**SAMOKONTROLA - CO TO ZNACZY?**

Zacznijmy od definicji - samokontrola jest określana jako **umiejętność kontrolowania swoich emocji i zachowań**. W słowniku synonimów też: samokontrola – spokój, opanowanie, cierpliwość, trwanie, wyczekiwanie, równowaga, pogoda ducha, komfort (psychiczny). Warto to sobie uzmysłowić, aby wiedzieć, co możemy podarować naszym dzieciom.

**JAK TO WYGLĄDA W ŻYCIU?**

Dzieci często chcą czegoś teraz, już, natychmiast i wydaje się, że czekanie jest ponad ich siły. W takiej chwili rozpoczyna się w nich wewnętrzna walka pomiędzy impulsem a powściągliwością. I mimo,
 iż mamy wrażenie, że maluch przeżywa katusze, to wyjdzie mu to tylko na dobre. Każde dziecko musi się nauczyć odsuwać w czasie realizację swoich impulsów i życzeń.

Wielu rodziców czuje intuicyjnie, o co chodzi i są konsekwentni, kiedy mówią: obejrzysz bajkę, jak posprzątasz zabawki; zjadłeś już cukierka, drugiego dostaniesz po obiedzie; jeśli poczekasz aż przyjdziemy do domu, dostaniesz dwie czekoladki, jeśli nie chcesz czekać, dostaniesz tylko jedną, ale od razu. Właśnie w ten i podobny sposób zaczyna się proces dojrzewania dziecka do samokontroli. Dzieci, które otrzymują zbyt wiele na raz, którym niczego nie „udzielamy”, nie będą miały szansy wykształcić w sobie tej cechy. Prawdopodobnie będą impulsywne i samolubne. Im szybciej są spełniane życzenia dziecka, tym silniej potęguje się jego brak zainteresowania czymkolwiek. Stąd nasuwa się słuszny wniosek, że zdolność kontrolowania impulsów jest związana z rozwojem systemu wartości.

Wartości (również jako priorytety) są przecież związane z celami, jakie stawiamy sobie w życiu oraz
 z tym, że potrafimy coś zostawić, żeby zrobić coś innego (np. ważniejszego). To również umiejętność rezygnacji z krótkoterminowych potrzeb, aby dążyć do długoterminowych celów. W życiu musimy napotykać trudności, aby uczyć się je rozwiązywać. Dziecko, które nie doświadczyło wysiłku przy pokonywaniu przeszkód, nie będzie miało również okazji do przeżywania radości z ich przezwyciężania.

*„Czy znacie najpewniejszy sposób na unieszczęśliwienie dziecka? Przyzwyczajajcie je do tego,
że wszystko dostaje!”* - Jean-Jacqes Rousseau.