępowanie. Rodzice, którzy nazywają swojego synka „Panem

Nudzialskim”, mogą robić to dla żartu, jednakże podświadomości dziecka rozumie tylko, że nazywa **się** je „Nudzialskim”, a zatem powinno stosownie do tego zachowywać się i odczuwać. Nie należy się więc dziwić, jeśli narzeka, że „nie ma nic do roboty”.

Oczywiście nie cała odpowiedzialność za nudę dziecka spada na tych rodziców. Lecz jeśli dziecko ma skłonność do **nudzenia** się, staraj się nie przypominać mu o tym. Z kolei jeśli **nieustannie** nie biega jak szalone, nie nazywaj go „Małym Motorkiem”, nawet jeśli cała rodzina uważa, że to zabawne.

Stosowanie **afirmacji** nie będzie zamykaniem oczu na trudności, wobec których staje twoje dziecko. Nie chodzi o to, nie dostrzegać rzeczywistości czy udawać, że się ono nie nudzi. Celem afirmacji jest odwrócenie jego tendencji, by myśleć o sobie w negatywny sposób. Dlatego zamiast wzmacniać negatywne przekonania, jakie ma o sobie samym, zapoczątkuj nowy strumień myśli, który w końcu stanie się dla dziecka nowym **spostrzeżeniem** postrzegania siebie.

Podświadomy umysł nie ma żadnego innego zajęcia poza czekaniem na instrukcje. W wypadku twoich dzieci wiele z tych instrukcji pochodzi od ciebie. Dlatego też ważne jest, by ograniczyć, a docelowo całkowicie wyeliminować sytuacje, w których werbalizujesz jakiekolwiek negatywne sygnały kierowane do swoich dzieci. Ucz również je, aby same postępowały tak na odwrętnie w stosunku do siebie. Delikatnie naprowadzaj je, by mówiły i myślały w sposób, który wzmaga pozytywny rozwój. Pomóż im wyrobić w sobie nawyk, by być miłym i kochającym w stosunku do siebie samego.

Jeśli dzieci często słyszą negatywne opinie oraz same **wypowiadają** je o sobie, w końcu zaczynają w nie wierzyć. Weźmy przykład dziecko, które ciągle powtarza: „jestem nerwowe”. W podświadomym umyśle przebiegnie następujący proces:

- Słowa zostają zarejestrowane w podświadomości w celu dalszego przetwarzania.
- Umysł natychmiast zwraca uwagę na „nerwowość”.

- Podświadomość skupiasie na „nerwowości” i zaczyna wzmacniać ją, twierdząc, że ten sposób bycia (nerwowość) znajduje się poza kontrolą.
- Człowiek zaczyna wierzyć, że lęki i zdenerwowanie należą do jego natury i nic nie może na to poradzić. Podświadomość mówi mu, że „nerwowość” stanowi część jego struktury jako człowieka.

Mówienie nadpobudliwemu dziecku, że jest nadpobudliwe, tylko przypomina, wzmacnia i akcentuje problem. Twoje intencje mogą być pozytywne (czysta miłość do dziecka), ale wysłane negatywne sygnały jedynie pogorszą sytuację.

Między podświadomym umysłem a jego nawykami zachodzi absolutna spójność. Jeśli ty i twoje dzieci będziecie w stanie przenieść akcent swoich stwierdzeń z negatywów na pozytywy, podświadomość włoży analogiczny wysiłek w formowanie pozytywnych obrazów, potwierdzających wasze słowa.

Jeśli zdarzają ci się omyłki i wypowiadasz negatywne słowa czy uwagi w obecności dzieci, wybacz to sobie. Mnie zdarzało się to wielokrotnie, podobnie jak wszystkim innym. Skoro jednak uświadamiasz sobie siłę, z jaką słowa wpływają na twoje dzieci, możesz odtąd zacząć ją szanować.

Skupiaj uwagę na tym, co **teraz** możesz dla nich zrobić, a zapomnij o tym, co robiłeś w przeszłości. Bądź odtąd stale świadomy tego, co mówisz swojemu dziecku. Przrzeknij sobie starać się nigdy już niesprawiedliwie i niepotrzebnie nie krytykować go, ani nie posyłać mu ukrytych sygnałów, które ranią jego poczucie własnej wartości.

## Afirmacje jako narzędzie

Oprócz większej świadomości tego, co mówimy dzieciom, dzięki afirmacjom można zyskać wiele, praktykując je jako formę pozytywnego myślenia i przeprogramowania. Jeśli twoje dzieci są już wystarczająco duże, możesz nauczyć je powtarzania afirmacji, co jest metodą wprowadzania do umysłu bardziej

pozytywnego obrazu siebie. W przypadku niektórych dzieci może to być niezwykle pomocna technika, gdyż pozwala zastąpić negatywne przekonania, jakie mogą mieć na swój temat, bardziej pozytywnymi.

W ostatecznej analizie, dzieci reagują na życie zgodnie z tym, jak siebie postrzegają. Dzieci, które uważają, że są pewne siebie, będą zachowywać się pewnie. Te, które są przeświadczone o swej atrakcyjności, będą miały pozytywne odczucia na temat swojego wyglądu. W rzeczywistości nie ma przecież czegoś takiego jak „atrakcyjność” - istnieją tylko nasze poglądy o sobie. Dlatego właśnie dwoje fizycznie podobnych ludzi może mieć diametralnie różny obraz siebie.

Jeżeli potrafimy zmienić sposób myślenia o sobie, możemy zacząć również lepiej się czuć z sobą samymi. Jak tego dokonać? Afirmacje mogą zainicjować w nas i w naszych dzieciach nawyk bardziej pozytywnego traktowania siebie samego. Jeśli twoje dziecko wyrobi nawyk mówienia dobrych rzeczy o sobie, będzie postrzegać siebie jako dobrego człowieka; będzie kochać siebie oraz świat, w którym żyje.

## Wspólne afirmacje z dziećmi

Kocham swoje życie.  
 Jestem szczęśliwy.  
 Wszystko idzie mi łatwo.  
 Zawsze jestem odprężony.  
 Jestem łagodny i kochający.  
 Życie jest ciekawe.  
 Uwielbiam tworzyć.  
 Mam wspaniałą wyobraźnię.  
 Mam miłych przyjaciół.  
 Kocham ludzi.  
 Jestem otwarty na miłość ludzi.  
 Życie jest radosne.  
 Łatwo odprężam się.

Stwórz własną **listę** afirmacji w zależności od przekonań, w których zmianie chcesz pomóc dzieciom.

### Jak zapewnić skuteczność afirmacji

- **Afirmacje** powinny być łatwe i lekkie, powinny być zabawą. Nie rób z nich „obowiązku”. Po prostu mów je na głos i **zachęcaj**, by ćwiczyło je również twoje dziecko, ilekroć **będzie** miało na to **ochotę**.
- Im sformułowania są krótsze i prostsze, tym skuteczniej działają. Powinny to być jasne, bezpośrednie stwierdzenia, niosące silną, pozytywną emocje.
- **Afirmuj** to, czego chcesz, a nie to, czego nie chcesz. Afirmacje wytwarzają w umyśle wizualny obraz. Stwierdzenie: „nie jestem nerwowy”, najprawdopodobniej wywoła wizję osoby nerwowej, podczas gdy **afirmacja**: „jestem spokojny”, stworzy wyobrażenie osoby spokojnej.
- Układaj **afirmacje** w czasie terażniejszym, tak jakby to, co **afirmujesz** już istniało. Na przykład „jestem spokojny” działa lepiej niż „pewnego dnia **będę** spokojny”.
- Kluczem do sukcesu jest entuzjazm. Dzieci uwielbiają go. Nasze działania są znacznie efektywniejsze, kiedy podejmujemy je z entuzjazmem. Ekscytacja sprawia, że znajdowanie sposobu osiągnięcia sukcesu jest łatwiejsze i samo w sobie staje się atrakcyjne.  
Powtórz zdanie: „Życie jest piękne”. Wypowiedz je z przekonaniem! Spróbuj tej afirmacji od razu, teraz.

Życie jest piękne!

Słowa mają o wiele więcej wagi i mocy, kiedy wypowiadamy je z prawdziwym przekonaniem. Ta prawda odnosi się też do twoich dzieci. **Zachęcaj** je, by **miały** przekonanie do tego, co mówią, i by ćwiczyły afirmacje z entuzjazmem.

- Powtarzaj afirmacje, by wzmocnić siłę przekazu. Im częściej twoje dzieci powtarzają sobie pozytywne stwierdzenie, tym

głębiej zakodują w swoim podświadomym umyśle cenny sygnał, który sobie przekazują.

### Nagranie rozmowy z sobą samym

Korzystanie z nagrania magnetofonowego pomoże zachęcić twoje dzieci do wydajnego i skutecznego stosowania afirmacji. Taśma z wypowiedzianymi przez ciebie (lub twoje dzieci, jeśli są wystarczająco duże) **afirmacjami**, nastawionymi na pobudzanie do szczęścia, może stanowić potężny instrument wewnętrznej przemiany. Odtwarzając ją, dzieci wielokrotnie słuchają pozytywnych sygnałów o sobie, które chciałbyś włączyć w ich życie.

### Dziesięć etapów nagrania twórczej rozmowy z sobą samym

(Przedstawiam tu wskazówki, a nie nakazy.)

