

Ma wszystko, a wciąż... Czego brakuje dzisiejszym dzieciom?

Agnieszka Wentrych

Ma wszystko, a wciąż...

...mu się nudzi.

...nie potrafi sam się bawić, czymś zająć.

...jest niezadowolony.

...jest nieposłuszny.

...narzeka, że nie ma co robić.

...nie umie się dzielić.

...nie zna umiaru.

...chce nowych zabawek.

...nie dba o zabawki.

...nie chce się uczyć.

...nic go nie motywuje.

...na niczym mu nie zależy.

...nie potrafi się skupić.

...urządza awantury na zakupach.

...zazdrości kolegom, koleżankom...

To typowe skargi rodziców i wychowawców dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Można je usłyszeć także w gabinecie psychologicznym, być może nieraz padły i z naszych ust.

Wszystko, czyli co?

Dawniej tak nie było, dawniej było zupełnie inaczej. Wszystkiego brakowało, jedzenie sprzedawano na kartki, po podstawowe produkty stało się w długich kolejkach, w sklepach nie było wyboru. Współcześni rodzice już nie pamiętają tamtej rzeczywistości. Znamy ją z opowieści. Dzisiaj dzieci mają wszystko. „Mają wszystko” – to znaczy, co konkretnie? Zazwyczaj chodzi o przedmioty, rzeczy materialne – zabawki, gry, książki, urządzenia elektroniczne, telewizor w pokoju, plac zabaw w ogrodzie z trampoliną i rozkładanym

basenem, rower, hulajnogę, rolki, piłki – lub o dodatkowe zajęcia, atrakcje... długo by wymieniać. Czy to oznacza, że dzisiejszym dzieciom niczego nie brakuje? Niestety nie do końca.

Martwimy się o nasze dzieci, częściej jesteśmy sfrustrowani, bo choć staramy się zapewnić im wszystko, wszystko to, czego my nie mieliśmy, wciąż mamy z maluchami różnorodne kłopoty. A to nie chcą współpracować, a to narzekają na nudę, a to wciąż pragną czegoś nowego, nie są posłuszne, nie okazują wdzięczności, zazdroszczą, złością się, w końcu nie rozwijają się i nie zachowują tak, jak byśmy tego oczekiwali.

Problemem współczesnego człowieka żyjącego w krajach rozwiniętych (i nieogarniętych wojną, konfliktami zbrojnymi), w tym także i dziecka, coraz dobitniej okazuje się być nadmiar, przesyć rzeczy, przedmiotów, dóbr. Wprawdzie nie znam badań naukowych prowadzonych na ten temat, jednak podnoszą go w publicznych dyskusjach osoby uznane za autorytety z różnych dziedzin. Chwila rozsądnej refleksji wystarczy, aby przyznać rację tej konstatacji.

Wyzwania współczesnego człowieka

Czego zatem brakuje nam współcześnie? Odpowiedź na to pytanie także wydaje się prosta i oczywista. Brakuje nam czasu, spokoju, odpoczynku, wytchnienia, refleksji. Cierpimy na niedosyt emocjonalnej równowagi, a nawet emocjonalnej dojrzałości. Doświadczamy deficytów bliskości, autentycznych relacji, rodziny, tradycji. Jesteśmy „zaśmieceni”, skażeni toksynami, w sensie dosłownym i przenośnym. Mam na myśli to, że nie tylko nasze ciała, ale i emocje, psychika, dusza chorują. Zatem popadamy w różnego rodzaju kryzysy psychiczne, a lekarze, psychoterapeuci i wszelkiej maści mentorzy mają ręce pełne roboty. Aby przeciwdziałać poczuciu bezsensu, ambitnie narzucamy



