

ROZMOWY, KTÓRE WARTO ODBYĆ Z CÓRKĄ WE WRZEŚNIU

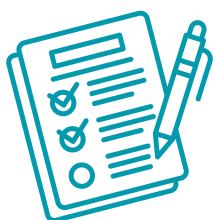
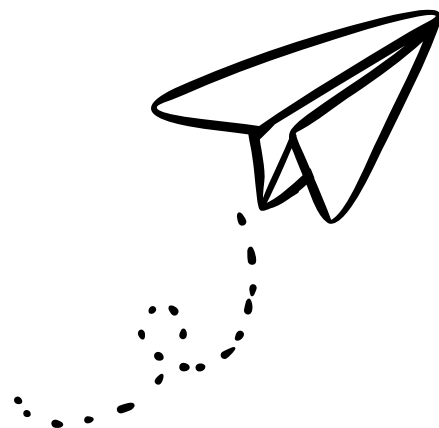
Bezpłatny przewodnik dla rodziców



FUNDACJA KOSMOS DLA DZIEWCZYNEK

www.kosmosdladziewczynek.pl

CO ZNAJDZIESZ W ŚRODKU?



6 wzmacniających rzeczy, które możesz powiedzieć dziecku przed rozpoczęciem roku szkolnego

Wybór Przemysława Staronia – psychologa, edukatora, Nauczyciela Roku 2018, autora Szkoły bohaterów i bohaterów oraz ambasadora Fundacji Kosmos dla Dziewczynek.



Rodzice kontra szkoła?

Czym zadaniem jest edukacja seksualna dziecka? Czy tylko rodziców? Czy jeśli będą takie zajęcia w szkole, to już wystarczy? Czy mamy walczyć w tej kwestii i, przede wszystkim, czy ma to być walka przeciwko komuś, czy o kogoś?



Nie bój(my) się błędów! Jak wspierać dziewczynki w radzeniu sobie z porażkami

„Mamo, czy będziesz na mnie zła?”
O akceptacji porażek, wyciąganiu z nich lekcji i otwartości na eksperymentowanie rozmawiamy z Martą Śpik z Fundacji Dobra Porażka

The background features a series of overlapping, organic, blob-like shapes in various shades of gray. These shapes are decorated with thin, dark, curved lines that create a sense of movement and depth. The overall composition is abstract and modern.

CZĘŚĆ PIERWSZA



6 WZMACNIAJĄCYCH RZECZY, KTÓRE MOŻESZ POWIEDZIEĆ DZIECKU PRZED ROZPOCZĘCIEM ROKU SZKOLNEGO

Przemysław Staroń

**Wybór Przemysława Staronia –
psychologa, edukatora, Nauczyciela Roku
2018, autora Szkoły bohaterów
i bohaterów oraz ambasadora
Fundacji Kosmos dla Dziewczynek.**

Rola słów w komunikacji jest niezwykle intrygująca.

Z jednej bowiem strony, jeżeli budowany przez nie przekaz nie jest wiarygodny, jeżeli nie wypływa autentycznie z nas samych, nie służą one osiągnięciu celu zawartego w esencji komunikacji. Comunicare oznacza bowiem „uczynić coś wspólnym”.

Z drugiej strony, słowa mają potężną moc. Mogą nas zarówno niszczyć, jak i tworzyć. Czasami użycie odpowiedniego słowa jest niczym złapanie pośród wielu latających kluczy w Hogwarcie tego jednego właściwego, który otworzy w nas jakieś bardzo istotne drzwi.

Słowa są bardzo potrzebne w momencie, gdy w życiu naszym czy naszych bliskich dzieje się coś istotnego. Zależy nam, aby osoba, która jest dla nas ważna, usłyszała to, co jest jej naprawdę potrzebne. Dotyczy to zwłaszcza dzieci, a jednym z bardzo ważnych dla nich momentów jest rozpoczęcie nauki w szkole. Co im wtedy powiedzieć? A może: co im wtedy powtarzać? Mam pewien pomysł. Jako psycholog, kulturoznawca i arteterapeuta jestem absolutnym fanem korzystania z tekstów kultury oraz posługiwania się zawartą w nich mądrością – uniwersalną mądrością ludzkości. Dlatego wybrałem pewne szczególne komunikaty z różnych tekstów, które mogą być inspiracją dla osób wyprawiających swe dzieci do szkoły (i oczywiście dla wielu innych też).

Miłość

Życie dwojga młodych ludzi, Yami i jej brata, których przeżycia poznajemy w Przewodniku lesbijki po katolickiej szkole, do łatwych nie należy. Obydwoje są osobami nieheteronormatywnymi. A to dość problematyczne, gdy własna matka jest bardzo religijną katoliczką. Tymczasem jednak jej reakcja na ich coming out jest jednym z największych zaskoczeń w całej fabule książki. Gdy dowiaduje się o tożsamości swoich dzieci, mówi: „Kocham swoje tęczowe dzieci. Kocham was bardzo mocno. [...]”

Mijo, jeśli Biblia każe mi przestać kochać swoje dzieci, to znaczy, że Biblia się myli”. Czy te słowa matki są informacją, że porzuca ona swoje wartości? Myślę, że esencją tego komunikatu jest coś innego. Na mocy analogii przenieśmy go do naszego życia i jeżeli trzeba, zastąpmy w nim Biblię czymkolwiek innym, co jest dla nas niezwykle ważne.

**Komunikat płynący z tych słów to informacja,
że nie ma takiej siły mogącej sprawić,
że przestaniemy kochać swoje dziecko.**

Nic nie jest i nie będzie od niej większe. I tak,
warto to regularnie przypominać, choćby wydawało
się nam, że bliskie nam osoby to wiedzą.