1. Kup **piętnasto-** lub trzydziestominutową taśmę o obiegu ciągłym, aby stwierdzenia, które nagrasz, mogły być powtarzane tak długo, jak długo ty czy twoje dziecko nie wyłączycie magnetofonu.
2. Sporządź listę konkretnych afirmacji, które chciałbyś przedstawiać swojemu dziecku. Ułóż je w porządku, który wydaje się tobie sensowny.
3. W **afirmacjach** używaj imienia dziecka. Jeśli twój synek ma na imię Bartek, mów: „Kocham swoje **życie, Bartusiu**”.
4. Dla zmaksymalizowania rezultatów stosuj czas terażniejszy. Mów: „jestem **beztroski**”, zamiast: „pewnego dnia **będę** beztroski”.
5. Wypowiadaj tylko pozytywne słowa i sformułowania.
6. Trzymaj się sedna i buduj krótkie wypowiedzi. Jeśli chcesz przekazać sygnał, by cieszyć się życiem, powiedz: „kocham

życie", zamiast: „kocham życie, gdyż wszystko wokół mnie układa się dobrze i ja sam świetnie się czuję”.

7. Odczuwaj w głębi swego serca wiarę, że to, co mówisz, jest prawdą. Twoja wiara w dzieci będzie przekazywana przez twój głos.
8. Stwierdzenia powinny brzmieć pozytywnie i pewnie. Nagrywaj je tyle razy na taśmę, ile będzie trzeba, by zabrzmiały tak, aby twoje dzieci mogły z przyjemnością ich słuchać.
9. Unikaj podniosłości i powagi. To ćwiczenie ma być dla twoich dzieci zabawą.
10. Nie staraj się, żeby nagranie było „poprawne”, zgodne z „zasadami” **afirmacji**. To nie jest ważne. Ważne, by nagranie wydawało się poprawne tobie i twojemu dziecku.

## 10

### Unikanie krytykowania

*Większość dzieci potrzebuje więcej miłości, niż na to zasługuje.*

Autor nieznanym

Bardzo niewielu rodziców świadomie stara się wyrządzić krytyką krzywdę swoim dzieciom. Jest jednak niezmiernie istotne, by rozumieć, w jaki sposób krytyka może „wypompować” całe szczęście z młodego człowieka mimo naszych najlepszych intencji. Negatywna krytyka jest stratą czasu -jedynym jej skutkiem jest przygaszenie radości szczęśliwej osoby. Krytyka opiera się na takich przesłankach jak np.: „niejesteś dość dobry”, „można to zrobić lepiej”, „dlaczego nie zrobisz tego, jak ci mówię?”, „nie ufaj swoim instynktom, a zaufaj moim” lub „to, co ty postanowisz, nie ma znaczenia”.

Wszelkie formy krytyki, łącznie z tzw. krytyką konstruktywną, obniżają zapał dziecka i jego poczucie własnej wartości, uczą je wątpić w siebie i nie ufać własnym najgłębszym odczuciom. Krytyka boli dzieci - szczególnie jeśli płynie z ust własnych rodziców. Jesteś dla swojego dziecka osobą numer jeden. Jest ono twoim najwierniejszym fanem. Oczekuje od ciebie potwierdzenia lub odrzucenia wartości jego wewnętrznych odczuć. Ponieważ dzieci rodzą się z naturalnym pozytywnym stosunkiem do siebie i własnych działań, do ciebie należy jedynie znalezienie twórczych



sposobów  **pogłębienia** tego systemu przekonań. Podzielaj te optymistyczną **wiarę**, dając jak **najwięcej zachet** i pochwał.

Potrzeba wymierzania krytyki wywodzi się z nałogu wynajdywania tego, co złe w życiu. Łatwo jest wpadać w ten nałóg, ponieważ gdziekolwiek spojrzymy, natrafiamy na ludzi postępujących właśnie w ten sposób. Jeśli więc miałeś dotąd zwyczaj częstego uciekania się do krytyki, potraktuj siebie z wyrozumiałością - masz wielu towarzyszy. Pamiętaj jednak, że sam fakt, iż wszyscy krytykują, nie dowodzi jeszcze wartości ich postępowania.

### **Pierwsze mieszkanie jako przykład**

Pomyśl o czasach, kiedy pierwszy raz wyprowadziłeś się z domu rodzinnego do własnego mieszkania (jeśli to jeszcze nie nastąpiło, pomyśl, czy nie identyfikujesz się z opisanym procesem).

Po raz pierwszy w życiu jesteś „na swoim”. Wprowadzasz się do kawalerki o powierzchni niewiele większej od twojego dawnego pokoju u rodziców. Jesteś nią zachwycony! Absolutnie nic nie trzeba zmieniać. Mieszkanie wygląda znakomicie dokładnie takie, jakie jest. Masz wrażenie, że mógłbyś żyć tu szczęśliwie zawsze.

Kilka miesięcy później budzisz się pewnego ranka i odkrywasz, że nie podoba ci się kolor ścian. Wpadasz na pomysł, by pomalować mieszkanie. Kiedy farba wysycha, zauważasz, że nie całkiem odpowiadają ci żaluzje. Jedziesz więc do miasta, by wybrać nowe. Wkrótce po ich zamontowaniu widzisz, że obraz wiszący na ścianie to szczyt bezguścia. Dalej idą: narzuta na łóżko, doniczki, lampa, dywan i tak dalej, i tak dalej.

Nie ma nic złego czy niestosownego w zmienianiu i urządzaniu swojego otoczenia fizycznego. Ujawnia się przy tym jednak silny nawyk umysłowy, by „poszukiwać tego, co złe”. Nawyk ten *zaczyna* się niewinnie i z początku stawki są z reguły niskie. Troszkę poprawić tu, troszkę tam. Szybko jednak może się przekształcić w nałóg, który przejmie kontrolę nad procesami **myślowymi**. Skutkiem tego nałogu jest ciągłe niezadowolenie i utrapienia. To, co kiedyś przynosiło ci **radość**, teraz staje się solą w oku.

Jeśli nie będziesz uważny, nawyk wynajdywania niedociągnięć może zdominować twoje stosunki z dziećmi. Drobną uwagą tu, jakąś inną tam - mogą wkrótce doprowadzić do nadmiernej krytyki. Praktycznie wszystkie dzieci zaczynają w końcu odczuwać, że rodzice są wobec nich zbyt krytyczni. Czy może więc dziwić fakt, że tak wiele dzieci traci swoją instynktowną radość?

Warto pamiętać, że każdy człowiek - również dziecko - lepiej uczy się i jest bardziej otwarty na propozycje i zmiany, kiedy żywi pozytywne odczucia wobec siebie samego. Drobne ograniczenie krytyki z twojej strony pociągnie za sobą drobne zwiększenie współpracy ze strony dziecka. Radykalne ograniczenie krytyki doprowadzi do radykalnego zwiększenia współpracy.

### **Przewodzenie a krytyka**

Niekiedy myli się brak krytycznych uwag z brakiem pełnego miłości przewodzenia. Niektórzy uważają, że krytykowanie jest jedynym sposobem ukazania dziecku właściwej drogi. Tymczasem krytyka jest tylko jedną z form przewodzenia - i to formą negatywną, opartą na modelu braku. Upraszczejac, filozofia przewodzenia wg modelu krytyki wyraża się stwierdzeniem: wystarczająco często mów dziecku, że nie jest dość dobre, a sprwadzisz je na „właściwą ścieżkę”.

Czymś zupełnie innym jest przewodzenie pełne miłości. Opiera się na modelu wzrostu. Wywodzi się z założenia, że twoje dziecko jest doskonałe takie, jakie jest już teraz. Nawet jeśli miałyby się nie zmienić ani na jotę - nie nauczyć się raczkować, chodzić, czytać czy rozwiązywać zadań z arytmetyki - nie powinno to wpłynąć na twój stosunek do niego. Oczywiście chcesz, żeby twoje dziecko opanowało te umiejętności, ale nie możesz wymagać ich w zamian ze swoją miłością. Kochałbyś je tak samo - zawsze - nawet gdyby nie zmieniło się ani trochę.

Model przewodzenia mówi dalej: skoro twoje dziecko jest doskonałe - i w głębi serca wie o swojej doskonałości oraz o tym, że **ty ją** odczuwasz - zachęcaj je do rozwijania jego zdolności, do

wydobywania wszystkiego, co w nim najlepsze. Model przewodzenia znakomicie zdaje egzamin w wychowaniu, gdyż dzieci uwielbiają uczyć się i prześcigać w osiąganiu umiejętności, jeżeli nie odczuwają presji i mają świadomość, że wolno im być początkującymi i popełniać błędy.

Ludzie, którzy **nia** mają pozytywnych odczuć o sobie lub uważają, że nie wolno im popełniać błędów, czują **sie** zagrożeni na myśl o doskonaleniu siebie. Dlatego, jeśli mówisz swojemu dziecku, które nie ma najlepszego zdania o sobie: „jak nie przykładasz się do matematyki, to nic dziwnego, że przynosisz same dwójki”, jedynie wzmacniasz jego negatywny obraz siebie. Prawdopodobna reakcja może brzmieć: „no i co?”

Dzieci, którym oferuje się przewodzenie zamiast krytyki, czują, że nie mają nic do stracenia, kiedy udzielasz im sugestii. Rodzice, którzy mówią: „wiem, że możesz poradzić sobie z matematyką, i wierzę, że tak będzie. Zobaczmy, czy nie uda się nam wspólnie wymyślić czegoś przy tym zadaniu”, wzbudzają w umyśle dziecka wiarę w jego własne możliwości. Mając zaś pewność siebie, dzieci potrafią niemal wszystko.