sobie ciężką pracę w ramach tzw. inwestowania w siebie – w swój rozwój oraz dobrobyt. Stąd praca na kilku etatach, od rana do wieczora, codzienne ćwiczenia fizyczne, mentalne, różnego rodzaju kursy, szkolenia, weekendy wypełnione treningami sportowymi lub atrakcyjnymi wyjazdami. W tak skonstruowanym świecie, rozregulowanych i sfrustrowanych dorosłych oraz współczesnych chorób i zagrożeń cywilizacyjnych, na różnego rodzaju braki i deficyty cierpią także dzieci. Zauważamy jednak, że do łask wracają powoli również naturalne i proste rzeczy oraz zwyczaje. Coraz bardziej cenimy tradycyjne aktywności, kontakt z przyrodą, naturalną medycynę, zdrową, nieprzetworzoną żywność, medytację, modlitwę. Założenie rodziny coraz częściej stanowi, tak jak dawniej, dla młodych ludzi wartość życiową, przestrzeń do realizacji wyższych uczuć i zaspokojenia wyższych potrzeb. Nie chcemy dłużej traktować jej wyłącznie jako ambitnego zadania do odhaczenia na życiowej checkliście.

Chwila refleksji

Z tym wszystkim mierzą się i rodzice, i nauczyciele. W tym wszystkim są dzieci. A kiedy sądzimy, że naszym pociechom zapewniliśmy wszystko – również w przestrzeni edukacyjnej (w przedszkolu np. zajęcia dodatkowe, atrakcje,

ambitny program edukacyjny, wyjątkową dietę, zabawki i pomoce edukacyjne) – i okazuje się, że wciąż czegoś im brak, przychodzi czas na refleksję. Refleksję na temat tego, na czym polegają dobra opieka, dobre wychowanie i dobra edukacja. Refleksję nad tym, co jest naprawdę ważne i czego naprawdę potrzeba nam oraz dzieciom.

Zapraszam, by wraz ze mną jeszcze przez chwilę pochylić się nad tym zagadnieniem w jakkolwiek subiektywnej i tylko jednej z dostępnych perspektyw gabinetu psychologa dziecięcego. Z czym przychodzą dzisiaj do psychologa rodzice? Z czym przychodzą dzieci? Przychodzą z przeciążeniem, przestymulowaniem współczesnym światem. Przychodzą ze znudzeniem, zniechęceniem, brakiem motywacji. Zgłaszają się z niepokojem, lękiem, złością. Mierzą się z trudnościami w nabywaniu oczekiwanych umiejętności, parcjalnym opóźnieniem czy deficytami w rozwoju.

Czego mogą potrzebować dzieci?

- **Dzieciom często brakuje uwagi i uważności** – rozumianych dwojako. Z jednej strony chodzi o niedostatek uwagi i uważności rodziców, kiedy obowiązki zawodowe czy inne dodatkowe zajęcia angażują członków rodziny na całe dnie. Dzieciom brakuje również wewnętrznej indywidualnej zdolności do

wyciszania się i skupiania uwagi na zadaniach edukacyjnych. Prawdopodobnie wynika to z niedostatku spokoju i wyciszenia w ich codziennym życiu, także w przestrzeni domowej. Bywa tak, że w domach przez większą część popołudnia i wieczoru włączony jest telewizor, dzieci spędzają czas przed ekranami. Bywa i tak, że wszystkie popołudnia wypełniane są zajęciami dodatkowymi i dziecko z jednego miejsca od razu wiezione jest do drugiego, aż do samego wieczora. Małuchom brakuje czasu na swobodną zabawę, na zwyczajny spacer, na wybieganie się w ogrodzie czy na placu zabaw.