Afirmacja

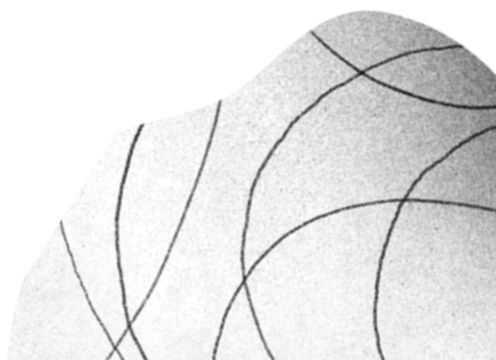
Miłość jest absolutnym początkiem i z niej wyłania
się kolejny kluczowy element. Jest nim afirmowanie
własnego dziecka, całej jego osoby,
z niepowtarzalnym zestawem jego cech. Afirmacja
opiera się na akceptacji. Accepto znaczy „przyjmuję”.
Affirmo znaczy „zapewniam”, „potwierdzam”.
Chodzi tu o przyjęcie dziecka jako takiego, przyjęcie
do wiadomości, że jest takie, a nie inne, i zapewnianie
mu poczucia, że jego takie, a nie inne bycie jest
dobre, że jego wartość jest nienegocjowalna
i niedyskutowalna. Czy to oznacza zgodę na wszelkie
jego zachowania? Nie. Akceptacja i afirmacja nie są
synonimami aprobaty. Aprobo znaczy „zgadzam się”.
Akceptuję i afirmuję osobę, niekoniecznie muszę
aprobować wszystkie jej czyny. Jednakże tu bardzo
ważna jest kolejność. Rozmowa o wartych
zmodyfikowania zachowaniach musi być osadzona
na bardzo mocno przez dziecko odczuwanym
fundamencie akceptacji i afirmacji. Dlatego być
może najlepszym, co może ono usłyszeć, są słowa
Aibee, czarnoskórej niani z filmu Służące, skierowane
do jej podopiecznej, Mae Mobley: „You is kind.
You is smart. You is important”. W tych słowach
kryje się nie tylko potwierdzenie tego, że dziecko
samo w sobie jest dobre, kochane i ważne,
ale także danie mu trampoliny do samodzielności.

Jesteś mądre. Masz w sobie to, co pozwala na podejmowanie decyzji i dokonywanie wyborów.

To usuwa prawdopodobieństwo pojawienia się negatywnej odslony mechanizmu samospełniającej się przepowiedni, którą notorycznie widzę u ogromnej liczby osób, którym daje się do zrozumienia, że czegoś nie potrafią, nie ogarniają. Takie dawanie do zrozumienia jest bowiem czymś, w co w nieuświadomiony sposób zaczynają wierzyć. Mechanizm samospełniającej się przepowiedni ma wychowawczy sens, jeżeli wspiera poczucie własnej wartości i wiarę we własne siły.

Akceptacja emocji

Niezwykle ważnym obszarem funkcjonowania każdego z nas są emocje. Być może nawet jest to obszar najważniejszy. Jakże często – w dobrej wierze! – robimy coś, co fundamentalnie uderza w świat emocji. Negujemy je. „Nie ma się czego bać”. Ten komunikat wygląda na wspierające zapewnienie, natomiast jest czymś przeciwnym. Wysyła dziecku sygnał, że skoro nie ma się czego bać, jego strach czy lęk nie powinny mieć miejsca. I to szkodzi podwójnie. Po pierwsze, unieważnia emocję, którą dziecko realnie odczuwa. Unieważnia, ale nie unicestwia. Dziecko dalej ją czuje, ale przecież... „nie powinno” jej czuć. I tu mamy drugi szkodliwy skutek: wyzwolenie poczucia winy i/lub wstydu: skoro nie ma powodu do lęku, a ja się boję, to jest ze mną coś nie tak.



Od nienegowania emocji rozpoczyna się prawdziwe porozumienie i tylko wtedy można budować więź, w której drugi człowiek nam ufa. W IV tomie Heartstoppera Nick dzieli się z mamą swoimi rozterkami dotyczącymi jego chłopaka, Charliego, który cierpi na zaburzenia odżywiania. Nick ma świadomość, że niejedzenie wyniszcza organizm jego ukochanego, i bardzo się o niego boi. I wtedy mama Nicka mówi: „Kochanie, masz szesnaście lat. To za duży ciężar dla szesnastolatka. Nie dziwię się, że się boisz”. To jest powiedzenie: widzę twoje emocje, słyszę je, czuję je i masz pełne prawo je odczuwać. Rozpoczęcie nauki w szkole przynosi wiele nowych doświadczeń i emocji będzie sporo.

Dlatego właśnie tuż przed rozpoczęciem tego procesu warto dziecko na starcie o tym zapewnić: cokolwiek czujesz i czuć będziesz, nie dziwię ci się.

I potem, w każdej sytuacji, o tym przypominać.

Me Too

Gdy Riley, bohaterka filmu W głowie się nie mieści, wraca po próbie ucieczki do domu, rodzice biorą ją w objęcia. Wszyscy się przytulają, pełne wzruszenie, a Riley słyszy w końcu to, czego do tej pory nie usłyszała: że jej rodzice podobnie jak ona również tęsknią za miejscem, z którego się wyprowadzili. Nieraz różne osoby mówią mi, że obawiają się podzielić z dzieckiem swoimi emocjami.

I wcale się nie dziwię, że się obawiają. Pomyślmy jednak... każda osoba rejestruje niewerbalne komunikaty wysyłane przez innych.



Jeżeli werbalnie mówię „nie boję się”,
a tak naprawdę się boję, moje ciało i tak wysyła
odczytywalny komunikat „boję się”.

Dzieci są w wyłapywaniu tych niewerbalnych
komunikatów dużo sprawniejsze niż dorośli.
Gdy dziecko słyszy, że rodzic się nie boi, ale czuje,
że rodzic się boi, przeżywa choćby nieświadomie
dysonans poznawczy. Taki komunikat jest bowiem
podwójny – i sprzeczny. Niestety stwarza także
w dziecku załączek nieufności, bo czuje ono, że rodzic
je okłamuje. Dlatego mimo jakże zrozumiałych obaw
najlepszym, co można zrobić, jest nieudawanie.
Nie chodzi o zalewanie dziecka swoimi emocjami,
o jakiś imperatyw dzielenia się nimi, tylko o to,
aby po prostu nie udawać.

„Dla nas to także bardzo emocjonujący moment,
kochanie, twoje pójście do szkoły”.

