

**Michał:** Dobry wieczór! Witam Was serdecznie jak zawsze z dobrą energią, jak zawsze z uśmiechem i z wartością. Dzisiejsze spotkanie to wartościowa rozmowa, a nie moje dzisiejsze przekazywanie dobrej wiadomości, do czego się tutaj przyzwyczailście. A dzisiaj widzimy się w ważnym temacie. Półtora tygodnia temu zakończył się rok szkolny i opublikowałem niektóre wiadomości, które dostaje od lat w różnych kontekstach od młodych ludzi i niestety często, jak wiecie, młodzi zwracają się do mnie z problemami i ich rodzice również i ten post poruszył niezwykle dużą ilość serc i niezwykle dużo osób tchnął do świadomego rozmyślenia, czy wszystko jest w porządku, czy wszystko w porządku z poczuciem własnej wartości młodych ludzi. Czy wszystko jest w porządku z relacjami rodziców i nauczycieli z młodymi ludźmi. I co jest tak naprawdę na rzeczy. Jedną z osób, która podała ten post dalej, był człowiek, który wydaje mi się najwięcej „zmiękcza” rodzicielstwo w Polsce, bo pozwala czasami w trudnych wyzwaniach rodzicielstwa uśmiechnąć się i powiedzieć: „dzisiaj będzie dobrze, choć dzisiaj jest trudno”. Miliony osób zaglądają do niego na jego bloga i Kamil, bo on dzisiaj będzie moim gościem, będziemy rozmawiać o poczuciu własnej wartości, o świadomym wychowaniu i co to jest. Nie będzie to klasyczny wywiad. Będziemy sobie snuć po tych tematach i - mam nadzieję - dzielić się wartością, żebyście na koniec dzisiejszego dnia faktycznie wnieśli coś do swoich serc i przekazali dalej. Mogli podzielić się wartością ze swoimi dziećmi, ze swoimi partnerami. A może jutro spojrzeć na swoje dzieci troszkę inaczej. Dzisiaj moim gościem jest Kamil Nowak z bloga „Blog Ojciec”, którego znają i czytają miliony osób w naszym kraju.

Kamilu zauważyłeś ten post. Faktycznie z jakichś powodów do ciebie również dotarł i postanowiłeś go udostępnić. Domyślam się również z twoich obserwacji i z doświadczeniami, z którymi się spotykasz, z listami, z pytaniami od rodziców... Powiedz mi, czy faktycznie w twoich doświadczeniach, poczucie własnej wartości jest faktycznie tak ogromnym wyzwaniem w relacjach rodziców i dzieci? Jak to widzisz? Czym jest w wychowaniu dziecka w ogóle poczucie własnej wartości Twoim zdaniem?

**Kamil:** Myślę, że duży problem jest w tym, że nie ma w zasadzie żadnych jakichś książek. Nie ma żadnego wytłumaczenia, nie dostajemy żadnej instrukcji, jak to zrobić, żeby to poczucie własnej wartości wnieść w życie naszych dzieci. Jest też takie duże przekonanie, że kiedy ktoś na przykład dba o siebie, co jest składową poczucia wartości, dbania o siebie, no to jest taka cienka granica pomiędzy dbaniem o siebie a byciem egoistą. No i dla nas rodziców - z jednej strony chcemy, żeby te dzieci były

szczęśliwe, żeby potrafiło o siebie zadbać, ale też chcemy, żeby były członkami społeczności, żeby przestrzegały tych zasad, ale nie chcemy, żeby korzystały z tego z zasobów społeczeństwa ze szkodą dla społeczeństwa albo dla siebie, żeby też nie poświęcały się dla innych. A to wszystko nie jest proste, no bo tak, jak mówiłem, nie mamy żadnego przygotowania. Poza tym, często widzimy 5-latkę, który na przykład kupuje coś koleżce w sklepiku szkolnym. Już mamy takie przecucie: „tak będzie robił całe życie”. W rodzicielstwie bardzo często mamy tak, że widzimy że ten 5-, 7-, 10-latek robi coś, już się boimy, że on tak będzie robił całe życie. Nawet od pierwszych miesięcy, czasami słyszymy od dziadków, od innych rodziców, że jak będziesz znosił go, to się przyzwyczai. Ale to nie jest tak, że będziesz go nosił przez 18 lat. Musimy trochę czasami odpuścić. To jest jedna z ważnych rzeczy. I musimy obserwować i zobaczyć, czy to się powtarza i dopiero, jak jakieś zachowanie się powtarza i zaczyna być problemem to wtedy szukać rozwiązania, nie reagować, nie rzucać się od razu.

**Michał:** Wydaje mi się, że niezwykle ważne jest to, żebyśmy spojrzeli po pierwsze, że to nie my budujemy poczucie własnej wartości naszych dzieci, tylko budujemy środowisko, w którym wzrastają dzieci i one mogą nabyć tego poczucia własnej wartości. Powiedziałeś o takiej granicy właśnie między tym, że jestem super dla społeczeństwa, a poczuciem własnej wartości, czyli umiejętnością z szacunkiem mówienia o sobie, o swoich dokonaniach chwalenia się, ale bardziej przez pryzmat doceniania, czym bardzo mocno się zajmuję. I mam wrażenie też, że bardzo dużo rodziców na tej granicy ma takie zawahania, ponieważ jednak bardzo często jesteśmy wychowani przez pryzmat tego, że zachowujemy się przez pryzmat tego, jak reagują na nas inni, jak oni nas oceniają. I wtedy my nawet zaniżamy to swoje poczucie własnej wartości albo nie pozwalamy dzieciom mówić dobrze o sobie, boimy się narazić społeczeństwu. Oni będą o tobie gadać, to lepiej się nie wychylać i nawet to, co mówiłeś, nie chodzi chyba nawet o to samo noszenie, tylko to, że my często nie pozwalamy im czegoś zrobić, intencjonalnie, podświadomie bojąc się opinii mówimy, żeby ono nie miało też źle.

**Kamil:** Na pewno jest tak, że jako rodzice za bardzo skupiamy się na tym, co myślą o naszym wychowaniu i o naszych dzieciach inni, niż my sami. W ogóle w całym życiu tak mamy, bo są wszystkie te takie powiedzenia, że kupujemy rzeczy za pieniądze, których nie mamy, żeby przypodobać się ludziom, których nawet nie lubimy. I z dziećmi ostatnio doszedłem do wniosku, że jest bardzo podobnie, że poświęcamy czas na rzeczy, które

nie wnoszą nic do naszej rodziny albo wręcz czasami krzywdzą tą relację, żeby przypadkiem się ponownie ludziom, których nawet jakoś specjalnie nie lubimy, bo to jest jakaś sąsiadka albo jakaś ciocia albo jakiś wujek, których widzimy raz do roku, a potrafimy się naprawdę spieszyć, potrafimy się wpędzić w poczucie winy, że my coś złe zrobiliśmy, że nasze dziecko coś złe zrobiło. I to jest problem właśnie z tym, że my mamy problem z poczuciem własnej wartości, więc jak możemy to dziecku dobrze przekazać?

**Speaker1:** Faktycznie powiedziałaś to, że to dorośli - bardzo często my - nie mamy w sobie ograniczenia tego. „O Matko, jak kto nam mnie jak zareaguje?”. I przez to przekazujemy to naszym dzieciom. I teraz to jest niezwykle ważne, oprócz tego, co wspominałaś, że nikt nas tego w szkołach nie uczył i gdzieś zderza się z twoim blogiem czy z moją działalnością czy z wieloma innymi wartościowymi książkami, jeżeli chodzi o rozwój takiego świadomego rodzicielstwa, spojrzenia, czy bez przemocy czy dobrej komunikacji, „Porozumienie bez Barier” itd., to teraz jest niezwykle ważne, że często my z brakującymi zasobami, jako dorośli, chcemy nauczyć dzieci tak naprawdę tego, za czym tęsknili. I teraz niezwykle ważne jest, żebyśmy spojrzeli na to w ten sposób, że my, nie mając tych zasobów, nie jesteśmy w stanie tego przekazać. I najważniejsza praca jest taka, żeby zacząć od siebie. I teraz w kontekście poczucia własnej wartości i nas i naszych dzieci, często rodzicom mówię, że jeżeli cokolwiek dostrzeżesz w sobie, że coś jest nie tak, na przykład tutaj niesiesz za sobą takie przekonanie, o którym mówisz, że z dzieciństwa coś jako dorośli nabyliśmy, to niezwykle ważne jest to, żebyśmy zrozumieli, że to jest szansą naszą, a często rodzice, kiedy dostrzegają jakiś swój błąd, zaczynają się biczować i zamieniają to w poczucie winy. A wtedy jest jeszcze trudniej i nad tym trzeba się skupić, pracować, bądź tak naprawdę zaakceptować, powiedzieć „OK”. Ktoś z intencji mi tego nie odebrał, jednak teraz mogę nad tym pracować, bo oni też nie umieli kiedyś.