## Nic do stracenia

Pomyśl, jak świetnie można by się bawić, grając w kasynie „kapitałem rezerwowym” - pieniędzmi, których strata by cię nie obeszła! Przyznasz, że to co innego niż stawiać pieniądze zarezerwowane na codzienne zakupy. W przypadku rozwoju i doskonalenia siebie jest bardzo podobnie. Jeśli stymulujesz rozwój z perspektywy przewodzenia, twoje dziecko nie ma nic do stracenia; w pewnym sensie już wygrało, bo ma twoją aprobatę i gra teraz tylko dla zabawy. Kiedy jednak podchodzisz do rozwoju i doskonalenia siebie z pozycji krytyki, grasz „pieniędzmi na bieżące wydatki” twojego **dziecka – będzie** ono czuło, że może stracić wszystko. Jeśli nie zdoła dorosnąć do twoich oczekiwań i nie sprawi ci satysfakcji, będzie się czuło bankrutem. Jeśli zaś odczuwa się brak bezpieczeństwa, niepowodzenie staje się bardziej prawdopodobne.

## „Na twoim miejscu nie robiłbym tego”

Ile razy słyszałeś to zdanie w swoim życiu? Ile razy sam powiedziałeś je innym? Wiadomo, że nie zrobisz niczego tak jak ktoś inny. Jesteś unikalny i niepowtarzalny, podobnie jak twoje dzieci. Każdy postrzega życie po swojemu, a różnica ta uzewnętrznia się w jego postępowaniu i czynach. Twoje dziecko nie może zrobić niczego dokładnie tak, jak zrobiłbyś to ty, podobnie jak ty nie potrafiłbyś imitować zachowania swojego psa. Ilekroć kierujesz to zdanie do swojego dziecka, sugerujesz, że nie jest ono tak doskonałe jak ty, że jego decyzje, w takiej postaci, w jakiej zostały podjęte, nie są dobre, że potrzebuje ono twojej aprobaty, potrzebuje ciebie jako organizatora jego życia. Pamiętaj o tych ukrytych sygnałach!

Model ten może zostać zainicjowany już w najwcześniejszych okresach życia dziecka. Na przykład wielu rodziców przebiera swojego kilkulatek w chwilę po tym, kiedy dumnie naciągnie on na siebie samodzielnie wybrane ubranka. Wiem, że może być ciężko przełknąć piżamową bluzę w zielone pasy, „dobraną” do jednej różowej, a drugiej niebieskiej skarpetki (z różnych par) i purpurowych spodni - wierz mi, że mnie też się to przytrafiało. Ale jaki sygnał chcesz posłać swojemu dziecku? Czy ważniejsze jest to, by perfekcyjnie ubrane wzbudziło zachwyty kasjerki w supersamie, czy aby czuło się dumne, pewne siebie i uszczęśliwione efektami własnych wysiłków?

Ograniczenie krytykowania dzieci jest tak łatwe, jak powzięcie takiego postanowienia. Większość krytycznych uwag to tylko nawyk, który przekształcił **sie** w sposób na życie, swoisty „światopogląd”. Jeśli postanowisz zaprzestać krytykować dzieci, dokonasz tego! Kiedy uświadomisz sobie negatywny wpływ, jaki krytyka wywiera na twoje dziecko, zaniechasz jej. Twoje dzieci zauważą to i będą ci za to wdzięczne do końca życia! Chcą, byś **kochał** je takimi, jakie są – **nie** takimi, jakie mogłyby czy powinny być.

## Podejmowanie ryzyka

*Heroizm odczuwa, nie rozumuje, i dlatego zawsze ma rację.*

Ralph Waldo Emerson

Aby twoje dzieci rozwinęły **cały** swój potencjał i wyrosły na pewnych siebie, szczęśliwych dorosłych **ludzi**, rozbudź w nich zdrową postawę wobec podejmowania ryzyka. Wszyscy szczęśliwi ludzie podejmują w swoim życiu pewne ryzyko - nie szaleńcze i niebezpieczne, lecz rozsądne, oferujące możliwość poszerzenia zakresu własnego doświadczenia i wzbogacenia życia.

Podjęcie ryzyka to krok w nieznaną, potwierdzenie wobec siebie, że można nie wiedzieć, co stanie się za chwilę. Dziecko, które jest z miłością zachęcane do podejmowania ryzyka, ma szansę pielęgnować w sobie twórczą postawę, wyrosnąć na osobę skłoną próbować tego, co nowe, podróżować w nieznaną miejsca, poznawać nowych ludzi i podejmować nowe formy aktywności. Ludzie, którzy potrafią podjąć ryzyko, są w swoich dziedzinach liderami, wypracowującymi nowe idee. Są innowatorami, zrywającymi z przestarzałymi tradycjami, i nie boją się wypowiadać własnego zdania. Są gotowi bronić tego, co uznają za słuszne, nawet jeśli muszą stawić czoło powszechnie obowiązującym opiniom. Jeśli tłum źle kogoś traktuje, właśnie człowiek gotowy do ryzyka staje w jego obronie.

Przeciwieństwem podejmowania ryzyka jest „ostrożność” w postępowaniu - poznawanie logicznego zakończenia każdego przedsięwzięcia, jeszcze przed jego rozpoczęciem. Dzieci, którym nie pozwala się na ryzyko, często wyrastają na osoby przełknięte nowościami, przygodami, nieznanymi miejscami i ludźmi. Ludzie tacy niemal zawsze decydują się robić wszystko tak, jak „robi się” zwykle, ostrożnie, podług „zasad”. Przekładają **przewidywalność** nad przygodę, nawet jeśli tak naprawdę nie podoba się im to, co jest przewidziane. **W głębi** siebie postrzegają poczucie bezpieczeństwa jako istotniejsze od poczucia spełnienia.

Podejmowanie ryzyka to naturalny, dodający animuszu proces, wbudowany w psychikę człowieka. Bez wrodzonego pragnienia podejmowania ryzyka nikt z nas nie nauczyłby się chodzić ani mówić. Gdyby zniechęcano nas do tych najwcześniejszych prób podstawowych czynności, nasz gatunek szybko uległby wymarciu. Gotowość podjęcia ryzyka jest ważnym elementem pełnego i szczęśliwego życia. Chociaż trudno jest patrzeć, jak dziecko potyka się i upada, jest to jednak istotna część jego rozwoju. Dzięki tym upadkom nauczy się chodzić i dzięki nim przyjmie określoną generalną postawę wobec życia. Dzieci, które dowiadują się, że nie należy podejmować ryzyka, i które zniechęca się do wkraczania w nieznaną, prowadzą często puste, mechaniczne życie, wypełnione wyłącznie „bezpiecznymi” formami aktywności.

### Być początkującym

Ludzie gotowi na ryzyko intuicyjnie odczuwają, że wolno być początkującym. Wiedzą, nie ma niczego złego w uczeniu się nowych umiejętności, zaczynaniu od samego początku, byciu najmniej zaawansowanym w grupie. Nie traktują siebie czy innych ludzi uczących się czegoś nowego jako „niedouczonek”. Nigdy nie pognąbiają się samokrytyką za to, że nie są doskonali przy podejmowaniu pierwszych prób w jakiejś dziedzinie - i taki sam stosunek mają do innych. Nigdy nie wyśmiewają czyichś

prób, nawet jeśli osoba ta przejawia bardzo niewielkie umiejętności. Przeciwnie - chwałą początkujących. Wiedzą, że potrzeba znacznie **więcej** odwagi, by być najgorszym w grupie, niż by być najlepszym.

**Umysł** początkującego jest umysłem twórczym - a umysł twórczy jest umysłem **szczęśliwym**. **Szczęśliwy** człowiek jest gotów powiedzieć: „nie wiem, ale spróbuję”. Kreatywna, szczęśliwa osoba ma w sobie ducha przygody i jest skłonna spróbować praktycznie wszystkiego. Mimo to bardzo rzadko eksperymentuje z narkotykami czy przemocą. **Powód?** -Szczęśliwa, twórcza osoba zwraca się po odpowiedzi do własnej wewnętrznej mądrości. Nie jest barankiem, który podąża za **stadem**. Nigdy nie robi czegoś tylko dlatego, że robią to wszyscy inni. Twórcza, szczęśliwa osoba nie potrzebuje wywoływać u siebie „haja”, gdyż widzi bogactwo i wartość życia bez sztucznej stymulacji.

Umysł profesjonalisty nie dostrzega niczego nowego. „Profesjonalista” jedynie przegląda to, o czym wie już z góry. Często jednak wykonywanie czegoś w identyczny, doskonały sposób, taki jak setki razy przedtem, jest twórcze. Na przykład gimnastyczka olimpijska ćwiczy swój program dziesięć tysięcy razy w identyczny sposób. Ta umiejętność jest twórcza i warta rozwijania. Różnica między nią a „profesjonalistą” tkwi w postawie - w stopniu otwartości na zmianę. Twórcza osoba może zdecydować się zrobić coś „po staremu”, ale nie jest niewolniczo do tego przywiązana. Gimnastyczka, odczuwając, że jej rutynowy program starzeje się, będzie go modyfikować lub opracuje całkiem nowy, aby podjąć nowe ryzyko.

## Wykraczanie poza swoją „strefę wygody”

Krzywa uczenia się twórczych ludzi jest szeroko zarysowana, ponieważ nieustannie wykraczają oni poza swoją „strefę wygody”. Strefa wygody to twój normalny czy zwyczajowy sposób wykonywania czynności. Rozpatrzmy przykład nastolatka, który uwielbia pisać, a jego strefa wygody wyraża się w pisaniu wszystkiego odręcznie długopisem lub piórem. Pewnego dnia

ktos oferuje mu dostęp do komputera, tak aby mógł nauczyć się korzystać z edytora tekstu. Twórcza osoba powiedziałaaby zapewne: „dzięki, z przyjemnością spróbuję”. Byłaby otwarta na rysującą się możliwość, skłonna przekonać się, czy użycie komputera pomoże w dziele spisywania myśli. Nie musi koniecznie postanowić, że będzie już do końca życia korzystać z komputera, ale z pewnością chętnie spróbuje.