**„To absolutnie normalne i zrozumiałe. Można
jednak różne rzeczy zrobić ze swoim lękiem.
Co ty na to, kochanie, żebyśmy zrobili z nim
coś dobrego?”.**

Nie da się? Poczytaj Oskara i Panią Różę. Obejrzyj
film Życie jest piękne. Z lękiem można poradzić sobie
w sposób tak kreatywny, że powstają o tym kultowe
książki i filmy.

Zderzenie

Niektórzy myślą, że akceptacja emocji czy dzielenie
się nimi to jakaś forma upośledzania dziecka
społecznie. „Życie nie będzie się z nim pieścić” –
słyszemy. Jest to jednak fałszywe z dwóch powodów.



Po pierwsze: kompetencja zarządzania emocjami jest najlepszą formą przygotowania się na wszelkie trudne doświadczenia. Nie tylko nie robi z dziecka „płatka śniegu”, ale wręcz przeciwnie: czyni go skałą. Jeżeli ktoś nie radzi sobie z trudnymi doświadczeniami, to raczej ta osoba, która nie rozpoznaje swoich emocji, nie zarządza nimi, nie dokonuje konstruktywnej ich ekspresji. „Płatkiem śniegu” nie jest dbająca o swój dobrostan psychofizyczny pracowniczka – jest nim wydzierający się na pracowników szef. Po drugie: rozwijanie w dziecku wszelkich umiejętności w zakresie radzenia sobie z emocjami w żaden sposób nie oznacza, że tworzy się w nim jakąś iluzję co do życia społecznego. Doskonale jest to pokazane w Małym lichu i lecie z diabłem, gdy Ciocia Oda mówi do Bożka: „Masz i prawo, i powody [by go nie lubić]. Tylko wiesz co, Bożku... zdradzę ci pewien paskudny sekret świata dorosłych. [...]

Nie wszyscy muszą się lubić. Chociaż wszyscy powinni się szanować [...]

W tym komunikacie mamy połączenie totalnej akceptacji i zrozumienia (i to czegoś znacznie większego niż emocja jako taka) z uświadomieniem, że żyjemy w tak, a nie inaczej skonstruowanym świecie. Jest to świat, w którym nie jesteśmy sami ani sami, świat, w którym otaczają nas inne żywe istnienia, a każde z nich czuje coś, co najlepiej wyraził laureat Pokojowej Nagrody Nobla, Albert Schweitzer: „jestem życiem, które pragnie żyć, pośród życia, które pragnie żyć”.



Podróż

Szkoła, cokolwiek by o niej nie myśleć, jest niezwykle ważną podróżą w życiu każdej osoby.

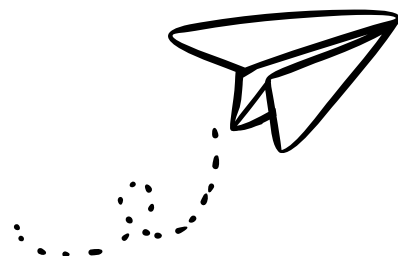
Bardzo często przed różnymi podróżami słyszymy, jak ktoś mówi do nas: „Bądź ostrożn_”. Słowa te są wypowiedane w oparciu oczywiście o jak najlepsze intencje. Problem jest tylko taki, że jest to komunikat akcentujący wagę niebezpieczeństwa. Istnieje natomiast inny, który akcentuje naszą możliwość poradzenia sobie z nim. Ja sam ten komunikat usłyszałem kiedyś od Elżbiety Tatarkiewicz-Skrzyńskiej, powstańczyni warszawskiej, bratanicy profesora Władysława Tatarkiewicza, niesamowitej już 99-latki, będącej chodzącym tekstem kultury. Nie zapomnę, jak odwiedziłem Elę tuż przed tym, gdy wyruszałem na pogrzeb swojej ukochanej babci, Babci Mici. To właśnie wtedy Elżbieta spojrzała mi w oczy i powiedziała:

„Przemku, bądź dzielny”.

Uświadomiłem sobie wówczas, jak bardzo niesamowity jest to komunikat:

buduje bowiem wiarę we własne siły i zdolność poradzenia sobie z czymkolwiek, co wydarzy się na drodze życia.

A co do ostrożności, cóż, nie twierdzę, że nie jest potrzebna – po prostu dużo bardziej preferuję uważność.



Oto kilka komunikatów, które wyszeptała mi do ucha zawarta w kulturze – literaturze i kinematografii – mądrość ludzkości. Jestem przekonany, że tworzą one coś w rodzaju mapy, która pomoże tobie i twojemu dziecku iść najlepszymi możliwymi ścieżkami, umożliwiając wam odkrywanie w sobie i w swojej relacji skarbów, o których wam się nie śniło.