**Kamil:** Posiadanie takiego szacunku do samego siebie, takiego potrafienia wybaczyć samemu sobie, że się popełniło jakiś błąd i zamiast siedzieć i po prostu myśleć, jak to źle przystąpiliśmy, to rodzicielstwo jest taką gigantyczną pracą nad sobą, która dzieje się gdzieś tam tak naprawdę nie do końca świadomie często, bo zauważamy że na przykład coś, co robimy, nie współgra z tym życiem rodzinnym. Za szybko się denerwujemy. Ale na przykład, jak żyliśmy w parze, to tego do końca nie widzieliśmy, bo nie było tak dużo sytuacji konfliktowych, bo też nasze zasoby były częściej lepiej

zaspokojone, mogliśmy się wyspać, mogliśmy ciepłe jedzenie zjeść i różne inne takie. Mogliśmy wyjść z domu w trzy sekundy - no super, fajne rzeczy, których rodzice nie zawsze doświadczają. Więc jak my mamy teraz więcej tych problemów jako młodzi rodzice szczególnie, to dużo trudniej nam sobie jest z tym wszystkim poradzić. Tego wychodzi dużo więcej i bardzo łatwo w tej sytuacji jest dodatkowo o jakiś konflikt, dodatkowe coś, co pokaże nam, gdzie te problemy istnieją, gdzie się pojawiają. I wtedy dopiero zaczynamy nad tym pracować. Przykład - ktoś przychodzi do mnie i mówi mi, że słabo moi rodzice robili to i to i to. Ja na przykład nie mogę im spojrzeć w oczy. Ja mówię: "zanim to zrobisz, to ty się dowiedz, co ich spotkało". Ja wiem, że to nie zawsze jest takie, że każdego można wytłumaczyć i każdą krzywdę można w taki sposób wytłumaczyć, ale prawda jest taka, że jeżeli zobaczymy, to bardzo często nam przekazali tylko część tego złego, co doświadczali i to, co oni wykonali to też była praca nad sobą. Różnica jest taka, że my teraz, jako rodzice, mamy dostęp - po pierwsze - do rzetelnej wiedzy naukowej, bo kiedyś nawet lekarze zalecili, że w dziecko trzeba wlać...

**Michał:** Trochę maku do zgryzienia...

**Kamil:** Maku, spirytusem się dziąsła smarowało... To były zalecenia, czasami znachorów, ale czasami wiejskich lekarzy tak samo, więc teraz mamy dużo łatwiej. Paradoksalnie, pod tym względem i innymi mamy ciężiej, ale to - powiedzmy - się jakoś wyrównuje. Zawsze powtarzam: „ja wiem, że ja nie będę idealnym rodzicem”, nawet ja podkreślam to na każdym punkcie, ale ja wierzę, że przekażę znowu coś trochę lepszego. Ja wierzę, że te moje dzieci za jakiś czas przekażą coś trochę lepszego i to będzie taki ciągnący się efekt motyla, że im więcej ja zrobię, tym łatwiej im później będzie w przyszłości przekazać też dobre wzorce.

**Michał:** Ja na to wszystko, co mówisz, mam zawsze takie spojrzenie na siebie jako rodzica - już w tej „nieidealności”, o której ty mówisz tak dużo, no to szczególnie, jednak na siebie i na nasze dziecko założyć pewną nakładkę jednego słowa - „intencji”. I co to znaczy. Ja, jako rodzic, zostałem wychowany i wzrastałem w rodzinie, w społeczeństwie i w jakiś sposób zacząłem działać i w ten sposób myślę. Jestem nauczony, nawet czasami, jeżeli byłem skrzywdzony, to jestem nauczony jednak, że tak się postępuje. I teraz działając tak z moim dzieckiem, ja intencjonalnie chcę dla niego dobrze, nawet jeżeli coś mnie boli, a sam - to co mówiłem wcześniej - nie mam zasobów, żeby to

przepracować, to jednak moje intencje są czyste i tutaj bardzo trudne jest, kiedy w takiej sytuacji pojawia się poczucie winy rodzica. Z drugiej strony, jeżeli nasze dziecko działa pod prąd, nie rozumiemy go i jego emocjonalność jest dla nas w ogóle niejasna - dlaczego tak reaguje. Nie każdy zagłębia się w neuronauce, żeby zrozumieć, że nie bunt młodego człowieka, tylko jego mózg przechodzi niezwykle przemiany każdego dnia. Kiedy spojrzemy na nasze dzieci, na siebie ze strony intencji, to zaczniemy rozumieć i pytać, dlaczego on tak postąpił. Czy faktycznie to, że on tak się zachował, to czy to było agresją w moją stronę - rodzica - czy tak naprawdę to, co jest dzisiaj naszym głównym tematem - „krzyk” na zasadzie strachu przed utratą poczucia własnej wartości albo przed konfrontacją ze szkołą, ze znajomymi i z trenerem, a może ze mną jako rodzicem. Wtedy on zaczyna tak budować, jak ja do niego intencjonalnie z założenia chciałem kontaktu. Jednak wyszło mu tak, że powiedział: „spadaj głupi rodzicu!” i trzasnął drzwiami. Bardzo często mówię rodzicom, że kiedy wasze dziecko czy nastolatek trzaśnie drzwiami to nie są słowa „wyjdź stąd, nie chcę cię słuchać!”, tylko to są pierwsze dźwięki mówienia „potrzebuję pomocy i rozmowy i wsparcia, bo sobie nie radzę”. I to jest właśnie ważne, żebyśmy i my zrozumieli to, jako rodzice, że mamy szansę się rozwijać i prawo rozwijać, bo ktoś mógł nas tego nie nauczyć i to też jest OK, a nasze dzieci nie są, bo domyślam się w jakimś procencie społeczeństwa, które faktycznie są psychopatami i z intencji nas nie chcą skrzywdzić, naszych relacji, więc to jest takie, wydaje mi się, niezwykle ważne spojrzenie intencjonalności naszych racji i wtedy okazuje się, że możemy sobie pomagać i razem budować wartość.

**Kamil:** W ogóle daliśmy sobie wmówić jako społeczeństwo przez lata, bo to są setki lat tak naprawdę, że wiele zachowań tych dziecięcych jest właśnie nacechowanych źle agresywnych, bo nie zrozumieliśmy. Teraz możemy na to spojrzeć i możemy gdzieś poszukać odpowiedzi, o co chodzi, bo czasami tak, jak mówisz, to będą problemy na poziomie 8-, 10-, 12-latk i będziemy w stanie już się powoli gdzieś tam utożsamić, jakąś empatię wyzwolić. Ale czasami to są problemy na poziomie 2-, 3-latk i w ogóle tutaj już ciężko jest się gdzieś tam zagłębić, a to mogą być problemy z jakimś przeciążeniem - po prostu za dużo hałasu było, albo że nie dojadło, albo że nie dostało odpowiednio wartościowego posiłku, albo budzi się za dużo w nocy. I później, paradoksalnie, te same rzeczy mogą dotyczyć takiego nastolatka. Jak nastolatek się nie wyśpi to normalnie... uch!

**Michał:** Oprócz zachwiań własnej wartości bądź w ogóle nie zbudowania tego niezwykle ważnego obszaru w życiu, no to sam aspekt, który poruszyłeś - wyspania się - i to też jest ważne i dla nas dla rodziców, jak i dla naszych dzieci co - zgodnie z badaniami - nawet do 40 proc. proszę państwa, spada nasza aktywność i świadomość naszego głównego ośrodka w jego działaniu. Więc to jest niezwykle ważne, żebyśmy zadbali o ten komfort. To, co powiedziałaś, jest niezwykle ważne. Nawet jeżeli mamy duże nabodźcowanie swoje emocjonalne, jako rodziców, no to kiedy dochodzi do jakiegokolwiek sytuacji konfliktowych to pamiętajmy, że z drugiej strony jest nasze dziecko, które bezwarunkowo wymaga naszego wsparcia, a nie jakiegokolwiek oceniania, atakowania, wyśmiewania, szydzenia czy mówienia „ja wiem lepiej”. Więc jeżeli faktycznie chcemy zadbać o to poczucie własnej wartości naszych dzieci, a sami jakkolwiek sobie nie radzimy, bo czy w trakcie dnia w pracy zostaliśmy nabodźcowani czy dostaliśmy jakiś telefon, czy znamy tylko czubek tej sytuacji, która nas wkurzyła w relacji z naszym dzieckiem, to na początku zadbajmy o swoje emocje, idźmy na spacer, pomyśmy, dlaczego do tej sytuacji doszło. Pamiętając właśnie o tej intencji, o której przed chwilą mówiłem. I zastanówmy się, jak ja mogę adekwatnie do tego na to zareagować. I tu nie chodzi o to, żebyśmy chodzili z encyklopedią pomysłów na to, jak ja będę dobrym rodzicem, ale jeżeli faktycznie zastanowię się, jak buduję sobie moją matrycę rodzicielstwa, że jestem tu po to, żeby faktycznie wspierać i rozumieć moje dziecko i zależy mi na tym, żeby ono tak samo z szacunkiem widziało siebie i żeby z szacunkiem się do niego odnosił to wtedy okaże się, że na każdą sytuację możemy spojrzeć trochę z dystansu, a wtedy zaczynamy widzieć dużo, dużo lepiej. Z moich obserwacji, z kontaktów z młodzieżą, chociażby tych postów, które opublikowałem, a to jest kropla w morzu, bo tych wiadomości przez prawie 10 lat mam kilka tysięcy, a ok. 70 proc. z nich to jest wołanie o uważność, to niezwykle ważne jest to, żebyśmy zobaczyli, w jakiej przestrzeni nasze dzieciaki zatracają tak naprawdę widzenie siebie jako wartościowego człowieka zwłaszcza przy nas jako osobach dla siebie ważnych.