Dla porównania, osoba nietwórcza może całkowicie odrzucić ofertę, ponieważ nigdy dotąd nie pisała na komputerze. Nie będzie skłonna wkraczać na nie znany sobie teren, gdyż nie jest przyzwyczajona do podejmowania ryzyka. Nie czułaby się dobrze jako początkująca. W ten sposób będzie przepuszczać wspaniałe okazje, które być może poszerzyłyby jej horyzonty w nieoczekiwany dla niej sposób.

Wykraczanie poza swoją strefę wygody *oznacza* skłonność do podejmowania ryzyka - ewentualności niepowodzenia. Polega na własnej wierze w siebie, która pochodzi z trwałego oddania się sprawie osobistego rozwoju i nauki. Ludzie gotowi na ryzyko wiedzą, że pewna doza niepowodzenia jest nieunikniona. Ale wiedzą również, że sukces i satysfakcja w życiu są pochodną skłonności do podejmowania ryzyka.

## Odwaga

Mój ojciec nauczył mnie, że odwaga nie polega na robieniu czegoś pod nieobecność strachu, lecz na robieniu czegoś pomimo strachu. Jeśli dziecko nie boi się jechać z kolegami w góry, wybierając się tam nie okazuje odwagi. Jeśli jednak boi się, a mimo to postanawia pojechać, wówczas wykazuje się wielką odwagą.

Jeśli zapytamy czołowych sportowców albo muzyków, czy denerwują się przed występem, większość z nich odpowie twierdząco. Jeśli zapytamy mówców, czy odczuwają treść przed wygłoszeniem przemówienia lub referatu, znów wielu odpowie: „oczywiście, że tak”. Wielcy ludzie wiedzą, że wolno się bać - strach ten może stanowić wręcz nieodzowny składnik sytuacji



i zwykle prowadzi do poczucia większej satysfakcji, kiedy wyzwanie zostanie już pokonane. Osoby gotowe podejmować ryzyko znają to wspaniałe uczucie podniecenia, wynikające z robienia czegoś, czego **się** boją.

Pamiętasz, jak będąc jeszcze w szkole średniej, denerwowałeś się przed zatelefonowaniem do (czy otrzymaniem telefonu od) dziewczyny/chłopaka? Denerwowałeś się, ale było to podniecające i przyjemne. Czy rzeczywiście byłoby lepiej uniknąć tego drżenia rąk, tej emocji? Całe przeżycie wydałoby się puste!

Ucz swoje dzieci, że wolno się bać, a także podejmować się tego, czego się boimy. Kreatywność i pomysłowość wymagają odwagi - stawienia czoła niepewnemu wynikowi lub krytycznej ocenie innych. Twórczy ludzie nie są wolni od strachu, ale ich postawa wyraża się w słowach: „a jednak spróbuję”.

## Żal jest wynikiem nie podjętych wyzwań

W całym swoim dorosłym życiu spotkałem zaledwie kilku ludzi, którzy żałowali czegoś, czego spróbowali i w czym odnieśli niepowodzenie. Niemal zawsze natomiast żal wiąże się z życiem, które nie było w pełni przeżyte, z formami aktywności, których się nie podjęło, zmianami pracy, do których nigdy nie doszło, miejscami nigdy nie odwiedzionymi, ludźmi nie poznanimi itd.

Gdy spoglądamy wstecz na własne życie, dostrzegamy głęboką prawdę, że nie warto obawiać się niepowodzeń - stanowią one konieczny komponent życia, który pomaga zdefiniować nam własny kierunek. Dzięki każdemu niepowodzeniu uczymy się i rośniemy. Nikt ich nie lubi, lecz one muszą mieć miejsce.

Twórcze dzieci wyrastają na ludzi, którzy niemal niczego w swoim życiu nie żałują, ponieważ byli skłonni wykorzystywać pojawiające się szansę i kroczyć własną ścieżką. Rozbudzanie w twoim dziecku twórczej postawy, charakteryzującej się gotowością podjęcia ryzyka, jest darem, który zapewni mu szczęśliwe, pełne przygód życie.

## Pięć prostych sposobów zachęcania do podejmowania ryzyka

1. *Weź wraz z dzieckiem udział w kursie z dziedziny, o której nie masz żadnego pojęcia.*

Zapisz się na kurs baletu albo modelarstwa - czegoś nieoczekiwanego, o czym nic nie wiesz. Bądź jedynym mężczyzną w grupie złożonej z samych kobiet albo jedyną kobietą w grupie mężczyzn. Pokaż swoim dzieciom, że wolno się różnić oraz że wolno być początkującym.

2. *Chwal ludzi za podejmowanie próby.*

Nigdy nie mów: „patrz na tego głupka”. Nigdy nie śmieję się z kogoś dlatego, że coś mu nie wychodzi. Jeśli będziesz tak postępował, twoje dziecko nauczy się unikać tego, co nowe, bojąc się wyglądać jak „głupek”. Chwal ludzi za to, że próbują nowych rzeczy. Oklaskuj początkujących. Sprawiaj im taki sam, a nawet większy aplauz niż zwycięzcom.

3. *Pytaj swoje dziecko, co nowego chciałoby zrobić.*

Zamiast spędzać czas tak samo jak w zeszłym tygodniu, poproś dziecko, by pomyślało o czymś, co zawsze chciało zrobić. Jeśli nic nie przychodzi mu do głowy, włącz się do ćwiczenia: „Pomyślmy, ciekawe, czy nie byłoby fajnie...” Stymuluj poczucie nowego i pobudzaj ducha odkrywcości.

4. *Rozbudzaj entuzjazm wobec nieznanego.*

Ilekoć twoje dziecko mówi: „ciekawe, jakby to było popróbować...”, zachęć je do tego. Reaguj entuzjastycznym: „jestem przekonany, że ci się uda”. Jeśli to tylko możliwe, próbuj tego również ty: „może byśmy tak spróbowali obaj?”

5. *Bądź skłonny do zniesienia pewnej niewygody, by dopomóc dziecku doświadczyć czegoś nowego.*

Jeśli twoje dziecko zdecyduje, że byłoby świetnie wstać o piątej, żeby zobaczyć wschód słońca, albo chce zacząć regular-



nie uprawiać jogging wczesnie rano i prosi o pozwolenie, zgódź się. Pokaż, że **to**, co nowe, warte jest pewnego wysiłku. Jeśli twoje dziecko boi **się** spróbować czegoś nowego, zaproponuj, że też to zrobisz: „nigdy **się** dowiemy, **jak to** jest, dopóki nie spróbujemy”.

## 12

### Nuda

*Powodem nudy jest zaprzątnięty umysł.*

Richard Carlson

Nuda to jeden z najtrudniejszych do opanowania problemów, wobec których stają rodzice. Z pozoru wydaje się ona być czymś innym, niż jest w rzeczywistości, wbrew potocznym opiniom nie ma ona bowiem nic wspólnego z brakiem zajęcia, ściśle wiąże się natomiast z nadmierną aktywnością umysłu. Warto dobrze zrozumieć ten mechanizm, gdyż na nudę narzeka wiele dzieci. Bez jasnej świadomości jej źródeł można mimowolnie wzmacniać jej obecność w ich życiu.

Wróć myślą do ostatniego razu, kiedy wraz z bliską ci osobą siedziałeś przy buchającym z kominka ogniu. Spędzałeś tak długie godziny, zagłębiając się w każdą chwilę. Chociaż nic nie „robiłeś”, twój umysł był czysty i swobodny, procesy myślowe przebiegały zdrowym torem - nie nudziłeś się. Ilekroć poddajesz się temu zdrowemu biegowi procesu myślowego zorientowanego na bieżącą chwilę, odczuwasz zadowolenie, a życie wydaje się piękne.

Z kolei pomyśl o tym, kiedy ostatnim razem utknąłeś w korku ulicznym. Wystarczyło kilka minut, a prawdopodobnie już byłeś śmiertelnie znudzony, mimo że wokół ciebie z pewnością

działo **się** wystarczająco „dużo”, by zapobiec nudzie - a na pewno znacznie więcej niż wieczorem przy kominku. Mimo to pojawienie się znudzenia było kwestią zaledwie kilku chwil.

Dlaczego? Otóż, gdy siedzisz w aucie uwięzionym w korku, twój umysł zaczyna przenosić się w miejsca, w których wolałbyś się znajdować, i ku zajęciom, które wolałbyś wykonywać. Zamiast spokojnie odprężyć się i doświadczać chwili (co działałoby się przy zdrowym przebiegu procesu **myślowego**), twój umysł wyrwa się ku przyszłości („Jak mogę się stąd **wy dostać?**”) lub przeszłości („Jak się w to **w pakowałem?**”). Pozwalasz, by pospieszne myśli „piętrzyły się” i „zapełniały” umysł aż do wywołania „niezdrowego procesu myślowego”. Im bardziej zaś zaprzątnięty staje się umysł, tym bardziej oddalasz się od bieżącej chwili i odczuwasz mniej zadowolenia.

Kiedy siedziałeś przy kominku, twój umysł był stosunkowo wolny od zakłóceń. Myśli płynęły swobodnie, umysł był przejrzysty. Ponieważ w głowie nie było gonitwy myśli, byłeś w stanie cieszyć się po prostu trzaskiem płonących drewn. Kiedy jednak głowę wypełnia nadmiar myśli, zdolność do czerpania radości z chwili zanika. Dynamika ta obowiązuje w każdym miejscu, w którym się znajdujesz. W miarę jak twój umysł wypełniają „sprawy” i zmartwienia, coraz trudniej jest ci cieszyć się sobą, dziećmi, urlopem.