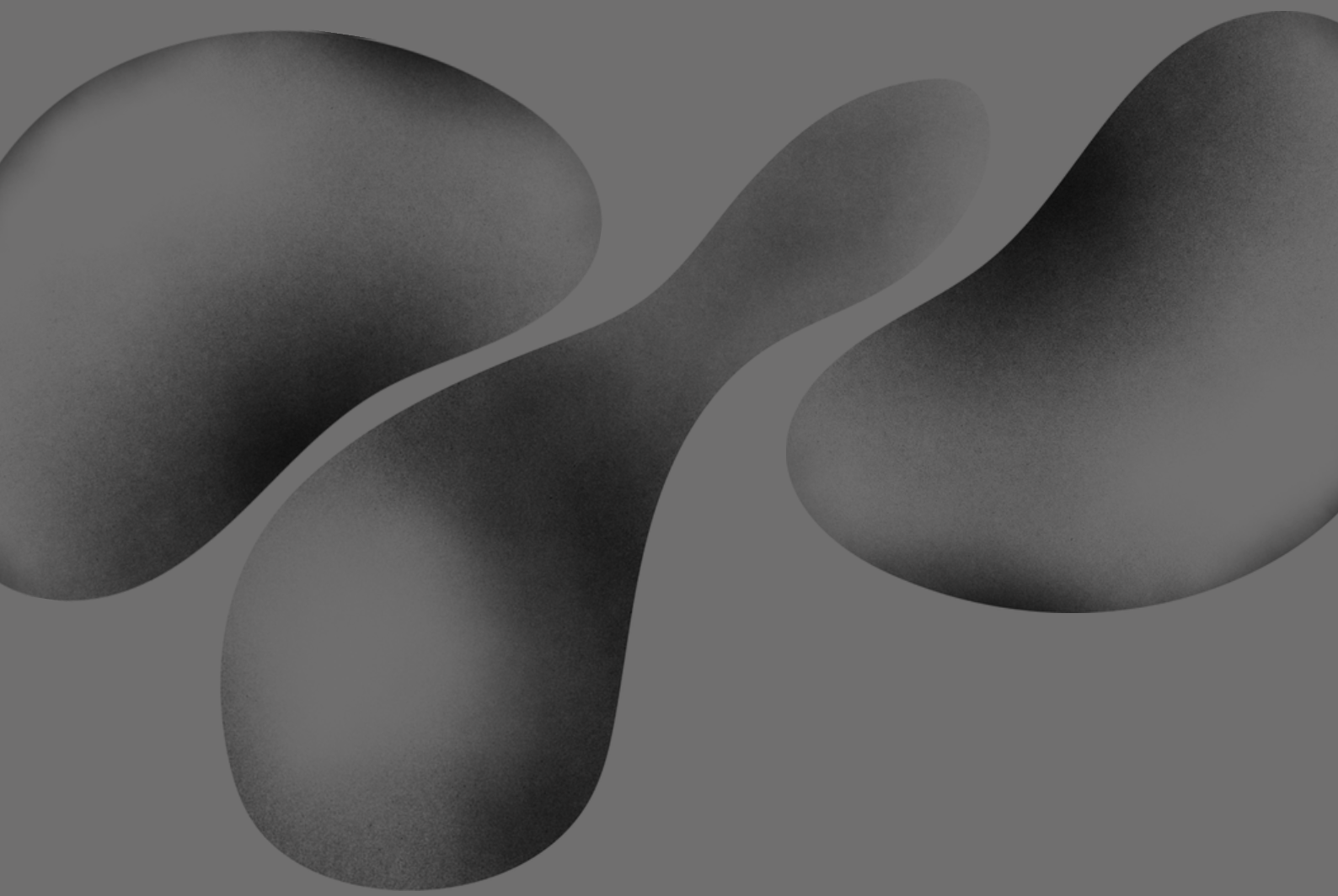
A kto wie, może dzięki tej mapie rozpoczniecie także własną wędrówkę po świecie kultury jako skarbnicy inspiracji w tym (i nie tylko w tym!) obszarze? Jestem pewien, że jest to wędrówka nie tylko piękna i prawdziwa, ale będąca także niekończącą się opowieścią.



Przemysław Staroń

Psycholog, wykładowca, edukator, autor bestsellerowej serii “Szkola bohaterów i bohaterów”. Nauczyciel Roku 2018, Członek Kolegium Ekspertów Instytutu Strategii 2050. Ambasador Fundacji Kosmos dla Dziewczynek.

CZEŚĆ DRUGA



RODZICE KONTRA SZKOŁA?

Tosia Kopyt

Czym zadaniem jest edukacja seksualna dziecka? Czy tylko rodziców? Czy jeśli będą takie zajęcia w szkole, to już wystarczy? Czy mamy walczyć w tej kwestii i, przede wszystkim, czy ma to być walka przeciwko komuś, czy o kogoś?

Żeby być uczciwą, zanim wypowiem się w tym gorącym ostatnio temacie, czuję, że muszę napisać, z jakiej perspektywy dzielę się z wami swoimi przemyśleniami.

Od 11 lat jestem psycholożką szkolną i nauczycielką. Przez osiem lat uczyłam wychowania do życia w rodzinie, a niedawno zaczęłam uczyć edukacji zdrowotnej. Byłam w zespole, który pisał podstawę programową nowego przedmiotu. Jako edukatorka seksualna działałam w internecie. Jestem też mamą, o co mnie często dopytują niechętni mi internauci, próbując dowieść mojego braku prawa do wypowiadania się na temat dzieci, jak gdyby lekarz musiał przejść wszystkie choroby, które leczy.



I odkąd zajmuję się tym tematem, to edukacja seksualna zawsze budziła wiele emocji. Jednak znacząco przybrały one na sile w ostatnim czasie, a to za sprawą nowego przedmiotu – edukacji zdrowotnej. Wcześniej tak dużo się o tej kwestii nie rozmawiało – istniało wychowanie do życia w rodzinie, ale jego lekcje wyglądały bardzo różnie i jakoś nikt wtedy nie zadawał sobie pytania o to, jaką rolę powinna mieć szkoła w temacie rozwoju seksualności dzieci i młodzieży. Ten przedmiot był pod tym względem przezroczysty. Czy szkoła ma tu jakieś zadanie? Czy wprowadzenie edukacji zdrowotnej odbiera rodzicom prawo do wychowania dziecka zgodnie ze swoimi poglądami? Albo może wyręcza ich i zwalnia z odpowiedzialności, jak z kolei sugerują inni?

Zastanówmy się.

Rodzice: rola nie do zabrania

Nie ulega wątpliwości, że rodzice (opiekunowie) odgrywają ogromnie ważną rolę w rozwoju dziecka. Rozwoju rozumianego najszerzej, jak to tylko możliwe, a więc także w sferze seksualności. Przez seksualność rozumiem tu kwestie związane z podejściem do swojego ciała, nazywaniem jego części, stosunkiem do nagości, wyrażaniem emocji, komunikacją w bliskich relacjach, respektowaniem swoich i cudzych granic czy tym, co jest uznawane za typowo kobiece czy męskie. To wszystko w ten czy inny sposób jest podejmowane w każdym domu. Rodzice tworzą środowisko wychowawcze, a przez to pokazują, jak wyglądają rodzina, relacje, bliskość, świat.