**Kamil:** Myślę, że tutaj jest w ogóle całe spektrum różnych rzeczy, które można rozłożyć na czynniki pierwsze, bo chociażby sam fakt, że rodzice gdzieś się gubią w tym wieku nastoletnim, to jest najczęstsza przyczyna praktycznie wszystkich uzależnień, które następują później. I jak to w ogóle ktoś pięknie napisał, że dziecko nie ma złych intencji - to bezsilność. I kiedyś usłyszałem, że to dziecko, które w rodzinie się zachowuje najgorzej, to dziecko, które w rodzinie jest tym najbardziej agresywnym, tym najbardziej nie takim krnąbrnym, w opinii społeczeństwa to jest najpiękniejszy dar i najbardziej

wrażliwe dziecko, jakie powstało, bo to dziecko, które cały czas tej rodzinie mówi, że coś w niej nie gra i ono bierze na siebie wszystkie te emocje wszystkich członków rodziny i ono jakby daje cały czas znać swoim zachowaniem, chociaż nie potrafi tego zrobić wprost, że coś nie działa. Ja bardzo długo wiedziałem, czego nie robić, co powinienem robić. I to mi nie bardzo pomagało. Tu się okazało, że to jest bardzo łatwo wiedzieć, kiedy nasz mózg jest w takiej fazie: "jestem spokojny, nic mi się nie dzieje, nikt mnie nie wyprowadził z równowagi, nikt nie zadzwonił ze złą wiadomością, szefunie nie wkurzył, rodzina mnie nie wkurza w ogóle, nikt nie wkurzył" i wtedy do mnie przychodzi dziecko, które jest nabuzowane to bez problemu jestem idealnym rodzicem. Ale jak posypią się inne rzeczy, a umówmy się, że jak spędzamy - nie wiem - 8 godzin w pracy, to coś tam zawsze gdzieś się stanie. Wystarczy telewizję włączyć, ale nie warto (śmiech). Ale cokolwiek może się stać, o czym usłyszymy, co zobaczymy i już jest dużo ciężiej. Mi praca zajęła naprawdę lata i to była praca właśnie z psychoterapeutą. To była praca z książkami, dzięki którym też nabywałem wiedzę. Dla mnie to było trochę tak, że jak przeczytałem kolejną książkę, to wiedziałem, że przez dwa tygodnie będę wszystko ogarniać. Tak miałem, dlatego dużo tych książek pochłaniałem, bo tak jak mówię - na tym zimnym umyśle, tak jak nasze dziecko - kiedy ono też ma te potrzeby zaspokojone, to ten nastolatek też do nas przyjdzie i powie: „kurczę, coś mi tam nie poszło”. No ale właśnie - bardzo ważne jest w tym wszystkim - i nieważne, czy mamy 3-latkę czy 13-latkę - czytanie pomiędzy wierszami. Czytanie tego, co oznaczają te trzaśnięte drzwi, czytanie tego, co oznacza, jak dziecko przychodzi i zaczyna nam opowiadać o swojej ulubionej grze. Rodzice w ogóle zamykają uszy i robią „la, la, la, la, la”. To jest straszne, bo to jest tak samo, jak dziecko tam kiedyś usłyszało, że ma wynieść śmieci i też tak robiło. Ale teraz rodzice robią to samo. A możliwe, że po prostu ono potrzebuje przyjść, wygadać się. Jak opowiada te 15 minut o tej grze to potem z przyjemnością opowie Ci też o czymś innym. Ale jak mu nie pokażesz, że to, co dla niego jest ważne, dla jest Ciebie ważne, to ci nie powie o tym, co jest jeszcze bardziej dla niego ważne.

**Michał:** Właśnie to ostatnie twoje zdanie jest niezwykle ważne. Ale pojawia się pytanie: „A co, jeśli dziecko wszystkie emocje nosi w sobie i nie krzyczy i nie trzaska?”. Niezwykle ważne jest to, żebyśmy faktycznie - to, co powiedziałeś - skupili się na tym, co czytać między wierszami. Tylko niezwykle ważne w tym czytaniu jest to, żebyśmy my ze swoją dorosłością nie wchodzili w to słuchanie, nadając tak naprawdę przypisanym atrybucjom, czyli naszym znaczeniem, które mamy na daną sytuację, bo dziecko powie pół zdania i ja go dokańczam w swoich myślach i mówię: „tak, tak, ja wiem, co ci

poradzić”. Żebyśmy słuchali w ten sposób, żeby - to co Kamil powiedział przed chwilą - faktycznie dziecko miało szansę się wygadać. Ale wygadać na tyle, że, nie, dziecko na początku mówi często takie przykrywki, na zasadzie: „ja sprawdzę, przetestuję rodzica, czy on w ogóle jest zainteresowany tym moim problemem”. I mamy taką skorupę. I pierwsze rozmowy są na tej skorupie, ale dopiero, kiedy faktycznie damy tą bezwarunkową uważność dziecku i on faktycznie poczuje, że on z tym problemem może się otworzyć z nami, to wtedy zaczyna rozmawiać. I co jest najważniejsze - to, co powiedziałem - żebyśmy przestali wtedy słuchać siebie, a zrozumieli, co dziecko ma nam do powiedzenia. I tutaj, właśnie, w kierunku całego uważnego słuchania, empatii, powiedzieli „OK, to teraz ja wiem, co jest u ciebie, ale wiem, bo ty mi powiedziałaś, a nie, że ja się domyśliłem”, bo wspominałaś na początku o książkach, o poczuciu własnej wartości. Ja na koniec gdzieś tam wspomnę tak, jak i o twojej, bo jednak to też są ważne pozycje, ale faktycznie - moja ostatnia pozycja poświęcona jest w stu procentach z zeszłego roku poczuciu własnej wartości. I tam mam coś takiego, jak „test znajomości rodzica”. To jest wartościownik dla rodziców. Wydaje się, że to jest banalna rzecz i rodzice na początku, jak piszą do mnie, jako czytelnicy, mówią: „Panie Michale, ja to ominęłam w ogóle, ale wróciłam do tego”. Tam są 43 pytania w tym teście, a może być ich 163. To już dowolnie możemy moderować sami. Tylko, czy my faktycznie znamy nasze dziecko czy aktualizujemy rozmowy: czego się boi, czego potrzebuje, a jak przeżywa swoje przyjaźnie. Co lubi, czego nie lubi itd. Czy my żyjemy swoimi wyobrażeniami? Bo opowiadamy naszym znajomym o naszym dziecku. A jak coś jest nie tak, to mówimy: „a, nie wiem, dlaczego on nie wierzy w siebie” albo „nie wiem, dlaczego on się wstydzi”. No właśnie. I to jest kwestia tego, że my żyjemy wyobrażeniami naszego dziecka. Kiedy dziecko to wyczuwa, że my tak naprawdę mamy swoją myśl na jego temat, nie będzie z nami rozmawiał. On nie będzie mówił o swoich emocjach. Jeżeli dziecko nie mówi, to tak naprawdę trzeba uzbroić się bardzo mocno w cierpliwość. Czasami być gotowym usłyszeć nawet takie wyrzuty emocjonalne, że „ja nienawidzę cię”. Może często być tak, że dziecko na początku te obelgi do nas wyrzuca, ale nie intencjonalnie, a z bezsilności i bezradności, bo tak głęboko się zamknęło, bo tak nie umiało powiedzieć o swojej potrzebie, bądź o swoim pragnieniu, o byciu ważnym przez chwilę właśnie dla rodzica.

**Kamil:** Myślę, że też musimy pamiętać, że jak 5- czy 10-latek czy nawet jak 14-latek nam mówi, że nas nienawidzi, to to nie oznacza tego samego, co w sytuacji, kiedy mówi nam to 40-latek, bo mają zupełnie inne doświadczenia, zupełnie inny zasób słów,



zupełnie inaczej potrafią sobie radzić z emocjami. I myślę też, że bardzo ważnym pytaniem, którego się kiedyś nauczyłem, to jest, kiedy dziecko przychodzi i zaczyna opowiadać i potem rzeczywiście przychodzi do tych ważniejszych spraw. Bo ja akurat też miałem trochę taką tendencję. Myślę, że to jest spotykane u wielu dorosłych. Czyli ktoś przychodzi, zaczyna opowiadać o jakimś problemie, to oni od razu: „słuchaj, to zrób, to, albo to, albo to”. I takie pytanie, które świetnie to rozwiązuje jest: „a chcesz, żebym cię wysłuchał, czy chcesz, żebym coś z tym zrobił?”. Bo czasami jest tak, że dziecko przyjdzie i powie, że ma na przykład problem jakiś w szkole - z nauczycielem albo z kolegą w klasie. I ten problem już trwa i ono rzeczywiście sobie nie radzi, będzie potrzebowało pomocy, ale szczerze to będzie 2 procent wszystkich momentów, kiedy ono będzie przychodziło. To nie są dokładne dane, proszę mnie za to nie trzymać, ale po prostu będzie tego mało w porównaniu do całej reszty. Najczęściej będzie po prostu chciało się wygadać. Nie będzie potrzebowało żadnej dodatkowej reakcji. Będzie chciało po prostu poczuć, że jest ważne. Czasami też słyszę takie, może nie wypowiedziane wprost, ale takie komentarze rodziców, że „Matko, tyle czasu wszystko zajmuje, ja się tyle tych rzeczy teraz muszę nauczyć, żeby z tym dzieckiem sobie poradzić, a tu życie, to jeszcze praca, to jeszcze coś...”. To wszystko tak naprawdę, z czym ja się spotkałem, co jest potrzebne w rodzicielstwie, to są w zasadzie podstawowe umiejętności komunikacji z drugim człowiekiem. Jeżeli ktoś opanuje te zasady w kontakcie z dzieckiem, to to wpływa pozytywnie na wszystkie inne aspekty. Nagle się okazuje, że zupełnie inaczej się rozmawia z partnerem, zupełnie inaczej rozmawia się ze współpracownikami. Inaczej się rozmawia z szefem - wszystko zyskuje na tym, bo nagle się okazuje, że właśnie nie popełniamy jakichś założeń, że ktoś coś chce itd. Tylko zastanawiamy się, czemu on tak zrobił. Może on nie chciał źle. I nagle się znajduje zupełnie inny świat. Więc jak ktoś się zastanawia, że musi nad tym poświęcić jakoś niesamowicie dużo czasu, to po pierwsze - to jest do zdobycia w naprawdę nie jakimś ogromnym okresie, w skali życia tym bardziej. A po drugie - to później będzie służyło przez całe życie i później też będziemy zbierali tego efekty, bo to jest tak, że jak zainwestujemy - tak kolokwialnie mówiąc - w to dziecko na początku i ten czas, to zainteresowanie i tą uwagę i to zaangażowanie - wszystko razem - to potem będziemy z tego zbierali plony. A jeżeli nie, to będziemy powtarzali te utarte „małe dziecko - małe problemy, duże dziecko - duży problem”.

