

"Są tylko dwie rzeczy, w które można wyposażyć własne dzieci: pierwszą są korzenie, a drugą - skrzydła".

Im bardziej przejrzyste są zasady, stanowiące o stylu życia rodziców i nauczycieli oraz im jaśniejsze są ustalone przez nich reguły i wyraźne granice tego, co wolno robić, tym bardziej wzrasta poczucie własnej wartości u dzieci. **Im więcej swobody ma dziecko, tym bardziej czuje się zagubione i niższa staje się jego samoocena.** Tak twierdzi S. Coopersmith, psycholog z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Davis.

Zdanie powyższe potwierdza intuicję o dobroczynnym wpływie dyscypliny wewnętrznej rodziców i nauczycieli na poczucie własnej wartości wychowywanych dzieci. W refleksji o wychowaniu jednak przesadnie zaczęto wiązać poczucie własnej wartości z dobrym samopoczuciem.

Oczywiste jest, że każdemu człowiekowi do pełni zdrowia potrzebna jest wiara w swoją sprawność przeżywania (akceptacja pojawiających się uczuć), w swoją umiejętność myślenia oraz radzenia sobie z podstawowymi wyzwaniami, jakie stawia przed nami życie. Poczucie bycia osobą wartościową, to ważny element dobrego samopoczucia.

Pokonywanie własnych ograniczeń, frustracji, znużenia, zwyciężanie samego siebie, trwanie w obliczu targających i niewygodnych uczuć - to jedyny i wspaniały budulec głębokiego poczucia własnej wartości. Ono nigdy nie będzie prawdziwe, dopóki nie "zderzy się" z powszechnie obowiązującymi zasadami. Z Dekalogiem, którego ważnym sformułowaniem jest: "Kochaj bliźniego swego, jak siebie samego".

Jesteśmy skazani na pracę. Cudowne byłoby, gdyby była ona znakiem miłości. Według Arystotelesa szczęście nie jest emocją, którą można oddzielić od tego, co robimy. Szczęście jest niczym gracja w tańcu. Nie jest ono czymś, co czuje tancerz po zakończeniu dobrze wykonanego tańca, ale nieodłącznym elementem dobrego wykonywania tańca. Szczęście jest stanem, który można osiągnąć podczas dobrego wykonywania zadania.

Tak więc jeżeli jako rodzice i nauczyciele będziemy potrafili urzeczywistniać własną postawę, skuteczne i z miłością wykonywanie zadań, poprawimy własne samopoczucie i tym samym, samopoczucie wychowywanych przez nas dzieci. Tego, czego dzieci i my potrzebujemy najbardziej, to budowanie wytrwałości, gotowości do nieustannego uczenia się dobrej roboty. Uczmy się, jak się uczyć i róbmy to z gracją!

Spółeczeństwo uznające za najwyższą wartość dobre samopoczucie napotyka na podstawową trudność, jaką jest znalezienie sensu życia. Im większa jest wartość nadrzędna, z którą łączymy swoje życie, tym większy ma ono dla nas sens. Prowadząca konsumpcyjny styl życia, pozbawiona wyższych wartości jednostka ma marne szanse na znalezienie sensu swej egzystencji - pisze Martin E. P. Seligman w książce pt. *Optymistyczne dziecko*.

We współczesnej psychologii funkcjonuje termin "uskrzydlenie". **Doświadczamy uskrzydlenia, kiedy podejmujemy wyzwanie, któremu z trudem możemy sprostać.** Jeśli zadanie jest zbyt łatwe, wywołuje nudę. Jeśli jest zbyt trudne albo jeśli nasze umiejętności są zbyt małe, abyśmy mogli je wykonać, ogarnia nas bezradność i depresja. Nie można jednak doznać uskrzydlenia bez frustracji, zawodu i rozczarowania.

Co możemy zrobić, aby otaczającym nas ludziom pomóc pogodnie trwać w niedosyć, rozczarowaniu, niepokoju, ze smutkiem, niekiedy ze złością? To boli. Nikt nie może mieć złudzeń. I paradoksalnie, właśnie ten ból, przyjęty i głęboko przeżyty, może stać się zaczynem pracy nad wewnętrzną dyscypliną, która uskrzydla, zwiększając szansę rozwiązywania problemów, które zawsze będą.

Zadanie dla Rodziców:

Staram się nie wyręczać dziecka przy czynnościach samoobsługowych, jeżeli wiem, że potrafi je wykonać samodzielnie.