Tej roli nie da się rodzicom (lub innym głównym opiekunom dziecka) zabrać. Nie da się ich zwolnić z tej odpowiedzialności ani ich wyręczyć. Co więcej, część tego zadania realizuje się nieświadomie lub nie do końca świadomie. W końcu na naukę i rozwój w dużo większym stopniu wpływa to, jak dzieci są traktowane i co obserwują, niż to, co się do nich mówi. Choć w temacie seksualności rozmowy też są ważne

Szkoła: procesy grupowe nie do uniknięcia

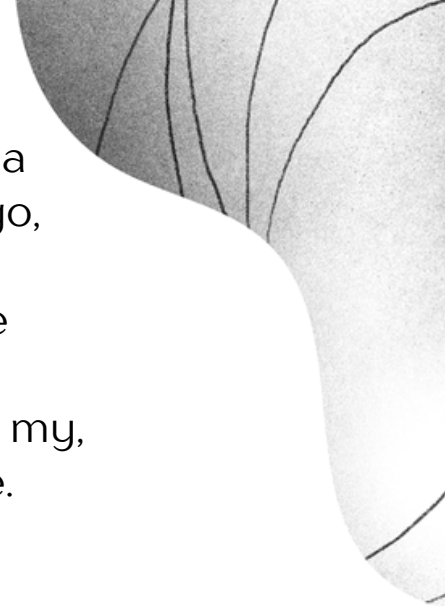
Szkoła ma inne zadanie. Dzieci spędzają tam czas, będąc już częściowo ukształtowane. A ponadto – w grupie, toteż szkoła to miejsce doświadczania ludzkiej różnorodności i uczenia się, jak sobie z nią radzić. Nie dość, że każde dziecko jest inne – ma swoje cechy charakteru, wygląda po swojemu, lubi i nie lubi konkretnych rzeczy – to jeszcze każde przychodzi z innego domu: inaczej wyraża emocje i o nich opowiada, różnie okazuje bliskość, na swój własny sposób wchodzi w relacje. Pamiętacie wcześniejsze akapity? To, o czym teraz piszę, to też część spraw, które opisałam jako szeroko rozumianą seksualność. W pewnym momencie przychodzi też dojrzewanie – wtedy bycie w grupie staje się szczególnie ważne, a procesy porównywania się przybierają na sile. I to jest pierwsze zadanie szkoły, jeśli chodzi o wsparcie w rozwoju seksualnym dziecka. Szkoła zapewnia „stado”. Daje grupę, której członkowie i członkinie są w tym samym momencie rozwojowym; dzięki której nastoletnie dziecko wie, że to, co się z nim dzieje, jest normalne i że nie jest samo.

Może porozmawiać z kimś, kto ma podobnie, i dostać wsparcie, którego żaden rodzic nie jest w stanie mu dać. (Choć może dać inne, także ogromnie ważne. Ale lepiej mieć dwa różne źródła wsparcia, prawda?)

Druga rola szkoły dotyczy nauczycieli i nauczycielek. Dojrzewanie jest czasem, w którym szczególnie warto mieć wokół siebie fajnych dorosłych. Już nie tylko po to, żeby wspierali, ale też po to, żeby chcieć choć trochę być jak niektórzy z nich. Żeby móc przeglądać się w różnych wersjach dorosłości i powoli lepić z nich własną.

A trzecie, co może zrobić szkoła, to to, do czego została powołana. Przekazać najnowszą, specjalistyczną wiedzę, bo większość rodziców jej nie ma i nic w tym dziwnego. Zapewnić kogoś, kto będzie słuchał nastoletnich rozmów i kto ewentualnie coś doda czy sprostuje. Niektórzy przeciwnicy szkolnych zajęć, które miałyby dotyczyć obszaru seksualności, argumentują, że ich dzieci tego nie potrzebują, bo to zadanie rodziców i oni świetnie sobie z tym poradzą. Nie wątpię, że są rodzice, którzy przykładają do realizacji swojej roli i do tego tematu dużą wagę i którzy wywiązują się z zadania wystarczająco dobrze. Tylko że, jak pokazałam wyżej: jako rodzice nie zrobimy wszystkiego.

Bo choć jesteśmy najważniejsi, to nie jesteśmy (i nie powinniśmy być!) wszystkim w życiu naszych dorastających dzieci.

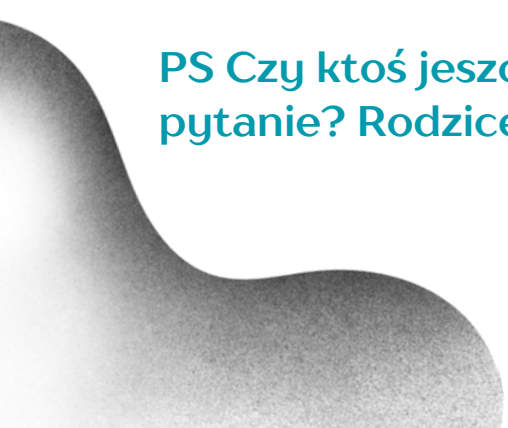


I, co ogromnie istotne: szkolny przekaz z założenia ma trafić do wszystkich dzieci, niezależnie od tego, jak ich rodzice radzą sobie z opisanym wcześniej zadaniem. Czemu nam – uważających się pewnie w większości za świadomych i zaangażowanych rodziców – miałoby na tym zależeć? Bo zarówno my, jak i nasze dzieci będziemy żyć w społeczeństwie. I dla nas wszystkich powinno być ważne to, czy ludzie wokół nas rozpoznają i szanują swoje oraz cudze granice, czy potrafią rozmawiać o konfliktach albo czy wiedzą, gdzie szukać pomocy w razie trudności lub zachowań przemocowych. Tam gdzieś, w tym społeczeństwie, żyje też najprawdopodobniej przyszły partner lub przyszła partnerka naszego dziecka. I choć może trudno nam to sobie jeszcze wyobrazić, to jednak chcielibyśmy przecież, żeby szczególnie ta osoba konstruktywnie radziła sobie ze złością, wiedziała, jak zapobiegać infekcjom przenoszonym drogą płciową czy jak nie zająć w nieplanowaną ciążę; albo aby potrafiła wspierać bliską osobę, gdy ta doświadcza trudności.

Dobro dziecka: grajmy w jednej drużynie!