Następnym razem, kiedy poczujesz się znudzony lub kiedy twoje dziecko powie, że się nudzi, zaobserwuj u siebie (albo wyczuj u dziecka) natężenie myśli, poziom aktywności mentalnej. Im wyższa **nadaktywność** umysłu, tym mniej jesteś w stanie cieszyć się życiem. Dynamika ta funkcjonuje w każdych warunkach. Twoje dziecko może znajdować się w najpiękniejszym miejscu na świecie, a jednak jeśli jego umysł jest nadmierne aktywny, nie będzie potrafiło dojrzeć piękna otoczenia. Będzie zbyt „zajęte” ocenianiem tego, co widzi, albo wręcz będzie myśleć o czymś innym.

Większość ludzi uważa, że nuda wynika z braku (lub niedostatecznej ilości) zajęć. Dlatego kiedy nudzą się, szukają czegoś innego, gdzieś indziej. Ponieważ osobę o „zaprzątniętym umy-

śle” mogą zaspokoić tylko bardzo silne **bodźce**, jedyną odpowiedzią wydaje się poszukiwanie jeszcze silniejszych bodźców. Cykl ten dyktuje styl całego życia. Harmonogramy dnia zostają wypełnione zajęciami do ostatniej minuty w nadziei, że w końcu w życiu zagoszczą spełnienie i zadowolenie.

Implikacje powyższego modelu są dla rodziców bardzo istotne. Jeśli twoje dziecko mówi ci: „nudzę się, mamo”, jest to sugestia, że ma ono zbyt aktywny umysł, a nie zbyt mało atrakcyjnych zajęć. Gdyby jego umysł był spokojny i zechciał zwolnić, a samo dziecko było bardziej „obecne”, cokolwiek robiłoby, przynosiłoby mu to radość. Nie oznacza to, że nie chciałoby czy nie potrzebowało urozmaiconych form aktywności albo nie miałoby własnych preferencji. Oznacza to jedynie, że dziecko nie czułoby się znudzone. Gdyby było pochłonięte tym, co robi, zamiast myśleć o tym, co innego mogłoby robić, wówczas w takim bardziej nastawionym na terażniejszość stanie umysłu najmniejsze doświadczenia okazywałyby się wartościowe. Kiedy więc twoje dziecko mówi: „nudzę się, mamo”, nie rzucaj swojego zajęcia i nie pędź zorganizować mu czas. Takie postępowanie wręcz dolewa oliwy do ognia, dając **nadaktywnemu** umysłowi kolejne wątki do myślenia. Zaprzątnięty umysł stanie się przez to jeszcze bardziej zaprzątnięty, a perspektywa odczucia satysfakcji odsunie się jeszcze dalej.

Lepszym rozwiązaniem jest powiedzieć np.: „nie ma nic złego w tym, że się nudzisz. Odpręż się na parę chwil, a coś ci przyjdzie do głowy”. Przekazujesz w ten sposób ukryty (ale bezpośredni) sygnał, aby oczyścić umysł i zrelaksować się. Gdy nadmiar myśli opadnie, pojawi się jakiś pomysł. Zamiast nudzić się, dziecko usiądzie, zrelaksuje się, doświadczy terażniejszości i poczuje radość płynącą z pozostawiania w bieżącej chwili.

Kiedy zauważasz oznaki zaprzątnięcia umysłu (nadchodzącą nudę), pamiętaj o tym, co jest rzeczywistym powodem nudy - **nadaktywność** umysłu, nie brak zajęć. Łagodnie zaproponuj dziecku: „odpręż się. Kiedy umysł wyciszy się, twoja własna mądrość podpowie ci, co masz robić dalej”.

Jak sądzisz, co stałoby się z twoimi pięknymi chwilami spędzonymi przy kominku, gdyby w twoim umyśle pojawiły się jakieś zmartwienia? **W ciągu** paru sekund zaczęłyby **życzyć** sobie **znaleźć** się gdzie indziej i robić coś innego. Całe zadowolenie zniknęłoby. Twój umysł zacząłby pracować, a ty poczułbyś, że potrzebujesz jakiejś aktywności, że „coś innego” - podjęcie jakiegoś działania - przyniosłoby większą satysfakcję. Gdybyś się jednak przeniósł w inne miejsce, umysł rozpocząłby ten proces od początku. Tak rodzi się nie kończący się cykl niezadowolenia, w którym umysł wciąż sugeruje, że „coś innego” **przyniesie** nam radość.

Lekarstwem na nudę jest silniejsze zakorzenienie się w teraźniejszości. Kiedy umysł dziecka czy dorosłego nie jest zanadto zaprzątnięty myślami, lecz zanurzony w bieżącej chwili, nuda nie występuje. Można „uwijać się jak pszczoła” albo „leżeć bykiem” - zajęcie nie jest istotne, nie sprawia żadnej różnicy. Liczą się tylko stan umysłu, gotowość, by dobrze się czuć, podczas gdy niewiele się dzieje.

## Czekanie, by coś się zdarzyło

**W życiu** szczęśliwych ludzi (dzieci i dorosłych) **zdarzają** się chwile, w których o niczym nie myślą. Z radością witają te chwile, gdyż otwierają one wrota inspiracji. Szczęśliwi ludzie korzystają z takich momentów wyciszenia, aby docierać do pokładów mądrości i kreatywności, z których czerpią podpowiedzi, co robić dalej. Szczęśliwe dzieci wiedzą intuicyjnie, że pomysłowość jest procesem, który inicjuje się w nich automatycznie, kiedy tylko ich umysł staje się przejrzysty i spokojny. Nie muszą „wymyślać”, co robić dalej; coś „samo” przyjdzie im do głowy.

Osoba, która często doświadcza nudy, może uważać, że wyciszony umysł jest „nudny”. Już sama myśl o braku jakiegokolwiek zajęcia wywołuje u takiego człowieka panikę, szybko więc wynajduje on sobie zajęcie, które zagłuszy ciszę. W rezultacie jego umysł niemal nigdy nie uspokaja się. Często dla osoby takiej „byle co” jest lepsze od „niczego”. Jej celem - świadomym

bądź nieświadomym - staje się wypełnienie każdej chwili życia jakąś formą aktywności. Ilu z nas potrafi posiedzieć choćby przez dwie minuty bez żadnego zajęcia czy aktywnego myślenia na określony temat? - Bardzo niewielu. A jest to ważne, gdyż chwile, w których twój umysł nie jest rozkojarzony, są okresem, w którym dysponujesz największymi możliwościami twórczymi. To samo odnosi się do twojego dziecka. Jeśli będzie ono umiało czerpać radość z momentów wyciszenia i wierzyć, że mogą one być dla niego cenne, jego twórczy potencjał wzrośnie niepomiaralnie.

Dzieci potrzebują twojego przyzwolenia na to, by mogły odprężyć się i nic nie robić. Niektórzy rodzice są niemal przerażeni, kiedy zdarza się, że zaledwie przez kilka minut ich dzieci nie oddają się żadnemu zajęciu. „Nie są produktywne” - rodzice lękają się. Możesz być jednak całkowicie pewny, że jeśli twoje dzieci zdołają nauczyć się relaksować i będą mogły zażywać w ciągu dnia chwil, w których wszystko ucicha, w których nic się nie dzieje, wówczas będą szalenie produktywne. Kiedy podejną **decyzję**, jej źródłem będzie mądrość, a nie panika czy strach. Nie będą robić nic dla „zabicia czasu”.

Podczas licznie wygłaszanych przeze mnie wykładów na temat naszej nieumiejętności bezczynnego spędzenia kilku chwil często spotykam się z pytaniem: „czy moje dziecko nie **«zardzewieje»**, kiedy nauczy się spokojnie siedzieć?” - Wątpię. Chodzi o kilkunaście minut w ciągu dnia - dziesięć czy dwadzieścia z tysiąca czterystu czterdziestu, które mamy do dyspozycji - poświęconych docenieniu wartości wyciszzonego umysłu. Dziecko nie „zardzewieje”, lecz stanie się twórczym i szczęśliwym geniuszem.

Otwarcie na przejrzystość i jasność umysłu gwarantuje, że twoje dziecko nigdy już nie zazna nudy. Kiedy nauczy się przyjmować z otwartymi ramionami te rzadkie chwile, gdy w jego umyśle nie gości wiele myśli, zwiększy poczucie magii i zachwytu życiem - to, co małe, znów będzie przynosić mu radość. Zacznie zauważać aspekty świata, które dotąd były dla niego niedostrzegalne, gdyż jego umysł nie będzie tak szczelnie wypełniała przeszłość, i w zamian stanie się otwarty na to, co nowe.

Kiedy umysł twojego dziecka działa i wyteża się, nieustannie przegląda jedynie to, co już w sobie zakodował. Wypełniają go porównania i interpretacje bieżących oraz minionych sytuacji. Jego umysł jest zbyt zaprzątnięty, by mogło ono dostrzegać piękno życia i cieszyć się swoim dzieciństwem. Jeśli umysł nie wycisza się w ciągu dnia ani na moment, życie zaczyna być zżerane przez nie gasnące pragnienie, by wciąż doświadczać więcej, więcej i więcej. A właśnie to jest, według mnie, prawdziwie nudne!

## Pastwisko

Interesującej analogii dla osób, które próbują zrozumieć istotę „spokojnego umysłu”, może dostarczyć wyobrażenie pasących się na łące koni. Zwierzęta niespiesznie przemieszczają się do tu, to tam. Nie pozostają dłużej w jednym punkcie, tylko dryfują z miejsca na miejsce.

Podobnie zachowuje się wyciszony umysł. Nie skupia się przez dłuższy czas na żadnej myśli. Myśli po prostu przychodzą i odchodzą. *Żadna* z nich nie przyciąga zbyt wielkiej uwagi. Wszystkie traktowane są na równi. Wyciszony umysł to umysł, który odpoczywa – **jak** zwierzę na pastwisku.