- **Dzieciom brakuje przestrzeni, szczególnie otwartej** – większość dnia, zwłaszcza w miesiącach jesiennych i zimowych, spędzają w zamkniętych pomieszczeniach, często ciasnych salach lub małych mieszkaniach. Nawet wychodząc przed blok, spacerując po osiedlu lub mieście, trudno jest poczuć prawdziwą przestrzeń. Osiedla są ciasno zabudowane, na chodnikach stoją w rzędach i szeregach wszechobecne samochody. Podnosząc głowę, widzimy z kolei reklamy, jedną obok drugiej, billboardy, a w uszach od rana do wieczora dźwięczy nam szum ulicy.
- **Dzieciom brakuje rozmowy, podczas której zostaną wysłuchane** – jako wychowawcy i rodzice wciąż uczymy się uważnego słuchania, nie każdy bowiem potrafi robić to spontanicznie. Nie zawsze wiemy, w jaki sposób słuchać, by zrozumieć dziecięce uczucia, myśli, perspektywę, jak słuchać, żeby dzieci chciały do nas mówić. Dużą popularnością wciąż cieszą się zajęcia Szkoły Dla Rodziców i Wychowawców opartej na znanej książce Adele Faber i Elaine Mazlish *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*. I bardzo dobrze.
- **Dzieci pozbawiane są obowiązków** – według niektórych rodziców dziecko „ma się tylko uczyć”, to jego jedyny obowiązek. Jednak przy takim podejściu dziecku trudno jest przyjąć zaangażowaną postawę wobec nauki, ponieważ w ten sposób szkoła ukazywana jest jako przykry obowiązek, a nie wartościowa przestrzeń do poznawania świata. Ponadto dziecko nieprzyzwyczajone do obowiązków w żadnej ze sfer nie ma na czym budować, z czego czerpać, kształtując swój stosunek do nauki. Nie rozwinęło potrzebnej kompetencji, odpowiedniego nawyku.
- **Dzieciom brakuje często także socjalizacji** – okazji do przebywania w towarzystwie rówieśników, wspólnej, swobodnej zabawy, współpracy (dużo zajęć jest prowadzonych indywidualnie). Nie każde dziecko ma rodzeństwo w podobnym wieku, nie każde ma okazję do spotkań z koleżankami i kolegami poza przedszkolem czy szkołą. Nie każda rodzina utrzymuje kontakty czy choćby ma czas na spotkania z bliskimi czy znajomymi.

- **Dzieciom brakuje sprawności fizycznej i integracji sensorycznej** – niektóre dzieci cierpią na niedostatek swobodnej aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu, podejmowanej w ramach bezcennych, choć zwyczajnych zabaw pod blokiem. Przeciążenie cywilizacyjne przy równoczesnej depriwacji naturalnych form aktywności zawiera masę czynników ryzyka, co się wiąże z częstym występowaniem u dzieci zaburzeń integracji sensorycznej. Zaburzenia te niepoddane terapii skutkują trudnościami w innych sferach rozwoju i obszarach funkcjonowania dziecka.
- **Dzieciom brakuje cierpliwości** – gdy wszystko mają podane „na już”, kiedy nie pozwala się im na nic czekać, kiedy ich potrzeby (a raczej zachcianki) są natychmiast zaspokajane, a czasami nawet „uprzedzane”. Brakuje również w tym kontekście odporności emocjonalnej – na frustrację, niedosyt, niepokój.

Zatem, co obecnie można ofiarować dzieciom, by były szczęśliwe i zdrowo rosły oraz dobrze się rozwijały? O czym warto pamiętać? Do czego wrócić? Do prostych, podstawowych wartości, jakie stanowią:

- Regularny sen.
- Higiena cyfrowa.
- Dieta sensoryczna.
- Zdrowe odżywianie.
- Kontakty społeczne.
- Kontakt z naturą.
- Czas z rodzicami i rodziną.
- Czytanie książek, granie w planszówki.
- Spacer, plac zabaw, ruch na świeżym powietrzu.
- Samodzielność.
- Harmonia i umiar – we wszystkim. ■



Agnieszka Wentrych – psycholog, ukończyła szkolenie z zakresu psychoterapii systemowo-psychodynamicznej oraz szkolenie dla terapeutów EEG Biofeedback I i II stopnia. Na co dzień pracuje w poradni psychologiczno-pedagogicznej z dziećmi, młodzieżą i ich rodzicami. Prowadzi diagnozę psychologiczną rozwoju psychoruchowego oraz diagnozę trudności szkolnych dzieci i młodzieży, zajęcia terapeutyczne i ogólnorozwojowe, konsultacje dla rodziców dot. rozwoju i wychowania dziecka. Współpracuje z miesięcznikiem BLIŻEJ PRZEDSZKOLA od 2010 roku. Zawodowo interesuje się zagadnieniami z zakresu psychosomatyki, profilaktyki i promocji zdrowia, rozwoju i wychowania małego dziecka oraz rozwoju osobistego.