Bycie rodzicem jest trudne, a myślę, że obecnie szczególnie trudne. Wierzę, że wszyscy staramy się najmocniej, jak umiemy. Ale – jak to mówią – żeby wychować dziecko, potrzebna jest cała wioska. Tą wioską może być też przecież szkoła. I choć wiem, że w szkołach bywa różnie, to z założenia wszyscy – i szkoła, i rodzice – gramy do tej samej bramki. Bramki z napisem „dobro i bezpieczeństwo dzieci”.

PS Czy ktoś jeszcze czeka, aż rozstrzygnę tytułowe pytanie? Rodzice czy szkoła? Najlepiej razem!

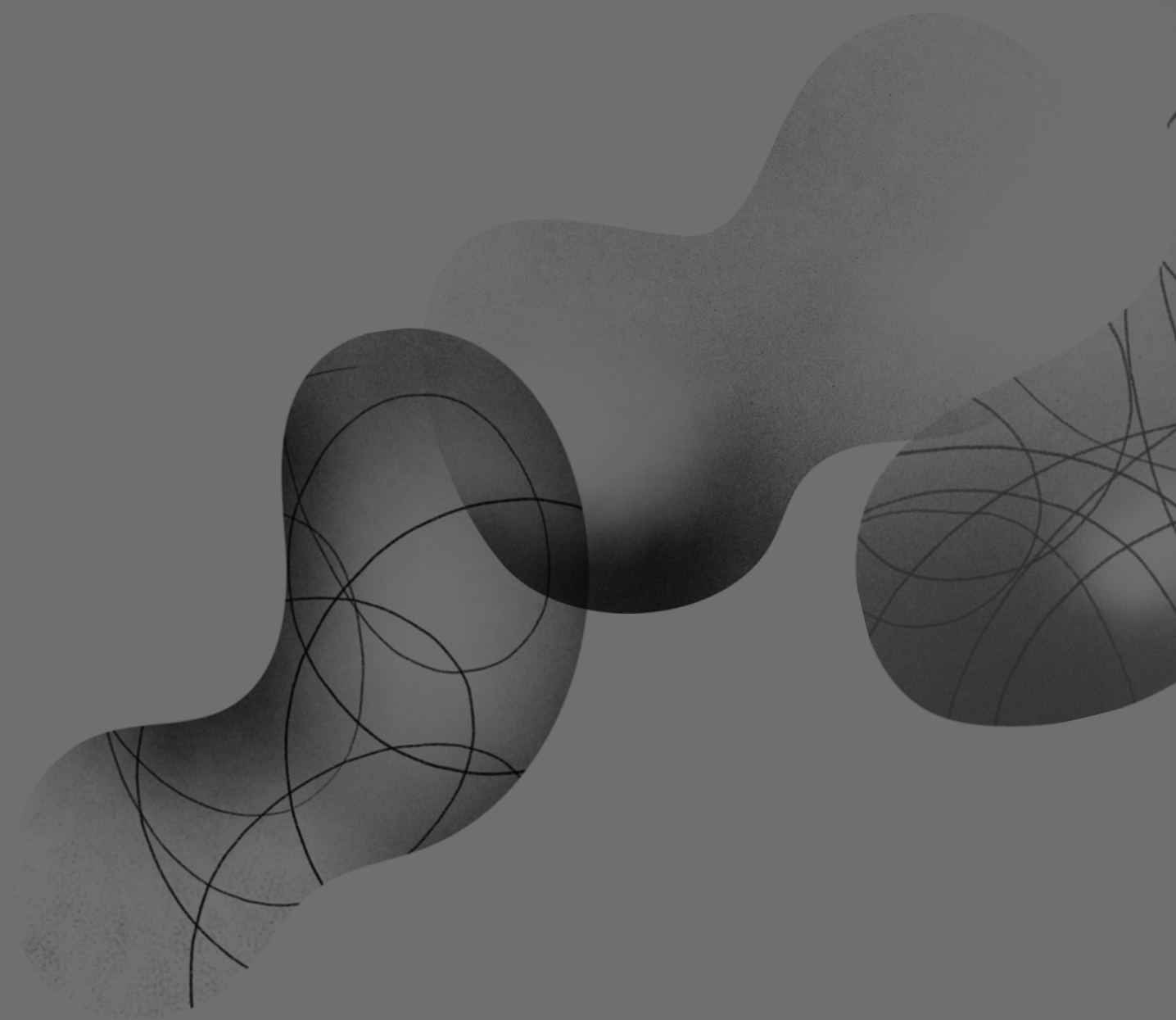




Tosia Kopyt

Psycholożka, nauczycielka i edukatorka seksualna. Prowadzi profil “Tosia Kopyt. WdŻ dla zaawansowanych”. Autorka książek pt. “Skąd się biorą dzieci? Ale tak naprawdę!” oraz “Ludzie mają różnie”, a także kursu online pt. “Jak rozmawiać z dzieckiem o seksualności?”

CZEŚĆ TRZECIA





NIE BÓJ(MY) SIĘ BŁĘDÓW! JAK WSPIERAĆ DZIEWCZYNKI W RADZENIU SOBIE Z PORAŻKAMI

Kalina Kabat

„Mamo, czy będziesz na mnie zła?”

O akceptacji porażek, wyciąganiu z nich lekcji i otwartości na eksperymentowanie rozmawiamy z Martą Śpik z Fundacji Dobra Porażka

Jak myślisz, jakie są najczęstsze obawy dziewczynek związane z popełnianiem błędów czy ponoszeniem porażek?

