

Drodzy Rodzice,

wprawdzie nie wszystkie dzieci wróciły do nauki stacjonarnej, ale już dziś warto zastanowić się nad pytaniami kierowanymi do naszych pociech.

[Pytania rodziców do dzieci](#)

[10 porad dla rodziców dotyczących bezpiecznego korzystania z Internetu przez dzieci - plik PDF](#)

[Depresja młodzieńcza - plik PDF](#)

[Naucz się mówić do osób chorych na depresję wieku młodzieńczego - film informacyjny](#)

[Symptomy ryzyka dysleksji](#)

Wstyd

Wstyd nie należy do 6 podstawowych i wrodzonych uczuć (wg Eckmana są to: radość, smutek, złość, obrzydzenie, zaskoczenie, strach). Dziecko musi się go "nauczyć", to znaczy doświadczyć go w oczach lub zachowaniu bliskich mu osób. A wstydzimy się siebie, nie zachowania. To jest ta podstawowa różnica między wstydem a poczuciem winy. Każdy z nas ma jakiś standard postępowania, jakieś reguły, do których porównuje swoje doświadczenia.

Kiedy więc coś się dzieje, pierwszą refleksją jest (często nieświadomą):

- czy to, co się dzieje, wynika z mojego zachowania lub decyzji?
- Jeśli tak, to następnie będziemy to interpretować na dwa sposoby: jako sukces (sprawa jest wtedy przyjemna), lub jako porażkę.
- Kiedy w grę wchodzi to ostatnie, powstaną następne dwie opcje. Uważamy, że tak się stało, bo MY JESTEŚMY głupi, niekompetentni (i wtedy odczuwamy wstyd), albo tak się stało, bo NASZE ZACHOWANIE było nieodpowiednie, głupie, kompromitujące (wtedy odczuwamy poczucie winy).

Co jest bardziej obciążające, wyniszczające? Odpowiedź jest prosta. Jak to się jednak dzieje, że jedni ludzie będą częściej myśleć, że to oni są głupi, a nie ich zachowanie było nie na miejscu? To wypadowa cech osobowości i wychowania.

Najważniejsze jest jednak to, że jak na cechy wrodzone nie mamy wpływu, tak na wychowanie i czyny oraz słowa tak. A wstyd wyniszcza, hamuje dzieci.

- Sprawia, że usłyszane komentarze dotyczące konkretnych sytuacji "jesteś leniwy", "jesteś głupi", "nic nie potrafisz zrobić sam" przeniesie na wszystkie inne i ostatecznie na siebie.
- Przypnie etykiety, które będzie ciężko mu potem zmienić i uwierzyć w swoją wartość.
- Nie podejmie wyzwań, bo stwierdzi, że i tak nie podoła.
- Przestanie się starać, bo "jest leniwy".
- Skoro jest czymś rozzaczarowaniem, to po co ma tutaj być...?
- Gdy nastolatek słyszy od dzieciństwa krytyczne słowa i doświadcza pośrednich, zawstydzających zachowań, to jak ma być przebojowy, pewny siebie, otwarty?

Jeśli rodzic się na niego obraża, okazuje mu wrogość, rozczarowanie, trudno mu będzie wykształcić w sobie stabilną i dobrą samoocenę. Zawstydzenie go zahamuje i spowoduje obwinianie siebie, a nie swojego zachowania o wszystkie zaistniałe negatywne sytuacje.

Rodzice! Pamiętajcie, że to wy kształtujecie pewność siebie i poczucie wartości waszego dziecka od samego początku. Odpowiednie komunikaty mogą mu pomóc, a inne osłabić. Należy wybierać rozważnie. *(źródło: Monika Kalinowska psycholog)*

[Plakat](#)