**Michał:** No właśnie - te utarte schematy naszego wychowania, myślenia, społecznej mentalności, obaw, bardzo mocno rzutują na to, jak chcemy pracować. Ktoś kiedyś na

grupie, którą prowadzę, napisał „aktualizacja danych”. Ostatnio o tym rozmawialiśmy właśnie wewnątrz grupy. My bardzo często aktualizujemy sobie dane w telefonach, we wszystkim, natomiast nie aktualizujemy z umiejętnością słuchania danych na temat naszych partnerów, naszej rodziny, naszych dzieci i nie znamy ich wyzwań, tylko to, co mówiłem wcześniej - żyjemy ich wyobrażeniami. I teraz do tego wszystkiego, co przed chwilą powiedziałaś, ja bym dołożył jeszcze pewnego rodzaju rzecz, nad którą pracuję tak naprawdę, odkąd zająłem się już nie teatrem, a rozwojem mentalnym dzieci, czyli już prawie 10 lat temu i naczelną rzeczą którą cały czas mówię, a w poczuciu własnej wartości i w budowaniu relacji, to co powiedziałaś, w umiejętności komunikowania się i zadawania sobie tych ważnych pytań "a dlaczego?" jest jeszcze jedna taka nakładka na nasze myślenie, tzn. zmiana oceniania na docenianie, bo wtedy zamiast skupiać się na tym, co jest złe w naszej relacji, „jak ja się poczułem, bo on mi tak powiedział” na to, co było podstawą i co ja jestem w stanie dobrego z tego wyciągnąć, a jeszcze do jednego zdania się odwołam. Powiedziałaś, że rodzice często mówią: „No tak, ale to dziecko tyle czasu zajmuje” to po pierwsze chciałbym powiedzieć, że domyślam się, że w większości jesteśmy świadomie na tym świecie niezależnie od tego, czy to było planowane czy nie. I będąc rodzicem to ważne jest, że to nie jest aplikacja, że jak nam się znudzi, to ja mogę to sobie odinstalować z naszego, z mojego życia. I mówię: „dobra, bo mi się znudziło i nie mam na to tyle czasu, żeby klikać codziennie i upgrade’ować nasze relacje”. Ważne jest to, żebyśmy zrozumieli, że tak naprawdę do czasu, kiedy faktycznie uwolnimy nasze dzieci, a ważne, żebyśmy mieli świadomość, że ta wolność przychodzi każdego dnia i żebyśmy oddawali tę wolność, a nie właśnie zarządzali życiem dziecka, bo wtedy też odbieramy poczucie własnej wartości. Ważne jest to, żebyśmy tak naprawdę spojrzeli na to: „OK, ja jestem tu dla ciebie i nie ma takiej opcji, że ja ciebie nienawidzę”. Usłyszałem na jednym z warsztatów, że za każdym razem, kiedy masz dość swojego dziecka, to spójrz na nie przez pryzmat pierwszego dnia, kiedy je zobaczyłeś na zasadzie bezwarunkowości całkowitej. Że spojrzysz na nie i powiesz „ok”. Ale to jest taki stan, że kiedy dziecko - to co powiedziałaś - czasami nas wyzywa, czasami emocjonalnie mocno reaguje, czasami nawet w tej rozpaczce uderzy w nas, mówi: „nie chcę, nie chcę tego życia”, a są na to różne aspekty - czy rozstania rodzinne, czy jego rozstanie się z narzeczoną/narzeczonym czy właśnie sytuacja szkolna, do której jeszcze będę chciał nawiązać, bo to jest główny powód naszego dzisiejszego spotkania czyli oceniania, ale również od strony edukacyjnej i widzenia idealnych dzieci, to teraz, kiedy zobaczymy, że to dziecko ma wiele powodów do tego, no to ja, jako rodzic, tak naprawdę w tej bezwarunkowości powinienem tak naprawdę

dawać sobie szansę żeby powiedzieć „OK, co jest nie tak?”. I jeszcze do tego pytania: „A co, jeśli nie mówi?” - czasami w tym pędzie i w tych naszych przekonaniach powinniśmy czasami zwolnić i powiedzieć do dziecka: „słuchaj, czegoś nie dostrzegam, czy możesz mi powiedzieć, czegoś nie widzisz?”. Ja na przykład z moimi dziećmi co jakiś czas - myślę, że w każdym miesiącu - zadaję im takie pytanie: „powiedz mi, czy dla ciebie jestem OK tatą?. Czy jest coś, co byś chciała zmienić w naszej relacji? Czy jest coś, co „chrzanię”? Czy jest coś, czegoś nie widzisz? Czy jest coś, co sprawiło, że czuła się nie OK?”. Kiedy faktycznie ja wiem, że przegiąłem, a też mam emocje i pomimo tego, że piszę z tego zakresu książki i od lat spotykam się z rodzicami czy z młodymi ludźmi, to ja też każdego dnia popełniam błędy. Nikt nie będzie idealnym rodzicem. I co ważne w tym wszystkim - a to jest niezwykle ważne dla poczucia własnej wartości, ale i mojego - że umiem to zrobić, to idę wieczorem i mówię: „słuchaj, przepraszam. Przemyslałem tę sytuację i chciałem Cię przeprosić. Zachowałem się źle, moje słowa były złe. Miałem trudne emocje, bo coś wydarzyło się akurat w tym momencie. Zdarzyła się nasza sytuacja, źle zareagowałem - przepraszam”. Po pierwsze, to nie jest słabość, o czym często rodzice mówią, ale jak to moje dziecko będę przeproszał, tylko pokazuję dziecku, że ono jest dla mnie ważne, jego uczucia, że ja widzę, że coś było „nie ok” w naszej relacji. Co więcej, uczy odpowiedzialności za to, że mogę się pomylić i że mylenie jest „ok” i że mogę to naprawić, kiedy szanuję drugiego człowieka i to w wychowaniu dzieci, żeby ono wzrastało w swoim poczuciu własnej wartości jest niezwykle ważne.

**Kamil:** Po pierwsze, to jest bardzo ważne, żeby pamiętać, że dzieci będą zawały różne rzeczy - jako że się uczą - dużo częściej, niż my, dorośli, więc tym bardziej im pokazuję, że zawałenie jest czymś ludzkim i jest OK. Więc to jest tym bardziej ważne, żeby nie udawać tych właśnie idealnych i żeby nie ukrywać wszystkich swoich porażek. Nie mówię, że mamy wszystkie gdzieś tam wyciągać te dorosłe. Co do inspirowania, wśród tych rozmów, jeżeli dziecko nie rozmawia, to z kolei u mnie np. świetnie działa, czy jakaś książka czy jakiś film, który porusza jakiś problem. Oglądamy czy czytamy to wspólnie i bardzo łatwo jest później z tego wyciągnąć czy na przykład masz podobnie. „Co ty byś zrobił w tej sytuacji?”. W ogóle gry fabularne pod tym względem to jest w ogóle szczyt szczytów, w sensie, jeśli chodzi o to, co można poznać u dziecka, kiedy się go postawi przed jakąś sytuacją, gdzie on odgrywa niby fikcyjną postać i musi zdecydować, co robi, czy komuś na przykład pomoże, czy zwycięży lojalność wobec kogoś innego, więc tutaj to jest jakby kolejna rzecz. Jeszcze chyba Lauren Cohen albo

Marshall Rosenberg - nie pamiętam, który z tych dwóch panów. Ale oni powiedzieli kiedyś, że do swoich dzieci, jeżeli kiedykolwiek tak jak ty mówiłeś, że tam zwracasz się do nich i tak wprost im komunikujesz niektóre rzeczy, czego też niektórzy rodzice się boją, uważam, że raczej lepiej komunikować wprost. Nawet, jeżeli początkowo będzie wychodzić dla nas tak sztucznie, bo nikt nigdy tego nie robiliśmy - dla mnie na początku ta komunikacja taka po prostu byłaby sztuczna. Ale on kiedyś powiedział do swoich dzieci: „jeżeli będę przekraczał twoją jakąś granicę, to mi powiedz. Po prostu mi powiedz, jeżeli uważasz, że przekraczam granice. Usiądziemy, zobaczymy. Może warto przesunąć tę granicę, może jesteś już starszy. A może po prostu nie zauważyłem, że na przykład byłeś zajęty, ja teraz coś od ciebie chce, bo to jest coś, co na przykład zawsze mój ojciec robił i robię to z automatu. Więc daj mi znać. I to też pomoże w tych pierwszych krokach, żeby tą jakąś relację głębszą nawiązać. Ale i najważniejsza rzecz, o której chciałem powiedzieć: to, że czasami nam się wydaje, że coś z naszym dzieckiem jest „nie OK”, bo jest inne niż my, to jakby nie zawsze tak jest, w sensie, czasami na przykład my byliśmy dziećmi, które biegały z dwunastoma innymi dziećmi po boisku, a nasze dziecko będzie wolało książki, jednego znajomego, którego będzie widziało dzień w dzień. I to jest OK. Mamy różne charaktery i to, że jedno dziecko mówi więcej, drugie dziecko mówi mniej, to też jest ok. I nie wszyscy musimy być tacy sami. Więc tutaj też to, że czasami dziecko nie mówi jakoś specjalnie dużo, nie musi być niczym złym, jeżeli po prostu od czasu do czasu mamy jakąś wartościową rozmowę z nim i w ogóle jakaś tam komunikacja jest. Nie mówię, że całkiem nie ma żadnej.