W momentach wyciszenia twoje dziecko doświadczy wielu natchnień i poczyni wiele spostrzeżeń, które zachwycą cię i zaskoczą. Pojawia się myśli: „oto, co mam zrobić” albo „to przecież takie oczywiste”. Bez względu na swój wiek twoje dziecko znajdzie nowe odpowiedzi na ważne dla siebie pytania.

Przedwczoraj nastawiłem wraz z moją starszą córeczką cichą muzykę i razem usiedliśmy. Oczyszcziłem swój umysł najlepiej, jak potrafiłem, i wydawało się, że ona postąpiła tak samo. Po jakichś dziesięciu minutach siedzenia w milczeniu postanowiliśmy pojechać nad staw i wynająć łódkę. Nasz cichy czas dał nam bardzo wiele. Najpierw potrafiliśmy cieszyć się swoim towarzystwem, nie musząc przy tym nic „robić”, a potem przez całe popołudnie wspólnie odpoczywaliśmy, wzajemnie doceniając swoją obecność.

Mogę uczciwie przyznać się, że w okresie, zanim zrozumiałem wartość wyciszonego umysłu, prawdopodobnie uważałbym nasz czas poświęcony na wspólne słuchanie muzyki za nudny. Przecież nic nie „robiliśmy”! Zamiast rozkoszować się każdą chwilą wspólnego wyciszenia i cieszyć się przebywaniem z córeczką, starałbym się zapewne wymyślić dla nas jakieś zajęcie. Nie zdawałbym sobie sprawy, że robimy dokładnie to, czego potrzebujemy. I jestem przekonany, że nie wpadłbym na pomysł wynajęcia łódki. Przekonałem się, że moja kreatywność wzrasta, kiedy mam uspokojony umysł. To samo odnosi się do moich dzieci.

## Ucz swoje dzieci odczuwać radość z chwil spokoju

Nauczenie dzieci, by cieszyły się z chwil wyciszenia, zamiast z nimi walczyć, wymaga jedynie, abyś dał im przykład, z którego będzie wynikać, że wolno przez jakiś czas niczego nie robić. Dzieci potrzebują twojego pozwolenia, by mogły cieszyć się wyciszonym umysłem. Żyjemy w tak zapracowanym świecie, że często dzieci uważają, iż powinny być „zajęte” w każdej sekundzie dnia.

Nie mówię tu o długich odcinkach czasu - wystarczy kilkanaście minut dziennie. Decydująca informacja, jaką warto przekazać, jest taka, że nie trzeba obawiać się spokoju umysłu, lecz witać go z jak największą życzliwością. Kiedy umysł jest przejrzysty, wówczas otwiera się na nowe i twórcze pomysły, które przynoszą radość. Twoje dzieci przekonają się o tym bardzo szybko. Ilekroć ich umysł oczyści się, równocześnie pojawi się dobry pomysł. Z czasem twoje dzieci będą prowadzić wspaniałe życie, wypełnione inspiracją i nowościami.

## Pięć tendencji sprzyjających obecności nudy w życiu dzieci

### 1. Wypełnianie każdej chwili jakimś zajęciem.

Jeśli w swoim dniu nie masz nie „wypełnionych” chwil, w których nic nie dzieje się w domu, twoje dziecko nauczy się



„przejechać” życiem, jego umysł będzie zbyt zajęty, by mogło cieszyć się światem, i w rezultacie pojawi się to, co najmniej pożądane - nuda. Zaplanowanie zbyt wielu zajęć na dzień czy tydzień pozbawia te zajęcia spontaniczności i radości. Nie zostawia przestrzeni na oddech ani na refleksję nad tym, co zostało zrobione. Wpaja wiarę w „więcej, więcej i więcej”.

## 2. Wykazywanie znudzenia przez rodziców.

Jeśli sam nie potrafisz posiedzieć spokojnie przez kilka minut, wzmacniasz tym poczucie, że bez przerwy trzeba coś robić, że trzeba żyć „na sygnale”. Wywiera to presję na dzieci, gdyż nie pozostawia im miejsca po prostu na „bycie”. Pokazuj swoim dzieciom, jak przyjemnie i łatwo jest odprężyć się i nie mieć nic do roboty. Nuda to jedna z najpowszechniejszych skarg, jakie słyszymy od dzieci. Przy twojej pomocy można jej zaradzić.

## 3. Podwyższanie poprzeczki.

Rodzice, którzy stawiają sobie za cel „przebicie” zeszłorocznych wakacji czy bawienie się jeszcze lepiej niż zeszłym razem - mimo że robią to często w najlepszych intencjach - w rzeczywistości promują znudzenie. U dzieci, które wychowują się w takich rodzinach, rozwija się skłonność do nieustannego porównywania wszystkiego oraz uważania, że „więcej” znaczy „lepiej”. Zamiast szczerze cieszyć się rzeczywistymi przeżyciami, z góry decydują, czy coś sprawi im radość, opierając się na poprzednich doświadczeniach. Nawet jeśli dzisiejsza zabawa okazuje się równie dobra jak ostatnia, dzieci te tracą, gdyż już zastanawiają się, czy „następny raz” wypadnie podobnie. Problem ten bierze się z nadaktywności umysłu. Zachęcaj swoje dzieci, by cieszyły się każdym doświadczeniem w trakcie jego trwania, a nie myślały tak wiele o nim.

## 4. Mylenie podniecenia z rozradowaniem.

Radość jest naturalnym „hajem”, skutkiem działania twojej wyobraźni i kreatywności. Jest wspaniała i nigdy nie przynosi rozczarowania czy nudy. W odróżnieniu od niej podniecenie jest

wywoływane. Nie ma w nim nic złego, lecz obecne w nadmiarze może zanadto pobudzać i prowadzić do znudzenia. Dzieci, które doświadczają zbyt wielu podnieć (zbyt wielu wypraw do Disneylandu, zbyt wielu filmów, zbyt wielu gier komputerowych), mogą nauczyć się polegać wyłącznie na nich. Ceń naturalną radość wyżej niż sztuczne podniecenie, a twoje dzieci nie będą doznawać rozczarowań.

## 5. Dawanie zbyt wielu zabawek.

Nie zasypuj dzieci zbyt wieloma zabawkami. Kryje się za tym sygnał: „potrzebujesz tych rzeczy, aby być szczęśliwym. Nie jesteś w stanie z radością zająć się sobą samym!” Staraj się zachować rozsądną równowagę.



Jeśli twoje dzieci są znudzone, nie jest to twoja wina - możesz jednak podjąć pewne kroki, by nudę tę ograniczyć. Nuda jest stanem wyuczonym, nie wrodzonym. Jeśli sam nie będziesz zachowywać się jak znudzony, a także przestaniesz panikować, kiedy zapada cisza, oraz nie będziesz uczestniczył w działaniach, które sprzyjają nudzie, twój dom błyskawicznie stanie się wolny od nudy.

Źródłem nudy jest zaprzątnięty umysł. Jeśli sam nauczysz się wyciszać, a także nauczysz tego dzieci, wasze wspólne życie osiągnie nowy poziom radości. Chwile spokoju będą dla was przyczyną odnowy i zachwyty, a nie przedmiotem obawy. Staną się trwałym źródłem inspiracji i mądrości.



## Pielęgnowanie postawy wdzięczności

*Przewodnią myślą mojego życia [...] jest idea, by przyjmować wszystko z wdzięcznością, a nie jako należne.*

Gilbert Keith Chesterton

Czy zdarza ci się mówić: „Dlaczego moje dzieci nie są mi bardziej **wdzięczne** za wszystko, co dla nich robię?” Najprawdopodobniej najlepszym sposobem znalezienia odpowiedzi na to pytanie jest zbadanie własnego stanowiska wobec **wdzięczności**. Czy okazujesz wdzięczność jedynie okazjonalnie, w niedziele i święta, czy też można powiedzieć, że charakteryzuje ona twoją postawę życiową, jest dla ciebie równie naturalna jak jazda na rowerze? Jak często mówisz przy swoich dzieciach: „Czuję wdzięczność za to, że jesteście w moim życiu. Jestem taki szczęśliwy, że żyję!”

Wielcy myśliciele i mędrcy wszystkich epok zachęcają nas do odczuwania wdzięczności za to, co mamy. Uzasadnienie tej **radę** jest proste. Wdzięczność jest pozytywnym uczuciem, które, płonąc w głębi nas, wydobywa z nas najlepsze, co możemy zaoferować sobie i innym. Postawa wdzięczności kieruje naszą uwagę na to, co **mamy**, a nie na to, czego nam brakuje. Dyktuje generalny sposób doświadczania życia w jego bogactwie oraz odczuwania zaspokożenia i spełnienia.

Twój umysł (podobnie jak umysł twojego dziecka) **działa** jak magnes. Ciąży ku temu, o czym najwięcej myślisz. Jeśli będziesz

koncentrować się na uczuciu wdzięczności za to, co masz, myśli te będą **potężniały**, a ty będziesz dostawał coraz więcej tego, co masz, i coraz lepszego. Jeżeli natomiast twoja uwaga skupi się na **tym**, czego ci brakuje, **co** jest nieobecne w twoim życiu, wówczas będziesz przyciągał pustkę, ponieważ ku niej kieruje się twoja uwaga. Paradoks sytuacji polega na tym, że im bardziej koncentrujesz się na tym, co masz, a nie na tym, czego nie masz, tym mniej chcesz. A im mniej chcesz, tym więcej dostajesz. Wierz mi!

