



i z innymi. Szczęście dziecka nie jest przekreślone, nawet gdy się rozwiodą. Pod warunkiem że będą zachowywać się dojrzałe i odpowiedzialnie.

Psychologowie twierdzą, że część szczęśliwości jest uwarunkowana genetycznie (około 50 proc.). 40 proc. zależy od naszych (i rodziców) celowych działań. A tylko 10 proc. od okoliczności życiowych (bieda, to, gdzie mieszkamy). Mamy więc duże pole do popisu w budowaniu szczęścia naszych dzieci.

– Ważne są też relacje z rówieśnikami – dodaje Małgorzata Rymaszewska. – A także możliwość robienia tego, co dzieci lubią, czas na zabawę. Myślę, że to, co systemowo nie pozwala dzieciom w Polsce czuć się szczęśliwymi, to przeciążenie nauką, nieciekawym sposobem nauczania, wymuszanie, żeby poświęcały czas na to, do czego i tak nie mają talentu, a zaniedbywanie tego, co jest ich mocną stroną. Mój synek krótko po rozpoczęciu nauki w szkole skonstatował: „Moje dzieciństwo się skończyło”.

Do gabinetu psychoterapeutki przyszli ostatnio rodzice dziewięciolatki spanikowani, że ich córka chce się zabić. Po rozmowie z dziewczynką okazało się, że słyszy w domu: „Obowiązki i stres, jakie teraz masz w szkole, są niczym w porównaniu z tymi, które czekają cię w liceum, na studiach, w pracy”. Doszła więc do wniosku, że nie chce takiego życia, woli umrzeć.

– Rodzice bardzo się starają, chcą stworzyć dzieciom jak największą możliwość do rozwoju, myślą o przyszłości dziecka. To źle? – pytam.

– Myślę, że na tym może polegać wyobrażenie o szczęściu rodziców, a nie dzieci. One chciałyby robić to, co lubią, bawić się, uczyć w przyjaznych warunkach. Fundując im tak wiele zajęć, nie mówmy więc, że zapewniamy im szczęśliwe dzieciństwo. To nieprawda. Pomyślmy o ich szczęściu teraz, w dzieciństwie.

– Bo może zaważyć na ich przyszłym życiu?

– Zdecydowanie tak. Jak pokazują badania, szczęśliwe dzieciństwo jest podstawą szczęśliwej dorosłości. Prowadzę warsztat dla rodziców pt. „Czego brakuje do szczęścia dzieciom, które mają wszystko”. Okazuje się, że często poczucia bycia akceptowanymi takimi, jakimi są, możliwości oparcia się na autorytecie dorosłych, spontaniczności, śmiechu, bez troski, poczucia wdzięczności i radości z tego, co się ma. Są obłożone gadżetami, a mają skwaszone miny. Nie umieją czekać, wszystko mają od razu.

Joanna Białobrzaska ma podobne spostrzeżenia. Wymyśliła więc trening czekania adresowany do małych od czterech do sześciu lat. Dziecko dowiaduje się, że za dwa tygodnie dostanie pocztą list od misia. Zagląda do skrzynki, odhacza w kalendarzu dni. Czeki. W końcu list przychodzi. Małuch skacze z radości. Słucha z przejęciem, co miś pisze o swoich przygodach, miłych i niemiłych, o otaczającym świecie, a przy okazji dowiaduje się, jak mówić „nie”, jak radzić sobie z emocjami. Za kolejne dwa tygodnie przyjdzie następny list. Ale trzeba poczekać. Tak jak w życiu.

Małgorzata Rymaszewska: – Myślę, że to, co możemy zrobić najlepszemu, żeby dzieci były szczęśliwe, to przestać im bez przerwy zapewniać szczęście. ●