

## O miłości...

W dzisiejszym zabieganym świecie zapominamy niekiedy o okazywaniu sobie uczuć. Szybkie „pa” w biegu do pracy, sto zajęć w czasie wolnym i myśli krążące wokół niezrealizowanych jeszcze obowiązków sprawiają, że wcale nie tak trudno oddalić się – fizycznie lub emocjonalnie – od rodziny. O ile dorośli są w stanie jeszcze sobie sporo „wybaczyć”, to dzieci, szczególnie te najmłodsze – mogą brak zainteresowania odczytywać jako odtrącenie, nieczułość. A tymczasem miły gest, przytulenie dziecka i wypowiedziane w jego kierunku słowa „kocham cię” potrafią zdziałać cuda w jego psychice, emocjach i duszy. Warto mówić sobie o własnych uczuciach, bo wzbogaca się tym nie tylko drugą stronę, ale też i samego siebie. Zobacz, jak te dwa magiczne słowa przekładają się na zdrowy rozwój i wychowanie dziecka.

### Rola emocji w wychowaniu małego dziecka

Dzieci, już te najmłodsze, uczą się świata i środowiska przez zmysły. Wykształca się wzrok, słuch, mowa, ale oprócz tego, co widoczne i słyszalne istnieje jeszcze inny poziom, na którym porozumiewamy się również my, dorośli – emocjonalny. To właśnie emocje odgrywają ogromną rolę w kształtowaniu charakteru i postaw człowieka. Ogólna energia, jaka krąży w związkach i relacjach, wpływa także na nasze zachowanie. Mogłoby się więc wydawać, że wystarczy kochać samym sobą – maluszek i tak to odczuwa w opiekuńczych ramionach, gestach, przejawach dbałości o jego dobro i potrzeby. Okazuje się jednak, że słowa mają olbrzymią moc – potrafią tak samo umacniać, jak i ranić, te pozytywne mogą budować poczucie wartości drugiej osoby, a te niewłaściwie dobrane odpowiednio ją obniżyć.

Dlatego warto zadbać o to, by maluch otrzymał od rodziców i bliskich mu osób jak najwięcej wartościowych komunikatów, które wykreują w nim poczucie bezpieczeństwa i wysoką samoocenę w przyszłości. Do takich nieocenionych i sprawdzonych wyrażeń należy właśnie: „kocham cię”.

Mów dziecku „kocham cię” – zalety z naukowego punktu widzenia

Według naukowców dzieci po urodzeniu mają w swoim mózgu ponad 100 miliardów neuronów. Tworzone między nimi połączenia sprzyjają właściwemu rozwojowi, a powstają między innymi w wyniku doświadczeń odbieranych zmysłami. Gdy dziecko słyszy od rodzica „kocham cię” – i towarzyszy temu ciepły ton głosu, cała ta energia i miłość, którą można niemal dosłownie się otulić – obwody między komórkami mózgowymi tworzą się, a wielokrotne powtarzanie tego pięknego wyznania wywiera w efekcie bardzo pozytywny wpływ na zdolności dziecka do nauki i na szybkość zapamiętywania informacji. Wniosek nasuwa się jeden – nie dość, że okazując słowami miłość czujemy się lepiej, to jeszcze stajemy się dzięki temu mądrzejsi :)

Na co wpływa częste mówienie dziecku „kocham cię”?

Jest kilka podstawowych obszarów, na które szczerze i bezpośrednio wyznania mają szczególny wpływ na rozwój dziecka. Należą do nich przede wszystkim:

- Poczucie własnej wartości dziecka

Wyznawanie uczuć swojemu skarbkowi to bezpośredni przekaz, dzięki któremu czuje się kochane i wartościowe. Jest to również dla niego oznaka szacunku i choć jeszcze w początkowym okresie nie potrafi nazwać tak tych stanów i emocji, to właśnie

te obszary będą się u niego wzmacniać wraz z każdym komunikatem „kocham cię”.

Jeśli nie masz w zwyczaju mówienia na głos o swoich emocjach, nie oznacza to oczywiście, że nie kochasz swojego dziecka – ale miej na uwadze, że dla niego każdy słowny przejaw Twojej opieki i czułości będzie na wagę złota. Zbuduje silną więź między rodzicem a dzieckiem, może zmniejszyć znacznie poczucie strachu Twojej pociechy wobec rówieśników czy innych ludzi albo nieśmiałość. Poza tym maluch jak gąbka chłonie to, co mu przekazujesz – jeśli nauczysz go mówić „kocham cię”, będzie łatwiej wyrażało swoje uczucia, a jego pewność siebie znacznie wzrośnie.

- Poczucie bezpieczeństwa dziecka

Mówienie dziecku „kocham cię” ma jeszcze jeden wymiar. Oznacza dla malucha zaufanie, a dzięki niemu czuje się zdecydowanie bezpieczniej i w trudnych sytuacjach w kolejnych latach może sobie lepiej radzić – nawet, jeśli rodziców akurat nie będzie przy nim. Czułość i troska wyrażają się nie tylko w gestach, ale także właśnie w słowach. Te zapewniające o miłości docierają do malucha wraz z przekazem, że jest w pełni akceptowane – takie, jakim jest, bez względu na swoje wady czy momentami mało grzeczne zachowanie. To pomaga budować nie tylko poczucie bezpieczeństwa, ale i samoocenę dziecka, o której wyżej była mowa.

W procesie dorastania poczucie bezpieczeństwa odgrywa niezwykle ważną rolę – wtedy kształtuje się charakter, światopogląd, młody człowiek jest bardzo elastyczny i cały czas się uczy – świadomie oraz podświadomie. Jeśli jego doświadczenia będą podparte pozytywnym wzorcem, z którego płyną ciepłe uczucia, lepiej przystosuje się do środowiska, a w momentach zwątpienia czy zagubienia szybciej może sobie

z nimi poradzić. Komunikat „kocham cię” przekonuje malucha również o tym, że jest ważny oraz wyjątkowy.

- Relacje dziecka z innymi osobami

Pamiętajmy, że dzieci inaczej odbierają świat niż dorośli – w pierwszym okresie życia nie potrafią jeszcze wartościować, dokonywać ocen, przykładać miary do czyjegoś zachowania – tego uczą się dopiero w miarę dorastania. Wszelkie więc przejawy miłości, wyrażone w gestach i słowach, są dla nich niezwykle cenne, uczą się dzięki nim wchodzić w interakcję z innymi osobami.

Jeśli w Twojej rodzinie często padają słowa „kocham cię”, Twoja pociecha nie będzie miała też najpewniej problemu w przyszłości z okazywaniem swoich emocji i uczuć. Bezpośrednie wyznania będą dla niej czymś naturalnym – w końcu wśród nich wyrosła! – a dzięki temu łatwiej będzie się integrować z osobami ze swojego środowiska, na placu zabaw, w szkole, czy dalej w pracy i w relacjach z przyjaciółmi, partnerem. Słowem, komunikat „kocham cię” to nie tylko oznaka niezmiernie miłości rodzica, ale także inwestycja w zdrowy rozwój i wychowanie dziecka :)

Rada Pedagogiczna