Ludzie, którzy doświadczają najwięcej spełnienia w życiu, cieszą się tym, co już mają. Ludzie, którzy doświadczają najmniej radości, nieustannie narzekają na braki. W obu przypadkach to, co się rzeczywiście posiada, jest czynnikiem nieistotnym. Ważne jest natomiast, w którą stronę skierowana jest uwaga. Jeśli skoncentrujesz się na tym, co dobre u twojego partnera, właśnie to będziesz zauważał. Jeśli skoncentrujesz się na pozytywnych cechach swoich dzieci, będziesz cieszył się z ich obecności w twoim życiu. I na odwrót. Możesz mieć najwspanialsze, najmiłsze dziecko na świecie, lecz jeśli twoja uwaga skupia się na jakiejś rysie na jego charakterze, tylko ona będzie do ciebie docierać. Będziesz podkopywał własną radość z dziecka ciągłym przypominaniem sobie, że byłoby lepiej, gdyby wada nie występowała. Jednak to nie wada jest problemem, a twoja koncentracja na niej! Gdyby wada zniknęła, najprawdopodobniej twoja uwaga wyszukałaby jakąś inną niedoskonałość.

**Negatywizm** ten jest jedynie złym nawykiem, nałogiem. Można pozbyć się go dzięki zrozumieniu zachodzącej tu dynamiki oraz postanowieniu dokonania zmiany. Wszyscy ulegamy niekiedy temu nałogowi, skupiając się na jednym lub dwu negatywnych aspektach bądź wydarzeniach, a pomijając wszystkie pozytywne. Ileż to *rzeczy* twoje dziecko zdołało nie zgubić? Jak często jest punktualne? Na ile pytań prawidłowo odpowiedziało na egzaminie? To są pytania, które należy zadawać. Koncentrowanie się na tym, co jest „nie w porządku”, nigdy nie pomaga dziecku, a jedynie wyrządza mu krzywdę. Poczynając od zaraz, zacznij szukać tego, co dobre w twoim życiu oraz w życiu twoich

dzieci. Rób to nawet wówczas, kiedy nie masz na to ochoty, a szybko przekonasz się, że potrafisz cieszyć **się** sobą i swoimi dziećmi jak nigdy przedtem.

Wypróbuj tę postawę wdzięczności już dziś i obserwuj, jak zmienia się twoje doświadczenie jako rodzica. Zamiast skupiać się na tym, co nie udaje się twoim dzieciom, zainwestuj swoją uwagę w to, co w nich prawidłowe i piękne. Poczujesz się wdzięczny i szczęśliwy. Praktykuj obecność w miejscu, w którym jesteś, i **myśl** o tym, co masz, zamiast o tym, czego nie masz. Wkrótce zauważysz znacznie więcej powodów do wdzięczności, niż się tego spodziewałeś. Twoja pozytywna postawa będzie napędzać się sama, stając się cudownym perpetuum mobile. Cykl ten zapoczątkuje twoja intencja, aby dostrzegać dobro.

Wdzięczność jest postawą wobec życia. Nie ma żadnego związku ani z twoim faktycznym stanem posiadania, ani z okolicznościami twojego życia. Gdyby było inaczej, wówczas człowiek stawałby się tym szczęśliwszy, im więcej posiadałby. Tymczasem nie zawsze jest to prawda. Istnieje wiele nieszczęśliwych, znudzonych „zepsutych bachorów” w każdym wieku, które pozornie mają wszystko, czego mogłyby zapragnąć. I istnieje też grupa wybitnych jednostek, które z pozoru nie mają niczego, lecz zachowują się tak, jakby miały wszystko, czego **mogłyby** chcieć. Od tych poprzednich różni ich to, iż pielęgnowali w sobie postawę wdzięczności.

## Optymizm i pesymizm

Słyszałem kiedyś opowiastkę o dwóch braciach, diametralnie różniących się między sobą. Jack był zniekanym pesymistą, który uważał, że **cały** świat zwraca się przeciwko niemu. Nic mu się nie podobało, nic nie sprawiało przyjemności. We wszystkim i wszystkich potrafił znaleźć jakąś wadę, i często korzystał z tej umiejętności. Dzięki tej życiowej postawie był wiecznie niezadowolony i przez większość spędzanego na jawie czasu narzekał.

Jego brat - **Jim** - był tego przeciwieństwem: szczęśliwy, radosny, figlarny i beztroski. Świat napełniał go podziwem i zachwy-

tem. Gdy budził się co ranka, czuł, jak wielkie to szczęście, że żyje. Niemal zawsze dostrzegał dobro we wszystkim i we wszystkich. Był wiecznie zadowolony. W najlepszy możliwy sposób korzystał z wszelkich okoliczności, gdziekolwiek się znajdował i z kimkolwiek przebywał.

Rodzice chłopców bardzo przejmowali się stanem Jacka i zdecydowali się zasięgnąć rady psychiatry. „Rozwiązanie jest proste - powiedział specjalista. - Najwyraźniej Jack odczuwa, że traktujecie **Jima** lepiej niż niego. Zbliża się Boże Narodzenie. Obsypcie Jacka prezentami. Weźcie pożyczkę pod zastaw domu, jeśli to konieczne, ale kupcie mu wszystko, czego tylko mógłby zapragnąć. Jeśli zaś chodzi o **Jima**, nie dajcie mu nic. Więcej, wypełnijcie jego pokój czymś paskudnym, choćby końskim łajnem, żeby poczuł się tak, jak zawsze czuje się Jack. Wiem, że brzmi to okrutnie, ale musicie państwo wyrównać różnice w zadbaniu o obu synów. To najlepsze rozwiązanie dla Jacka.”

Mimo wewnętrznych oporów rodzice zdecydowali się zastosować do zaleceń psychiatry. W noc wigilijną wypełnili pokój Jacka po brzegi najnowszymi zabawkami. Dali mu wszystko, czego chłopiec w jego wieku mógłby sobie **życzyć**. W pokoju **Jima** zaś rozładowali furgon końskiego nawozu.

Kiedy nastał ranek, rodzice pobiegli do pokoju Jacka, by zobaczyć, jaki skutek odniosły ich starania\*. Ku ich zaskoczeniu Jack pochlipywał. Nie był ani odrobinę szczęśliwszy niż poprzedniego dnia. Krytykował każdą zabawkę, łamał ją i odrzucał, powtarzając co chwila: „Nie są ani trochę **tak** ładne jak inne, które widziałem”.

Sfrustrowani i zakłopotani rodzice pomyśleli o **Jimie**. „Może widok rozstrojonego brata podniesie Jacka na duchu?” Jednakże kiedy otworzyli drzwi do pokoju **Jima**, stanęli jak wryci! **Jim** siedział na stosie łajna i z entuzjazmem rozrzucał je po pokoju, wołając: „Hura, to wspaniałe! Dziękuję **wam**, mamó i tato. Bar-

---

\* W krajach anglosaskich nie „znajduje się” prezentów bożonarodzeniowych w **Wigilię** pod choinką, **lecz** we własnym pokoju pierwszego lub drugiego dnia świąt (*przyp.tlum.*).

dzo mi **się** podoba". „Ależ **Jim!** - zszokowani rodzice wykrzykneli unisono - z czego się tak cieszysz? Dostałeś tylko wielką **furę** końskiego **łajna!**" Jim odpowiedział na to: „Mnie nie nabierzecie. Skoro wszędzie jest tyle łajna, gdzieś musi być też kucyk”.

Ta mocno przejęskrawiona historyjka udziela nam istotnej lekcji. O szczęściu decyduje nasza postawa wobec życia. Można albo zdecydować się cieszyć i być wdzięcznym już teraz, albo też postanowić, że wszystko musi się poprawić, zanim będę mógł być szczęśliwy. Rezultat zależy wyłącznie od przyjętej postawy. Dawaj swojemu dziecku dobry przykład. Pomóż mu pielęgnować postawę wdzięczności, a będzie się ono zaliczać do najszczęśliwszych ludzi na świecie - i będzie za to wdzięczne tobie.

## Pilnie strzeżona tajemnica

Jedna z najpilniej strzeżonych, a jednocześnie najprostszych do pojęcia tajemnic szczęścia brzmi: jeśli chcesz wieść szczęśliwe życie, pozostawaj w bieżącej chwili i bądź w niej **wdzięczny** za to, co masz! Pomyśl o tym. Ilekroć potrafisz całkowicie oddać się temu, co robisz, zajęcie to staje się potencjalnym źródłem radości. Jeśli wzbogacisz ten moment uczuciem wdzięczności, twoje doświadczenie będzie cenne, satysfakcjonujące, pełne. Nawet tak banalna czynność jak zmywanie naczyń może stać się bogatym doświadczeniem, jeśli przy zmywaniu nie myślisz o tym, jak często musisz to robić, ile **garnków** jeszcze zostało, jak bardzo chciałbyś zająć się czymś innym itd. Jeżeli będziesz po prostu zmywał, odczuwał wodę, zwracał uwagę na to, co robisz, oraz odczuwał wdzięczność za to, że masz naczynia, które zmywasz, dom, w którym możesz je zmywać, piękne dzieci, które karmisz, wówczas twoje doświadczenie tej czynności zmieni się.

Zauważ, z jakich czynności cieszą się twoje dzieci: ze zbierania kamyków, biegania tam i z powrotem między przypadkowymi punktami, mówienia i śpiewania do siebie, oglądania liści albo napisów na ścianach domów. Wszystko może zachwycić, wszystko może ucieszyć. Tym, co pozbawia jakąś czynność ra-

dości, nie jest sama czynność, lecz postawa, jaką przybierasz wobec niej. Jeśli będziesz przekonywać swoje dziecko, że zbieranie kamyków to strata czasu, prawdopodobnie uzna ono, że masz rację. Będzie rozwijać tę postawę i **zacznie** uważać, że całe życie powinno być poważne, a takie drobiazgi jak zbieranie kamyków nie liczą się.