**Michał:** Fajnie, żebyśmy nauczyli nasze dzieci tego, żeby dążyć do rozmowy, zapraszać ich do tego, co my teraz robimy, „a co twoim zdaniem?” jest ważne, żeby właśnie uczyło się wyrażać swoje zdania. To w poczuciu własnej wartości jest niezwykle ważne. I teraz to, co powiedziałaś, że kiedy mówimy o naszych granicach, to jest niezwykle ważne, żeby nasze dzieci tego się nauczyły, bo to dużo bardziej je ochroni, niż to, że ja będę milczał. Dzisiaj widziałem takie ważne słowa, bo gdzieś czytałem jakiś artykuł o depresji jeszcze i widziałem takie słowa że „depresja to nie jest choroba ludzi słabych, ale tych, którzy byli silni zbyt długo. To są niezwykle poruszające słowa i faktycznie, to jest to samo co poczucie własnej wartości. Od wielu lat dostaję multum informacji od młodych ludzi czy chociażby na spotkaniach na Instagramie co wtorek. Od blisko stu tygodni młodzi ludzie piszą o bardzo trudnych rzeczach, czasami nie śpię, czasami budzą mnie telefony rodziców z OIOM-u i mówią: „ale ja oddam wszystko”. No

właśnie - a dlaczego wcześniej nie słuchaliśmy? Oczywiście, to nie przerzucanie winy na rodziców, bo nie zawsze jest to do zrobienia. Ale mówię też o tych dwóch procentach, co mówiłeś, że dzieci powiedzą, co jest złego w szkole, co jest nie tak. Ja mam takie wrażenie, że ja jestem osobą - dostając te liczne, czasami każdego dnia kilkadziesiąt wiadomości od młodych ludzi - że jestem taką nerką społeczną, która czyta o wszystkim tym, o czym dzieci nie mówią rodzicom i naprawdę to jest bardzo trudne. I żebyśmy my zdali sobie sprawę, że im bardziej dziecku pozwolimy wyrażać siebie, wyrażać emocje, nazywać te emocje, pokazywać właśnie, że są dla nas ważni, to będą mogli tak naprawdę budować swoje widzenie świata i mówić o nim, a do tego wszystkiego jest właśnie zmiana oceniania na docenianie i o tym ocenianiu teraz chciałbym porozmawiać, bo gdzieś tam ten post - właśnie to ocenianie - nas połączyło społecznie.

Společnie, ciśniemy na to, jako dorośli, żebyśmy mieli czym się pochwalić, żeby nasze dzieci faktycznie były pewnego rodzaju „wizytówką”. „No bo ja u cioci na imieninach coś powiem albo wrzucę na „fejsa” albo po prostu „moje dziecko to...” i z tego wychodzą dwa niebezpieczeństwa: raz, kiedy moje dziecko czegośkolwiek nie robi, a ja widzę dookoła, że czyjeś dziecko to robi, to tak naprawdę nie widzę, nie dostrzegam swojego dziecka, a zaczynam żałować, że moje dziecko nie jest takie, jak inne i tym samym psuje swoją relację, tak naprawdę nie dostrzegając, nie doceniając tego, jaką ogromną wartość nosi moje dziecko, niezależnie od tego, co mówi i czyta, pisze. A druga rzecz, niezwykle ważna, jest w tym, że kiedy dzieciom cały czas mówimy przez pryzmat ich wyników, że „super, bo dostałeś to, super bo zrobiłeś tamto...”, jeżeli nam coś pokazuje, jeżeli mówimy - małe dziecko - „no pięknie narysował”, „piękny rysunek”, ale to nie rysunek jest ważny. Ważne jest to, co ono wyraziło, czyli emocje, jak się zaangażowało, czas, jaki poświęciło. I teraz ważne, żeby dotknąć dziecko jako osobę i jako proces jego zaangażowania, a nie wynik. Do tych wyników, bo to są niezwykle trudne i tragiczne wiadomości, które często prowadzą do skrajnych zachowań, do samookaleczeń, do samobójstw. Tutaj chyba w jednym zdaniu trzeba nadmienić, bo nie wiem, czy ci, którzy nas słuchają, wiedzą, ale od lat Polska jest na drugim miejscu w ilości popełnionych samobójstw, jeżeli chodzi o ostatni rok między siódmym, a dwunastym rokiem życia. Stuprocentowo wzrosła ilość samookaleczeń wśród dzieci. Jeżeli chodzi o wyniki HBSC czyli Health Behaviour in-School aged Children, one co prawda mają już w tej chwili rok, bo rok temu w czerwcu zostały opublikowane na 45 państwach. Jeżeli chodzi o badanie widzenia swojej cielesności i siebie w społeczeństwie, swojego poczucia własnej wartości, to na 45 przebadanych państwach, Polska jest na 43. miejscu. I to jest z mojego

punktu widzenia, jak zawsze spotykam się z rodzicami, to mówię: „słuchajcie, to wszystko nie jest problem, to nie jest problem, to są konsekwencje”. Z jakiego punktu byś ty na to spojrział? Na ocenianie, kulturowanie błędów, wytykania, że nie jesteś idealny - jak byś spojrział właśnie w kierunku wychowania wspierania młodych ludzi?

**Kamil:** Jeszcze bym dodał, bo to też nie każdy sobie uświadamia te liczby, że więcej osób popełnia samobójstwa w Polsce, niż ginie na drogach. To jest takie coś, że jak ja to usłyszałem, to rzeczywiście dało mi dużo do myślenia. Problem jest z tym ocenianiem, bo właśnie czym innym jest ocenianie, a czym innym jest chwalenie i wiele ludzi nie widzi różnicy. Ocenianie jest ocenianiem Ciebie takim, jaki jesteś. A chwalenie jest właśnie za ten wynik. I dla mnie największą patologią w szkole - ostatnio sobie to uświadomiłem, bo była taka sytuacja, ktoś mi o tym opowiadał. Ktoś dostał trójkę na koniec roku, bo miał tam z jakiegoś ważnego sprawdzianu jedynkę i poprawił ją na piątkę, ale nie było jakoś dużo więcej ocen i tam jeszcze coś poprawił z jedynki na piątkę. Więc jaka szkoła wysłała komunikat „umiesz wszystko”, „jesteś bardzo dobry, ale twoje błędy z przeszłości będą cię trzymać jeszcze przez twoje najbliższe pięć lat”. Bo właśnie skończyłeś szkołę z wynikiem, zamiast pokazującym twoją wiedzę, to wynikiem pokazującym twoje błędy. Jak system może działać w ogóle? Jak pozwoliliśmy na to, żeby ludzie w ogóle tak myślący zarządzali czymkolwiek, bo to - umówmy się - oni zarządzają praktycznie całym systemem edukacji w Polsce. Ludzie, którzy stawiają bardziej na to, jakie błędy popełniłeś w przeszłości, a nie to, co wyniósłeś i co cię gdzieś tam podniosło. Więc nic dziwnego, że to jest trochę tak samo, jak z zachowaniem w przedszkolu i z tymi wszystkimi tablicami motywacyjnymi. I niestety, ale ja mam tak, że spotykam wielu bardzo dobrych rodziców, którzy nie widzą w tym nic złego, ale widziałem naocznie, jak dzieci, które dostawały słoneczka czy inne dostawały chmurki, to te, które dostawały chmurki, po miesiącu nie dostawały ich mniej, tylko dostawały ich więcej, bo miały już „wywalone” po prostu, już miały to wszystko w „dupie”, a miały 4 lata. Do takiego świata teraz je wprowadzamy, który pokazuje im, że możemy im przyczepić łatkę tego gorszego ucznia, kujona, gościa, który jest oczywiście leniwy, ale zdolny, bo to jest to najczęstsze, co się spotyka i pokazujemy im, że wysiłek nie ma znaczenia żadnego, bo jestem właśnie leniwy. Jego proces w ogóle nie ma znaczenia. Wydaje się ludziom, że na przykład dzieje się to na WFie albo na plastyce albo na technice albo na muzyce, że ktoś przychodzi i albo ma predyspozycje, albo nie ma, co się dzieje na wszystkich przedmiotach. Są badania i one są przeprowadzane na bliźniakach. To jest w ogóle fascynujące, jak ja o tym czytałem, jak to jest

przeprowadzane, ale sprawdza się, jak nasze umiejętności różne, jaki wpływ mają na przykład rodzice, jaki wpływ ma środowisko, jaki wpływ mają nasze geny i na przykład umiejętności matematyczne są w większym stopniu oparte o geny, niż umiejętności muzyczne czy artystyczne. 63 % to są geny, 9% to są rodzice, reszta to środowisko, więc skala tego jest po prostu gigantyczna, a mimo to, jesteśmy oceniani na podstawie tego, jak się tylko i wyłącznie urodziliśmy, a nie na podstawie tego, co chcemy zrobić, co robimy w życiu. Jesteśmy oceniani tylko na podstawie tego, jak i tutaj w środowisku szkolnym, w którym tak naprawdę nie chcemy brać udziału. Bo co innego jest jeszcze, jeżeli mamy olimpiadę albo jeżeli idziemy do pracy, bo to wybieramy. Jeżeli idziemy na olimpiadę, to mamy jedną konkurencję, w której jesteśmy dobrzy i w której się staramy. Jeżeli idziemy do pracy to to samo i tam w obydwu tych sytuacjach jesteśmy nagradzani za wynik, ale to ma sens, bo tam się staramy, a tutaj nawet, jeżeli jesteśmy dobrzy z jednego przedmiotu, to szkoła zniszczy w nas poczucie, że jesteśmy w czymś dobrzy. Nawet nie będziemy mieli czasu, żeby nad tym spędzić chociaż chwilę, bo będziemy musieli nadrabiać wszystko inne, żeby w ogóle przejść.