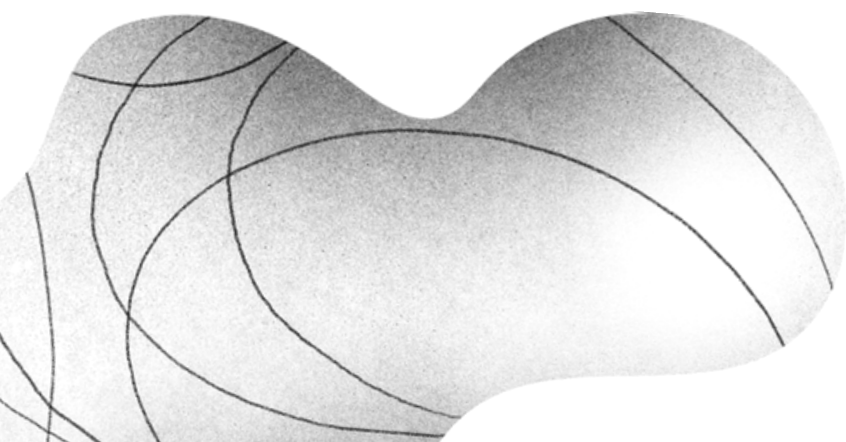
Z moich obserwacji wynika, że dziewczynki najbardziej boją się oceny ze strony otoczenia. Obawiają się nacisków, gorszego traktowania po popełnieniu błędu i tego, jak to wpłynie na ich relacje. Martwią się, że Zosia, Kasia czy Dorotka będą na nie źle patrzeć albo że chłopiec, który im się podoba, będzie miał o nich gorsze zdanie. **Wszystko kręci się wokół lęku przed karą – werbalną, emocjonalną lub inną.**

Boją się, że wrócą do domu i spotkają się z niezadowoleniem rodziców. Że będą miały karę, bo na przykład nie nauczyły się na sprawdzian i dostały dwójkę. Mam wrażenie, że u dziewczynek silnie funkcjonuje myślenie „ja kontra reszta świata” – obawa o to, co inni o nich pomyślą, jak je ocenią i czy ich nie odrzucą.

Czy zatem dziewczynki ponoszą i znoszą porażki inaczej niż chłopcy?

Prowadząc warsztaty w szkołach, zauważyłam, że negatywne oceny z zewnątrz nie wpływają tak szybko na samoocenę chłopców. Szybciej otrzepują się oni po porażce i idą dalej. Myślą: „Trudno, najwyżej tata zabroni mi grać na Xboxie czy PlayStation”. Dziewczynki natomiast bardziej noszą to w sobie.

Na warsztatach w szkołach widać też, jak różnie chłopcy i dziewczynki podchodzą do definiowania porażek. Chłopcy często żartują, a dziewczynki traktują to zadanie bardzo poważnie, jak coś, w czym trzeba się wykazać mądrością. Wiele z nich wstydziło się opowiadać o swoich błędach – mówiły o nich cicho, niemal szeptem, jakby od razu, myśląc o swoich porażkach, czuły się winne. To automatyczne obwinianie się bardzo łatwo przychodzi dziewczynkom.



Myślisz, że mamy tu do czynienia z różnymi oczekiwaniami wobec dziewczynek i chłopców, z różnicami w podejściu do wychowania w zależności od płci? Czy jest to raczej kwestia indywidualna?

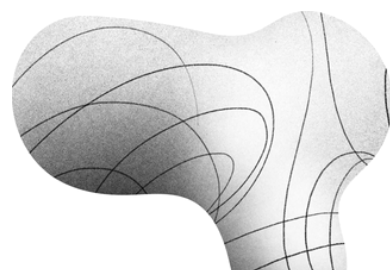


Moim zdaniem wychowanie i obserwacja najbliższego otoczenia oraz stereotypy dotyczące dziewczynkości i kobiecości mają ogromny wpływ. Może dlatego tak bardzo polubiłam wasz magazyn i Fundację Kosmos dla Dziewczynek. Uważam, że powinniśmy przełamywać stereotypy i tworzyć przestrzeń dla wszystkich – chłopców i dziewczynek – by mogli realizować swoje pasje i żyć w świecie, w którym nikogo się nie karze za popełniony błąd i wszyscy wiedzą, że takie potknięcie może być cenną lekcją, z której mamy szansę wynieść coś dobrego dla siebie.

Co dziewczynki powinny wiedzieć o porażkach, by lepiej sobie z nimi radzić?

Po pierwsze, błędy są naturalne i potrzebne, a porażki to nieodłączna część życia. Nie są końcem świata – wręcz przeciwnie, mogą być początkiem nowych lekcji i czymś wartościowym, jeśli wyciągniemy z nich wnioski na przyszłość. To tak zwane „dobre porażki”. Co więcej, właśnie porażka często daje nam do myślenia i sprawia, że się rozwijamy. Może nawet przerodzić się w sukces. Najwięcej uczymy się wtedy, kiedy popełniamy błędy.

Niestety to boli.



Po drugie, każdy ma w sobie coś, co daje mu siłę, by podnieść się po porażce. Ważne, aby dziewczynki wiedziały, że porażka to nie jest nic złego, że błędy nie definiują ich wartości. Nikt też nie powinien za nie karać.

Po trzecie, warto nauczyć się identyfikować porażkę, analizować ją i planować przyszłe działania. Ale nie w momencie silnych emocji – wtedy trudno ją nazywać czy omawiać. Lepiej wrócić do tego później, gdy emocje opadną.

Dobrze jest mieć kogoś, z kim można o nich porozmawiać i kto pomoże je przepracować. Wspomniałaś o dobrej porażce. Czym jest i jak ją odróżnić od zwykłej porażki?

W Fundacji Dobra Porażka wierzymy, że każda porażka – od zakalca w cieście po błąd, który kosztuje firmę miliony – może być dobra, jeśli wyciągniemy z niej lekcję. Opieramy się na koncepcji profesora Paula Louisa Iske, którą nasz prezes, Jarek Łojewski, rozwinął i propaguje z ogromnym zaangażowaniem.

Dobra porażka (po angielsku brilliant failure) to ta poniesiona w sytuacji, w której działaliśmy etycznie, miałyśmy dobre intencje, wiedziałyśmy, do czego dążymy, ale ostatecznie coś nie wyszło – z przyczyn od nas niezależnych. Może pojawiły się nieprzewidziane okoliczności, może ktoś inny miał wpływ na wynik, a może po prostu rzeczywistość okazała się bardziej skomplikowana, niż zakładałyśmy.



Gdybym miała przeciwstawić temu złą porażkę, byłaby to sytuacja, w której ktoś popełnia błąd świadomie – wie, że robi źle, ale nie zmienia działania. Jeśli jednak wkładamy wysiłek, staramy się, mamy wsparcie, ale mimo to nie osiągamy zamierzonego celu – to nie jest klęska, tylko lekcja na przyszłość. I myślę, że to jest piękne.