Możesz zachęcać swoje dzieci do wdzięczności przez to, że sam będziesz bardziej wdzięczny. Ukucnij z nimi na ziemi i przyznaj, jak fantastyczny jest liść leżący na ścieżce w parku. Każdego dnia mów im, jak są wspaniałe i jak bardzo je cenisz. Niech wiedzą, jak **wdzięczny** jesteś za to, że **masz** je w swoim życiu i że w ogóle masz to życie. Twój przykład odcisnie się na nich. Wdzięczność jest naturalnym uczuciem, więc twoim dzieciom jedynie przypomni się to, co intuicyjnie już znają.

## Sztuczka wychowawcza

Wychowanie szczęśliwych, twórczych, produktywnych, odnoszących sukcesy dzieci ściśle wiąże się z twoją zdolnością dostrzegania w nich tego, co dobre. Jest to paradoks, gdyż często stosowniejsze wydaje się wskazanie na to, co dziecko robi nieodpowiednio. Widzisz, jak popełnia czy powtarza jakiś błąd, i mówisz np.: „Ty zawsze musisz się spóźnić, **Edytko**”. Problem polega na tym, że wypowiedź taka skłania twoją córkę do uważania siebie za „osobę, która zawsze się spóźnia”. A jeśli widzi ona siebie w taki sposób, to zgadnij, jakie będą efekty? - Będzie się zawsze spóźniać. Mimo że ciągłe spóźnianie się twojego dziecka może być faktycznie denerwujące, istotne jest, by zachęcić je do postrzegania siebie jako osoby punktualnej. Szukaj więc odpowiednich okazji i korzystaj z nich - każdemu zdarza się niekiedy zrobić coś na czas. Kiedy więc zdarzy się to twojej córce, zwróć na to uwagę: „Pięknie, Edytko, znowu jesteś gotowa w samą porę! To niesłychane, jak często ostatnio potrafisz zrobić wszystko na czas”.

Ta sama logika stosuje się do okresów nudy, wyników w nauce, sprawności fizycznej itd., itd. Aby człowiek mógł przejść

przez życie pewnie, musi przede wszystkim postrzegać siebie w pozytywnym świetle. Nie można być w czymś naprawdę dobrym, uważając się za osobę niekompetentną i nie „nadającą się”. Nie można też być szczęśliwym, jeśli myśli się o sobie jako o człowieku „nieszczęśliwym”. Jednym z naszych zadań jako rodziców jest pomóc dzieciom postrzegać siebie samych jako ludzi „dobrych”. Im lepiej potrafimy to zrobić, tym łatwiej będzie im prowadzić szczęśliwe i produktywne życie.

Wszyscy ludzie mają wrodzone pragnienie doskonalenia siebie. Nikt nie chce być nieudacznikiem. Dlatego też możesz być pewny, że twoim dzieciom nie zaszkodzi, jeśli nie zwrócisz im uwagi na **każdy** popełniony błąd. Od czasu do czasu zwrócenie uwagi jest usprawiedliwione, kiedy dziecko potrzebuje wskazówek, jednakże generalnie koncentruj się na tym, co pozytywne.

## **Wdzięczność i zadowolenie**

Wdzięczność i zadowolenie idą w parze. Im więcej ktoś czuje wdzięczności, tym bardziej jest **zadowolony** – im mniej wdzięczności, tym mniej zadowolenia. Pielęgnuj postawę wdzięczności; bez niej jesteśmy tylko żebrakami. Pozornie możesz posiadać wszystko, czego dusza zapagnie - bogactwa, przyjaźnie, zdrowie - ale bez docenienia tego nie będziesz czuł, że masz cokolwiek. Będziesz bez przerwy poszukiwał czegoś innego, a zapomniał powąchać różę tam, gdzie jesteś, będziesz tracił radość życia. Wdzięczność jest antidotum na niezadowolenie. Ponownie wprowadza w życie magię i czar.

## **Cztery strategie rozwijania postawy wdzięczności**

### *1. Przestać narzekać!*

Wszyscy narzekają - ale przyjrzyj się, ile dobrego z tego wynika. Zero! Narzekanie sprawia jedynie, że czujesz się gorzej, a twoim dzieciom ukazuje postawę niewdzięczności: większego zainteresowania tym, co złe, niż tym, co dobre. W chwili, kiedy

zdecydujesz się przestać narzekać, jakość twojego życia podniesie się natychmiast.

### *2. Wyczuwaj różnicę między „niskim” i „wysokim torem” myślenia.*

Kiedy twoje myśli posuwają się „wysokim torem”, czujesz się dobrze. Jesteś wdzięczny, doceniasz życie, myśli wiążą się z tym, co dobre w twojej sytuacji. Myślenie „wysokim torem” podnosi nastrój rozmowy, a wszystkim uczestniczącym w niej osobom przypomina, jak wspaniałym i szczególnym darem jest życie. Myślenie „niskim torem” wiąże się z twoimi niezaspokojonymi potrzebami, niezadowoleniem, zmartwieniami itd. Zaczynaj zauważać, kiedy twoje myślenie schodzi na „niski tor”, i mów wówczas do siebie: „O, chyba znowu zapominam, ile mam szczęścia”.

### *3. Angażuj się w prace charytatywne razem ze swoimi dziećmi.*

Ukazuj swoim dzieciom, że troszczysz się o ludzi. Pokaż im, że w życiu nie można koncentrować się tylko na sobie. Prace charytatywne możesz wykonywać razem z dziećmi. W większości dużych miast znajdują się ośrodki organizujące społeczne działania na rzecz ludzi bezdomnych, głodnych, starych, chorych itp. Agencje te bardzo cenią sobie włączanie w ich działalność dzieci i z reguły przyuczają je do wykonywania prostych czynności stosownych do ich wieku. Dzieci, które wcześniej uczą się pomagać innym, odczuwają głęboką wdzięczność za to, co same mają w swoim życiu. Rozbudzają też w sobie prawdziwe współczucie i łagodność.

### *4. Spraw, by wdzięczność stała się integralnym elementem codziennego życia.*

Ćwicz wdzięczność za to, co spotyka cię w życiu. Kiedy cieszysz się, niech twoje dzieci wiedzą o tym. Mów im, jak wdzięczny jesteś za nie oraz za własne życie

Tanha Luvaas

## Jestem Tutaj

Rozmowa z moim  
wewnętrznym dzieckiem

Dziecko przychodzi na świat obdarzone wielką energią, wyobraźnią i zdolnością twórczą. Krok za krokiem, aby „dorośnąć”, uczy się przestrzegać zasad, dopasowywać do standardów i ukrywać zachwyty światem oraz poczucie magii życia. Stopniowo zapada się pod powierzchnię osobowości. Nadal mieszka jednak wewnątrz nas. Tanha Luvaas odważyła się nie tylko dotrzeć do tego odrzuconego dziecka, lecz pozwoliła mu napisać książkę! Na jej stronach odzywa się głos wewnętrznego dziecka - prosty, ciepły, zabawny, wnikliwy i wzruszający. Mówi ono, kim jest, czego potrzebuje, jak możemy nauczyć się z nim porozumiewać oraz o co może wzbogacić nasze życie.

Stosując opisane w książce metody, możesz połączyć się z własnym wewnętrznym dzieckiem, odkryć w sobie nowe źródła energii i kreatywności oraz urzeczywistnić głębokie pragnienia swojego serca.



**Staramy się zapewnić dzieciom szczęście** - a ilu z nas nauczyło się, jak **być szczęśliwym**? Jak mamy **wyprowadzić na powierzchnię** życia **szczerą radość** swoich **dzieci**, jeśli nie **opanowaliśmy** tej sztuki sami?

Wtedy **rozpoczyna się** przygoda życia, wszystkie dzieci są ciekawe, **kochające** siebie, **żądne** przygód, **spontaniczne**, **wyjątkowe**, **pełne zachwytu** i **miłości**. **Myslą samodzielnie** i **oryginalnie**, **korzystając** z **podpowiedzi** pochodzących z **własnego wnętrza**. Są **skłonne spróbować** niemal **wszystkiego**, **poznawać** nowych ludzi i **badac** to, co **nieznane**. Ni? **boją** się **niepowodzeń**, a **gdy** coś im **się** nie **udaje**, **szybko** ponownie **zbierają** siły i **zaczynają** **od początku**.

**Nasze zadanie jako rodziców** jest **jednoznaczne**, choć **często** trudne do realizacji: **zapobiec** zagubieniu tego **wrodzonego** **poczucia szczęścia**. **Wszystko**, co **mówimy** i **robimy** jako **rodzice**, **będzie** albo **umacniać**, albo **osłabiać** ten **zasadniczy** **fundament**.



Staramy się zapewnić dzieciom **szczęście** — a ilu z nas nauczyło się, **jak** być szczęśliwym? Iak mamy wyprowadzić na **powierzchnię** żyda **szczerą** radość **naszych dzieci**, jeśli nie opanowaliśmy tej sztuki sami?

Kiedy rozpoczyna się przygoda życia, **wszystkie** dzieci są ciekawe, **kochające** siebie, **żądne** przygód, spontaniczne, **wyjątkowe**, pełne zachwyty i **miłości**.  
**Myślą** samodzielnie i oryginalnie, **korzystając** z odpowiedzi **pochoǳących** z własnego wnętrza. Są **skłonne** spróbować niemal **wszystkiego**, **poznawać** nowych ludzi i badać to, ca nieznanne. Nie boją się niepowodzeń, a gdy coś im się **nie udaje**, szybko ponownie **zbierają** siły i **zaczynają** od początku.

**Nasze** zadanie **jako rodziców** jest jednoznaczne, choć często trudne do realizacji: zapobiec zgubieniu tego wrodzonego poczucia szczęścia. Wszystko, co mówimy i **robimy** jako rodzice, będzie albo **umacniać**, albo **osłabiać** ten zasadniczy fundament.