**Michał:** To ja mam trzy szybkie odniesienia. Najpierw do tego faktycznie, że szkoła skupia się na wytykaniu błędów. I my jako rodzice bardzo często skupiamy się na tym samym, bo tak my byliśmy wychowani i niestety ten proces się powieli. Ja zacytuję słowa Einsteina: „Większość nauczycieli traci czas na zadawanie pytań, które mają ujawnić to, czego uczeń nie umie, podczas, gdy nauczyciel z prawdziwego zdarzenia stara się za pomocą pytań ujawnić to, co uczeń umie lub czego jest zdolny się nauczyć”. I można powiedzieć: "a to tylko słowa". No właśnie, to jest ta zmiana, o której cały czas rozmawiamy, że albo widzimy dziecko przez idealny wynik, że musimy dziecko doprowadzić do tego, że każdy musi być w określonym w najlepszym poziomie nauczania z każdego przedmiotu, co jest znowu paradoksalne, bo przecież nikt z nas nie będzie żył na bezludnej wyspie i każdy z nas nie musi mieć całej wiedzy, bo jako dorośli sami się uzupełniamy. Czy w pracy jako zespół czy gdziekolwiek i w każdej innej sytuacji, no to nikt nie musi posiadać całej wiedzy i wiedzy dzisiaj - ważne, żebyśmy umieli używać, a nie posiadać. Nie mówię o ignorancji oczywiście i nie mówię o braku wartości podstawowej elementarnej wiedzy. Następnie, ważne jest to, żebyśmy zrozumieli, że wszystko, co dzieje się w tej chwili w szkole i to dlaczego te dzieciaki - to, co powiedziałeś - nawet w wieku czterech, pięciu lat, tracą tak naprawdę sens działania, to wynika znowu z badań naukowych. Przeprowadza je prof. Mark Lepper, który aktualnie cały czas wyklada na Uniwersytecie Stanforda czyli wszelkie warunkowości

bada, to znaczy, jeżeli coś warunkujemy do osiągnięcia czegoś, to to przestaje być dla nas ważne. Co więcej, my tego nienawidzimy. I teraz zobaczymy, co się dzieje w naszych relacjach domowych. Dziecko przychodzi i pierwsze co, pytamy się „co dostałeś? co zrobiłeś?”. Dziecko chce iść na zajęcia, „no dobrze, ale najpierw zrób lekcje”, chce z nami porozmawiać, „dobrze, wieczorem, najpierw rób lekcje”, chce wyjechać gdzieś na weekend, chce iść na zajęcia, najpierw warunkowa jest nauka. On nie lubi z samego założenia tej nauki, bo musi nią zawalczyć o to, co jest dla niego ważne, czyli relacje z rodziną, swoja pasja, a może właśnie nie musi być idealny we wszystkim, bo ja najczęściej powtarzam, że tak samo, jak ktoś może być dobry i kochać fizykę, to kto inny może kochać wychowanie fizyczne i to jest OK. Tutaj ktoś pisał o Skandynawii, o edukacji, że tam nie ma takich takich rzeczy - faktycznie, nie ma, bo między innymi tam jest idea zielonego długopisu. Jeżeli my tym docenianiem zaczniemy mówić „w procesie, w którym się rozwijasz, zrobiłeś to, zrobiłeś to, zrobiłeś to, gratuluję ci! Potrafisz już 60%, rewelacja, to teraz popracujemy albo zastanówmy się, jakimi metodami możemy eksplorować te 40, ale nie to, że musisz je umieć, bo inaczej wypadasz. To jest fantastyczne, że dziecko mówi „OK, fajnie!”. Tu jest niewiarygodnie ważne słowo, żebyś mówił nie „nie umiesz, siadaj, jedynka”, tylko „ok, jeszcze nie umiesz”. To też jest proces, bo to jest tak, jakbyśmy byli na przykład w pracy i ktoś nam przychodzi i „zwalam cię, bo w ogóle jesteś beznadziejny”. I to jest ważne, żebyśmy na to spojrzeli właśnie w ten sposób, jak w dziecku budować proces i wspierać.

Teraz odniosę się do tego do doceniania i chwalenia. W Kanadzie, w południowo-zachodniej, jest takie miasteczko Richmond i ono przez wiele lat było najbardziej zagrożone przestępczością, miał najwyższy poziom niebezpieczeństwa w kraju, ale też najwyższą karalność. To jest to samo, jak u nas w szkołach, czy na przykład przez rodziców wytykanie błędów „jesteś beznadziejny”, grzecznych posadzimy do niegrzecznych. A ta przestępczość się tam nie zmieniała, chociaż były bardzo efektywni policjanci. Aż w końcu przyszedł taki komendant Ward Clapham i powiedział „koniec z tym! Teraz doceniamy”. I do dzisiaj na całych drogach Kanady można dostać pozytywny mandat za dobrą jazdę, a w miasteczku za przyłapanie na czynieniu dobra został wypisywany mandat, który faktycznie brzmi „zostałeś przyłapany na robieniu dobra, dostajesz np. talony na tańszą kawę”, ale po fakcie, nie jako nagroda. To, co powiedziałaś - nagrody i kary odbierają nam autonomię, odbierają nam rozwój kompetencji i relacje - sterowanie zewnętrzne. I co się wydarzyło w miasteczku Richmond? Po kilku latach z sześćdziesięciu kilku procent przestępczość spadła do



ośmiu. Dlaczego? Bo ludzie są doceniani. Robienie dobra jest fajne, ktoś, kto docenia widzi, jak chce się w tym rozwijać, chce w tym wzrastać.

**Kamil:** Jest taka historia z Portugalii na temat ścigania narkotyków. Podobna sytuacja: 2001 rok, to był pierwszy kraj w Europie, który zdepenalizował narkotyki. Oni nie zalegalizowali narkotyków, jak Holandia czy inne kraje, ale oni zdepenalizowali, czyli nie można było handlować, ale można było je mieć i nie było to karane. Wszystkie środki, które mieli na to, żeby ścigać ludzi, którzy korzystają z narkotyków, przeznaczili na to, żeby ich na nowo wciągać do społeczeństwa. I w ciągu dwóch lat spadła o połowę ilość osób, która była uzależniona tak stale i ciężko od narkotyku, bo nagle pokazali że „ok, popełniliście błąd, słuchajcie, mamy dla Was cały proces resocjalizacji, mamy dla Was najpierw kogoś, kto Wam pomoże odnaleźć się w życiu, kto pokaże Wam, że możecie być ważnymi członkami społeczeństwa”. Bo okazało się, że w zasadzie głównym powodem, dla którego popadamy w uzależnienia, są problemy z naszymi relacjami z innymi ludźmi i to też się wtedy odnosiło do tego wieku nastoletniego, dlaczego - ja teraz znowu będę strzelał - około 90 proc. wszystkich uzależnień pojawia się w wieku nastoletnim. Jest tak, że papierosy, alkohol, hazard, pornografia, gry komputerowe, które też mogą być jakąś ucieczką, przynajmniej dzisiaj, bo kiedyś też było z tym trochę bezpieczniej. A dzisiaj już niestety dzieci są pakowane po prostu takimi treściami czasami, że łatwiej uzależniają, przynajmniej niektóre. Więc jest tego sporo i to najczęściej się zaczyna w wieku nastoletnim, bo mamy znajomych, przy których nie możemy się otworzyć. Bardzo często mamy rodziców, przy których się nie możemy otworzyć i nie mamy nikogo tak naprawdę, z kim możemy pogadać

**Michał:** I zobacz, że to wszystko jest połączone w dwie rzeczy. Raz, wszystko jest powiązane z poczuciem własnej wartości. Dwa, wszystko tak naprawdę, nawet ta kwestia, o czym mówisz, czyli wchodzenie w jakiekolwiek uzależnienia, jest znowu powiązana na różnych etapach z komunikacją, o której mówiliśmy, że jest niezwykle ważna. Dlaczego? W tym tygodniu rozpoczynały się wakacje i miałem kilka wywiadów w mediach na temat właśnie tematów tabu. I znowu to jest ta sama sprawa. Dlaczego dzieci wchodzi po narkotyki, w pornografię, jakiekolwiek rzeczy? Po pierwsze, my z nimi nie rozmawiamy, a więc nie szanujemy ich, na zasadzie „on nie jest dobrym partnerem, żeby w ogóle rozmawiać o tym, co złego się dzieje w świecie, o narkotykach, o używkach, o seksie, o dojrzewaniu, o czymkolwiek”. I on tak naprawdę szuka wiedzy nadpisując swój mózg wiedzą, która jest niesprawdzona i wtedy, raz:

poczucie jego własnej wartości, tak na codzień, skoro nie może gadać z osobami, które są dla niego ważne, gdzieś tam jest niskie, on szuka akceptacji w grupie, więc bardzo łatwo w to wchodzi. A jeżeli znowu tutaj idziemy do tego, co mówi nam nauka: jeżeli mózg zaczyna działać w ten sposób, że dostaje raz, ośrodek nagrody jest pobudzony dopamina fajnie strzela i mówi „Super jest, ja chcę tego więcej”. Do tego oni się do mnie uśmiechają, a rodzice nie chcą ze mną gadać, a poza tym, jak ja powiem rodzicom o tym, że coś źle zrobiłem, to powiedzą „wyjdź stąd!”, „a nie mówiłem?”. I się zaczyna błędne koło. To jest niezwykle ważne, żebyśmy my skupili się na tym, jak to robić i jak to rozwijać.

