

Odwaga

Zastanawiałeś się kiedyś co jest po drugiej stronie odwagi? Jest tam strach, lęk, niepokój, obawa. Wstyd też jest. Cała paleta emocji. Chcąc zatem wzmacniać odwagę u dziecka potrzebujesz wiedzieć czego tak naprawdę dla niego nie chcesz. Nie chcesz żeby się bało, nie chcesz by było lękliwe czy wstydlive, nie chcesz żeby sobie nie radziło w życiu.

Odwaga - to zdolność do podejmowania działań, których się obawiamy, są dla nas trudne a ich rezultaty nie do końca są przewidywalne.

Być odważnym oznacza mieć zdolność radzenia sobie. To decyzja pomimo niesprzyjających warunków, w których nasze poczucie własnej wartości wystawiane jest na próbę. Wystawione jest na balansowanie między strachem, wstydem, uczuciem porażki, mierzeniem się ze sobą. Każdy z nas podejmuje różne odważne decyzje jednak są one zależnie od poziomu wartości własnej i zaangażowania w pracę nad sobą.

Odwaga daje wzmocnienie poczuciu własnej wartości, daje poczucie wpływu i sprawczości, pomaga szybciej podnosić się z kolan po upadku i radzić sobie z wyzwaniem. Na głębszym poziomie jest gotowością do przeproszenia, do podziękowania, dawania sobie prawa do emocji, do wycofania się z uporu dotyczącego przekonania o swojej racji.

Budujesz odwagę dziecka poprzez pomaganie mu w przeżywaniu emocji – tych po drugiej stronie bieguna odwagi. Uczy się ono zatem odwagi poprzez doświadczanie i przeżywanie strachu, lęku, niepewności, wstydu w sposób który go rozwija. Z tymi właśnie emocjami ma do czynienia codziennie. Zarówno w domu, kiedy przeżywa konflikty rodziców lub konflikty z rodzeństwem. Przeżywa wtedy kiedy jest z rówieśnikami, kiedy konfrontuje się z sobie tylko znanymi trudnościami.

Jak to jest więc z tymi emocjami? Żeby wiedzieć kim się jest, żeby poznać siebie, to trzeba wiedzieć kim się w istocie nie jest. Mówiąc wprost, żeby przestać się bać, najpierw trzeba zrozumieć jak to jest się bać. Poczucie to, doświadczyć. Nie mam tu na myśli wychodzenia do dziecka z poziomu siły i wywoływania w nim strachu. Mam na myśli pomoc w poznaniu i zintegrowaniu z własnymi emocjami, które zamieszkują jego świat wewnętrzny.

Istnieją moim zdaniem trzy ważne i warte uwagi drogi, które prowadzą do właściwie pojmowanej odwagi, która wspiera i rozwija. Zachęcam Cię do refleksji nad nimi.

Nie obawiaj się o dziecko

Dzieci czują Twoje stany emocjonalne. Inaczej zachowują się kiedy jesteś radosny, inaczej kiedy wyczuwają Twoją złość, strach, smutek. Jeśli projektujesz na swoje dziecko obawy i lęki to automatycznie blokujesz mu drogę do jego własnej odwagi. Wówczas to nie ono się boi ale... ty. „*Nie huśtaj się tak wysoko bo spadniesz*”, „*Nie, nie możesz tam pójść*”, „*To jest niebezpieczne*”, „*Czy ty w ogóle zdajesz sobie sprawę z tego jak to się może skończyć?!*”, „*Nie rusz*”, „*Nie dotykaj*”, „*Po co będziesz tam jechać*”, „*A jak coś się stanie?*”, „*Jak to zrobisz to będzie mi przykro*”. W którym z tych zdań słyszysz siebie? Być może masz swoje własne? Te zdania, pozostawione same sobie, wypowiedziane bez refleksji i z niewyrażoną intencją a pełne strachu, instalują w młodym człowieku tylko strach przed... nie wiadomo do końca czym. Być może czymś czego ty sam się obawiasz? Sprawdź. **Odważne dziecko to dziecko, które boi się i robi, pyta, sprawdza, ciekawi się.** Pozwól dziecku odczuwać. Bądź z nim w tym. Odważne dziecko to takie, które pomimo strachu, działa. Zaufaj sobie. Zaufaj dziecku.

Nie wyśmiewaj emocji dziecka

Dziecko, które się boi przeżywa coś ważnego dla siebie. W jego świecie jest to tak duże, że nie potrafi inaczej. Jeśli usłyszysz od Ciebie, że to co czuje jest błahe, niewarte uwagi, śmieszne to nie zdobędzie się na odwagę pokonania swojej słabości. Jeszcze bardziej będzie czuć strach. Dojdzie do tego wstyd, bo przecież „nie radzi sobie z tak błahą sprawą”. Czuje, przeżywa, doświadcza. Jeśli chcesz wzmacniać w nim odwagę to buduj w nim zdolność do wyrażania emocji poprzez dawanie mu przestrzeni na to. Dawaj bezpieczną przestrzeń na ekspresję swojego życia, na eksperymentowanie ze sobą, podejmowanie decyzji adekwatnie do jego wieku. **Pokazuj skutki, konsekwencje, rezultaty. Ucz wyciągania wniosków z podejmowanych decyzji.** Jak myślisz, co zrobi kiedy jego strach zostanie zbagatelizowany lub zlekceważony?

Doświadczaj życia razem z dzieckiem

Dzieci obserwują, dzieci powtarzają. Odważni się stajemy kiedy pokonujemy swoje wątpliwości, lęki, strachy, obawy, coś co uznaliśmy za słabości. Często mów dziecku

o swoich emocjach, które czujesz, kiedy robisz coś odważnego, ty też masz prawo do obaw i wątpliwości. I próbuj. **Bój się i rób. Nie poddawaj się w działaniach tylko dlatego, że się boisz.** Dziecko widzi Cię wtedy autentycznym, nie ma poczucia że to z nim jest coś nie tak kiedy się boi. Obserwując Twój wzrost, ma z czego czerpać. Uczy się prawidłowych i właściwych wzorców doświadczania życia ze wszystkim co ono niesie.

Od wagę dziecka rozwijaj poprzez:

- Uznanie tego, że może być słabe i w danej chwili nie radzić sobie.
- Dawanie wyzwań proporcjonalnie do wieku.
- Właściwą komunikację, nie oceniającą emocji.
- Rozmawianie z nim o emocjach i uczenie go przeżywania tych emocji, których doświadcza.
- Swoją własną postawę wobec wyzwań.

Odwaga jest rezultatem poznawania samego siebie. Jest dla mnie czymś co nazwałabym miłością do siebie. Napędza do działania, wzmacnia. Odwaga to również stanięcie oko w oko ze strachem przed byciem ocenionym, byciem nie akceptowanym, przed byciem innym niż nakazują normy zachowań wśród innych. Tak naprawdę i w istocie to... do odwagi można tylko przez uznanie strachu i jego pochodnych.

Odważne dziecko nie boi się życia, z radością i zaufaniem orientuję się, że wszystko czego doświadcza jest właściwe, potrzebne i ważne, że... odważnym się staje.