Jak możemy wspierać dziewczynki w radzeniu sobie z porażkami? Co możemy robić, by pomóc im przekuwać trudne doświadczenia w coś rozwijającego?

Kluczowe jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni, gdzie dziewczynki mogą wyrażać emocje i dzielić się przemyśleniami bez lęku przed oceną. Dziewczynki mają czuć, że są z kimś, kto je wysłucha i wesprze, kto pomoże im przejść przez niepowodzenia – z rodzicem, rodzeństwem, dziadkiem, babcią, przyjaciółmi czy przyjaciółkami.

***Kiedy moja córka popełniła błąd, zapytała:
„Mamo, czy będziesz na mnie zła?”.
Odpowiedziałam: „Opowiedz mi, jak to było”
– i ona zaczęła mówić,
i mówiła przez dwie godziny.***

***To dało mi do myślenia,
bo okazało się, że prosta zachęta do rozmowy
i otwarcia się – bez oceniania!***

***– przyniosła rezultat,
o który w tym wszystkim chodzi.***





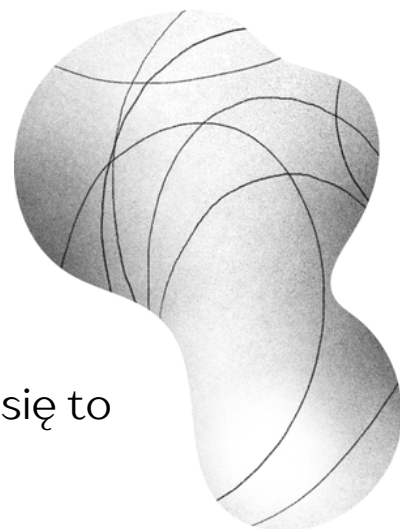
Takie zwyczajne rozmawianie o błędach uczy obie strony, jak sobie z nimi radzić i jak uważniej działać w przyszłości. Wsparcie, Wysłuchanie i Wiara w dobre intencje – czyli 3×W – to jest klucz. Dziewczynki można wspierać na wiele sposobów. Warto zacząć od rozmowy i pytania „Co się wydarzyło?”. Pierwszym krokiem w tym podejściu jest identyfikacja porażki, potem analiza jej przyczyn. Następnie planowanie i realizowanie działań naprawczych, a na końcu sprawdzenie ich skuteczności.

Choć to podejście może przypominać metody biznesowe, stosujemy je także wobec dzieci.

W fundacji sprzedajemy karty Failowship, pomagające w analizie trudnych sytuacji, czy narzędzie Failess/5Z, które pozwala zrozumieć porażkę i lepiej radzić sobie z emocjami. Dzięki temu coś, co wydawało się tragedią, staje się czymś, co łatwo naprawić.

Jak my, dorośli (rodzice, nauczyciele, nauczycielki, mentorzy, mentorki), możemy towarzyszyć dziewczynkom w eksperymentowaniu, aby nie bały się próbować nowych rzeczy i realizować swoich pasji, nawet jeśli to się wiąże z ryzykiem błędu?

Bardzo ważne jest po prostu bycie obok, towarzyszenie, wspieranie, zachęcanie do próbowania różnych rzeczy, nawet jeżeli wiąże się to z ryzykiem porażki.



Dawanie dziewczynkom szansy, otwieranie im drzwi, które mogą być zamknięte. Pamiętajmy, że dziewczynka za jakiś czas stanie się dorosłą kobietą. Jeśli jako dziecko nie dostanie szansy, aby próbować, w dorosłości będzie powielala te wzorce, które zna.

Jeśli nie doświadczy sytuacji, w których się nie udało, ale ostatecznie wyszła z nich obronną ręką, to może być jej trudno otwierać się na nowe.



Marta Śpik – HR-ówka i coachka, wolontariuszka w Fundacji Dobra Porażka. Mentorka w organizacji Inspired Women Lead, gdzie kobiety na całym świecie uczą się budowania swojego autentycznego kobiecego przywództwa. Prywatnie – żona i mama, pasjonatka klocków LEGO, jogi, nordic walkingu i piesków schroniskowych.





Kalina Kabat z wykształcenia inżynierka chemii i pracownica humanitarna. Z doświadczenia trenerka edukacji globalnej, humanitarnej i antydyskryminacyjnej.

Autorka materiałów edukacyjnych dla dzieci i nauczycielek/i.

Pasjonatka uczenia się, głębokich rozmów, słuchania audiobooków i podcastów, poszukiwaczka siebie w ciele i naturze.

Wydajemy magazyn „Kosmos dla dziewczynek”, którego każdy numer regularnie czyta około 13 tysięcy dziewczynek.

Tworzymy niepowtarzalne i mądre treści. Już ponad 130 tysięcy dziewczynek skorzystało z naszych programów i warsztatów.

Pokazujemy dziewczynkom wszechświat możliwości, budując ich pewność siebie, żeby miały odwagę być w przyszłości liderkami, neurolożkami, matematyczkami, mamami, majsterkami czy piłkarkami... lub kim chcą.



Zamów prenumeratę

Kup książkę Przewodnik po koleżankowaniu



Fundacja Kosmos dla Dziewczynek wspiera także rodziców i wszystkie dorosłe osoby, które opiekują się dziewczynkami, wydając dla nich Portal Wiedzy – Kosmos dla dorosłych. To bezpłatny serwis z pogłębionymi artykułami, wywiadami i reportażami poruszającymi tematy wyzwań, z jakimi mierzą się współczesne dziewczynki.

Dzięki Twojemu wsparciu możemy trafić do jeszcze większej grupy dziewczynek!

Dzięki Twojemu wsparciu Fundacja Kosmos dla Dziewczynek może dotrzeć do dziewczynek w domach dziecka, rodzinach zastępczych, na oddziałach onkologicznych i psychiatrycznych oraz w innych placówkach pomocowych.

Zostań darczyńcą/darczynią Fundacji Kosmos dla Dziewczynek



Jeszcze nie wie, że jej głos **jest ważny.**
Podaruj jej pewność siebie!

 FUNDACJA KOSMOS DLA DZIEWCZYNEK

kosmosdladziewczynek.pl/wazne-i-odwazne