**Kamil:** Ja myślę że jedną z rzeczy, która bardzo w tym pomaga, żeby to poczucie własnej wartości było większe, to jest nauczenie się, jako rodzice, że nie wszystko jest na naszej głowie i że trzeba przekazywać dzieciom niektóre rzeczy, ale żeby to nie było przekazywanie - to się chyba nazywało "zarządzanie przez abdykację" - że po prostu nagle bierzemy 5-latkę, dajemy mu mopa i mówimy „szoruj cały dom”, tylko po kolei, stopniowo, ale jak to dziecko się uczy, że ono - po pierwsze - jest jakby ważną częścią tego życia domowego, po drugie - nabywa te umiejętności. Ono może w tym dokładnie momencie, jak dostaje te obowiązki, to nie będzie najszcześniejszy, bo zwykle mówimy o tych dzieciach w pierwszych klasach szkoły podstawowej, ale ono będzie miało 16 lat. To ono już będzie zadowolone, jak nagle się okaże, że gdzieś poszło do znajomych i ono potrafi coś ugotować, ono potrafi coś ogarnąć i szczerze to jak jest jeden czy dwójka dzieciaków na 10, które jak coś się stanie, to może zadzwonić do rodzica, to dziecko naprawdę zyskuje duży szacunek, nawet wśród rówieśników. Ja do dzisiaj pamiętam, jak miałem znajomych, którzy np. mówili, że im jest smutno, bo oni nie muszą wracać, np. przed dziesiątą, czy później przed jedenastą do domu, bo ich rodzice w ogóle o to nie dbają. Więc jest takie właśnie rodzicielstwo przez abdykację, na które trzeba uważać, żeby nie przekazać wszystkiego po prostu dziecku, żeby ono sobie już rządziło po prostu całym światem, bo to w drugą stronę przechyla, że ono jest takie zdezorientowane. Ale oddawać mu część odpowiedzialności za różne rzeczy i to po prostu wzmacnia to poczucie, że mam dwie ręce, potrafię coś z nimi zrobić, potrafię o siebie zadbać, nawet w jakimś tam zakresie. Na początku niewielkim, ale potrafię i z czasem to powoduje, że rzeczywiście - ta pewność siebie, ale taka oparta o rzeczowe umiejętności, a nie z przechwałki, rośnie.

**Michał:** Niezwykle ważne, co powiedziałaś, jest właśnie przekazywanie odpowiedzialności dostosowane do psychoruchowego rozwoju dziecka. Są w dwie strony: bo albo nie widzimy, że nasze dziecko wystarczająco dorosło i nie oddajemy tak naprawdę samoświadomości i odpowiedzialności dziecku, które chce się wykazać, bo ja już mogę. I traktujemy znowu jako dzieci nasze dorastające dzieci. Z drugiej strony, chcemy pokazać, jak moje dziecko jest dorosłe i przekazujemy wszystko, żeby ono zrobiło. Co więcej, jeżeli tego nie robi, bardzo często rodzice czują się rozczarowani i mówią „dlaczego tak zrobiłeś?”. I to co powiedziałaś - ale on nie ma zasobów, nie ma kompetencji, nie ma umiejętności. Chcąc zrobić coś dobrego dla dziecka, dając mu nawet tego mopa, to pozwólmy, że on rozmaże podłogę, że on nie umyje do połowy lustra, że powie „super, fajnie!”, bo to jest zaangażowanie. „Fajnie, że mi pomogłeś i dziękuję za Twój udział w rodzinie” - to jest niezwykle, niezwykle ważne. A w komunikacji, bo znowu do tego nawiąże, niezwykle ważny jest dla nas dla rodziców i w poczuciu własnej wartości i nas i dzieci, że jesteśmy tak naprawdę jedna i druga strona siebie nawzajem rozumie, są oczekiwania i ważne jest to, jak my przekazujemy komunikat, bo my bardzo często z naszą wiedzą, z naszym doświadczeniem, jako rodzice, mówimy: "zrób to!", ale dziecko nie wie, co to znaczy. Ja wiem, że to „posprzątaj” to jest odłożenie szafy albo schowanie czegoś, a dziecko rozumie coś innego.

**Kamil:** Przepraszam, jesteś w błędzie w tym momencie. Moja żona nawet już by Ci powiedziała, że jesteś w błędzie. Nam to najlepiej pokazało, jak różni są ludzie. Według mnie sprzątanie to jest odłożenie wszystkiego na swoje miejsce. Według mojej żony to jest starcie kurzu i mycie podłogi i takie rzeczy.

Jako dorośli ludzie mamy różne podejście, nasze dziecko będzie miało jeszcze 15 innych podejść.

**Michał:** Dlatego mówię, że jeżeli dwoje ludzi myśli o tym samym, myśli zupełnie o czym innym. Dlatego w komunikacji z naszym dzieckiem, żeby ono czuło się ważne, a my spokojni, że ono nas słucha. Ważne jest to, że jeżeli wypowiadasz jakieś zdanie do dziecka, to zapytaj: „powiedz mi, o co cię poprosiłem”. A jeżeli dziecko nas o coś zapyta to powiedz: „o ile dobrze Cię zrozumiałem, to chodzi Ci o to i o to i o to”. Nie chodzi o to, żeby się zamieniły w jakieś gadające roboty, które mówią formułki, ale faktycznie intencja zrozumienia, że później nie ma nieporozumień, że ja mówię: „w ogóle nie

zrobiłeś albo dlaczego tego nie zrobiłeś” - to znowu wpływa na poczucie własnej wartości i relacje, które budujemy.

**Kamil:** Z resztą, na samym początku właśnie, jak sprzątam ten pokój, to sprzątam go z dzieckiem, ono się czegoś tam nauczy, jak to jest tak, że my sprzątam pokój zawsze za dziecko i nagle weźmiemy 10-latkę i powiemy mu „posprzątaj pokój”, to on raczej nie zrobi tego tak, jak byśmy oczekiwali. Ewentualnie wszystko wyląduje w szafie albo posprząta po podłodze, a zostawi wszystko na biurku i na szafce i na łóżku i na parapecie i w ogóle na każdej płaskiej powierzchni poza podłogą. A niektóre dzieci zrobią to celowo, bo usłyszą komunikat „posprzątaj np. wszystko, co masz na podłodze” i wezmą to i położą na łóżku już dla samego żartu.

**Michał:** I co więcej, jeżeli się nie dowiadujemy, co nasz komunikat znaczy dla dziecka albo w klasie, jeżeli nauczyciel mówi: „zróbcie to i to” albo oczekuje jakiegoś zachowania od dziecka, a jeżeli tak naprawdę nie poznamy, co jest w obszarze możliwości dla tego dziecka, w tym wypadku naszego dziecka albo nauczyciela w danej klasie, tak naprawdę oczekujemy czasami cudów, to znaczy: jeżeli poprosimy dzieci, żeby siedziały te magiczne 45 minut spokojnie, jedno dziecko potrafi trzy godziny siedzieć spokojnie, bo taki jest, a drugie 13 minut i więcej nie da rady, ale tym razem siedziało 40, a ono po 40 zaczęło już działać bo jest kinestetykiem na przykład i ono dostaje naganę, to tak naprawdę oceniamy to, co w tej chwili ono pokonało u siebie czterokrotnie, a ten, co się nudził, nic nie musiał robić. Ale dostało pochwałę. I to są niezwykle ważne rzeczy, żebyśmy na nasze dzieci nawet przez pryzmat siebie nie patrzyli przez to, co ja wiem czy ja jestem w stanie, tylko co ono jest w stanie. I znowu, jeżeli wiem, co ono zrozumiało, wiem, co chcę zrobić, mówię „OK, możesz na mnie liczyć”, ale znowu nie wyręczać, bo to znowu podcina skrzydła i znowu za chwilę zaczniemy oceniać zamiast mówić „to jest fajne”.

**Kamil:** Ja do dzisiaj pamiętam swój pierwszy dzień w szkole. Jak przyszliśmy, nauczyciel powiedział, żeby na środku kartki napisać „lekcja, temat” i wszyscy to zrobili źle, bo wzięli i napisali na górze środka kartki, a ja napisałem na środku kartki. Zapytałem, czy na środku, dostałem potwierdzenie i napisałem, więc te komunikaty, które wychodzą od dorosłych, często są przerobione przez ich mózgi przez 40 lat. I teraz mamy siedmio-, ośmio-, 10-, 15-latkę, który ma po pierwsze dużo mniej doświadczenia, a po drugie mógł czegoś nigdy nie robić. I mamy coś takiego, że

mówimy, nie wiem już nawet temu 15 latkowi „zrób coś”. On to robi źle, my się na niego wydzieramy i teraz tak naprawdę powinien zlecić jakiś taki anioł stróż i zapytać: „Słuchaj, a kto miał tego nauczyć? Po kolei - jak metoda małych kroków”. Jak dziecko ma mniej lat to wprowadzajmy go w ten świat i to w przyszłości będzie łatwiej, a nie, że nagle dajemy gotowy pakiet, 18 lat karmimy, ma gdzie spać. I nagle 18 latek jest gotowy człowiek - to tak nie działa.

**Michał :** Faber i Mazlish napisały książki, właśnie m.in. „jak mówić, żeby dzieci nas słuchały i jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”. Tam pojawia się takie pytanie: „jak długo trzeba stroić skrzypce, żeby pięknie grały?”. Tak samo jest z dzieckiem. Ile razy masz powtarzać? W ogóle ludzi nie trzeba dużo uczyć, dzieci też nie, ale trzeba często powtarzać i przypominać i to jest niezwykle ważne, żebyśmy nauczyli się tego, tej cierpliwości.

**Kamil:** Jeszcze jak mogę, przerwę Ci, bo to jest z moich trzyletnich studiów nauczycielskich. Wyciągnąłem jedną rzecz. Tam mieliśmy fenomenalną nauczycielkę, która nas uczyła dydaktyki matematyki, czyli jak uczyć dzieci matematyki i ona przedstawiła nam jeden sposób, jak nauczyć tabliczki mnożenia, zapytała, czy my rozumiemy i czy to by wystarczyło im, żeby uczyć. Wszyscy byliśmy zdania że tak. I ona później przedstawiła tych sposobów chyba 11. I właśnie rodzice często mają tak, jak my na początku, że jest ten jeden sposób, jak oni go powtórzą tysiąc razy, to to dziecko w końcu załapie. Tutaj też jest tak, że czasami może się okazać, że trzeba poszukać innego sposobu gdzieś z tym dzieckiem, wciągnąć go w tą dyskusję, bo może się okazać, że czasami ja tego też doświadczam, bo już mam starsze dzieciaki, siedzimy, ktoś się podzieli jakąś wskazówką i nagle jest takie coś: „no, można to było tak zrobić...”. I nagle widzę, że moje dziecko słyszy, że można to zrobić jakoś inaczej. I to po prostu zaskakuje raz dwa, a czasami też jest tak trochę, jak z czytaniem czy pisanem, to też jest zmora wszystkich rodziców. Przez właśnie ten nacisk szkolny, że dziecko idzie jako 7-latek do tej szkoły i ono ma się w pierwszej klasie nauczyć czytać. Biologicznie dzieci uczą się czytać pomiędzy szóstym a dziesiątym rokiem życia. To jest fakt. Jeżeli w ogóle są badania na ten temat, że jak 4-latek zacznie naukę czytania, czy np. obcego języka, no to one w wieku siedmiu lat wykazują lepsze zdolności niż 7-latki, które robiły to przez rok, ale w wieku dziesięciu lat nie widać żadnej różnicy, a ilość stresu z tym jest po prostu gigantyczna. I mamy taki nacisk, że dzieciaki w danym wieku muszą robić wszystko tak, jak cała reszta.

**Michał:** Teraz ja się śmiałem, ale muszę to powiedzieć, bo jakby nie było, gro rodziców zna ciebie jako twórcę fantastycznych memów i jak mówiłeś słowa, że z 3-ech lat studiów wyniosłeś jedną rzecz, to widziałem ciebie idącego z komputerem pod pachą.

Zmierzając trochę do końca, bo wiadomo, że moglibyśmy rozmawiać długo. Kto wie, może jeżeli faktycznie czasami z Kamilem umówimy się na krótki, konkretny temat, że np. trzydzieści minut w jakimś konkretnym temacie, żeby podzielić się naszymi doświadczeniami, wiedzą, rozwiązaniami, a może zrobimy jakieś wspólne Q&A i rozważania - to już zostawmy przyszłości.

Kamilu teraz takie trzy kropki, które rodzice mogliby faktycznie przepracować i połączyć, Twoim zdaniem, żeby mogli faktycznie dzisiaj wyjść z takim poruszeniem, może myśleniem... Twoje trzy najważniejsze kroki, żeby wspierać dzieciaki albo siebie jako rodzica właśnie w budowaniu poczucia własnej wartości.

**Kamil:** Nie cierpię takich podsumowań... Żartuję! (śmiech) No ale uważam, że jedną z takich ważnych rzeczy, która mi pomogła trochę się odciąć od tej całej presji społecznej, która właśnie się pojawiła najbardziej, jak zaczęła się szkoła, to było takie, czy ja jestem zadowolony z tym, co ja robię, czy uważam, że robię bardzo dużo. Powiedzmy tyle, ile mogę zrobić. Czy moje dziecko się stara i czy ono jest zadowolone z tego, co się dzieje, jeśli chodzi o nasze życie rodzinne typowo. Jeżeli tak, to ja dbam o to. A jeżeli chodzi o całą resztę tego zewnętrznego świata i ich opinie na ten temat, to one tutaj już nie wchodzi. Oni mogą uważać, że ja coś robię źle, że moje dziecko coś robi źle, bo jest trochę za głośne, bo się trochę za bardzo rusza. OK, to jest ich opinia. Jako druga kropka: ja jestem bardzo dużym fanem robienia odpowiedniej przestrzeni dla dzieci, wyczucia, czego te dzieci potrzebują. Jeżeli mamy dzieci, które się ruszają, to powieśmy jakąś huśtawkę w domu. Jeżeli mamy ogród, to zrobimy tam coś, żeby ono się mogło ruszać. Jak przygotujemy to środowisko to naprawdę nasz wysiłek rodzicielski spadnie nie powiem, o ile procent, ale na pewno spadnie, bo będziemy mogli odetchnąć, a nasze dziecko będzie miało przygotowane różne rzeczy, nawet w kuchni mieć przygotowane jakieś miejsce, przekąski, które są przez nas zaakceptowane, które dziecko może sobie samo pójść i sięgnąć, jak akurat jest przerwa w obiedzie, żeby nie chodziło: „Mamo, czy mogę?”. I te różne takie proste rzeczy, jak przygotujemy teren wcześniej, to rodzicielstwo staje się dużo, dużo prostsze i przyjemniejsze. Nad trzecią kropką jeszcze pomyślę.

**Michał:** Powiem swoje, bo przypomnę chyba to, co dzisiaj wspominałem, czyli pierwszą kropką jest to moim zdaniem, dla poczucia własnej wartości, dla nas, dla rodziców, to żebyśmy na każdą rzecz, którą zauważymy, że coś jest nie tak w naszym rodzicielstwie, żebyśmy spojrzeli na to przez pryzmat możliwości rozwoju, a nie z poczucia winy, bo to blokuje tak naprawdę każdą naszą relację z naszymi dziećmi. Bo czujemy się niewystarczająco dobrze, a jesteśmy wystarczająco dobrymi rodzicami. Jeżeli faktycznie podejmiemy do tego, że chcemy się rozwijać dla naszego dziecka, żebyśmy dobre schematy, dobre sposoby myślenia, postrzegania świata właśnie przekazywali im, a w tym przekazywaniu, pamiętajcie, że krok po kroku - to, co mówił Kamil - warto przekazywać, żeby to częściowo stawało się wartościami dzieci, a żebyśmy nie wpychali w nasze wartości na siłę dzieci. To jest pierwsza kropka. Druga - intencja, o których mówię. Jeżeli faktycznie będziemy patrzeć na siebie i na nasze działania i na działania dzieci względem poznawania jego świata i względem relacji do nas, że z intencji nasze dziecko nie chce ani nam ani sobie zrobić krzywdy ani my z założenia, to całkowicie inaczej ułożą się nasze relacje i za tym idzie też niesamowita odpowiedzialność tego. A trzecia kropka, no to chyba będę tak, jak ty mówisz, powtarzał się i powtarzam się ciągle, nawet w tej chwili, tak czysto ideowo. Na moim Instagramie jest wyzwanie 30 dni doceniania ponad wszystko. Zmieniamy ocenianie na docenianie i zobaczymy, ile bardziej fascynujące są nasze dzieci niż do tej pory, kiedy porównując ich z całym światem bądź z oczekiwaniami jakichś Exceli w szkołach, dostrzegaliśmy same ich braki, więc z mojej strony chyba takie trzy kropki, żebyśmy nad tym najbardziej pracowali.

**Kamil:** Ja uzupełnię twoją trzecią, bo kiedyś były takie właśnie badania przeprowadzone. Jakie słowa chcą dzieci najczęściej słyszeć, jakie sprawiają im największą przyjemność, kiedy one kończą trening albo występ, jak śpiewają? Właśnie nawiązując do tego, co wcześniej mówiłeś, jak przychodzi to dziecko z tą kartką, z tym rysunkiem i mówi, że się podoba. Większość rodziców mówi „ładne” i tak samo mówią po występie. Tak samo mówią po tym, jak zagrał gorzej. Tam coś tam. Oni to wszystko wiedzą. Naprawdę. Oni od tego mają trenera, jeżeli już albo kogoś, kto ich prowadzi. Zdanie, które dzieci najbardziej chcą słyszeć, to było "uwielbiam patrzeć, jak grasz" albo "uwielbiam patrzeć, jak śpiewasz". Takie proste. I zrobili później taki eksperyment na dorosłych ludziach, którzy śpiewali karaoke. I nagle okazało się, że ludzie, którzy byli tak wspierani, jako dorośli bardzo chętniej podchodzili kolejny raz, żeby zaśpiewać, a

jak ktoś tam usłyszał: „No ładne, ale coś tam” albo nawet, jak ludzie słyszeli pochwały, to i tak niechętniej podchodzili do tego, bo już mieli takie, że „a jak mi teraz nie wyjdzie?”, „a co, jak zafalszuję? Już zrobiłem dobre wrażenie, to już nie muszę nic więcej”. A tu chodzi o przyjemność z tego po prostu naszego życia. To życie ma być czymś przyjemnym, ma nam sprawiać radość. Powinniśmy robić to, co jest fajne i myślę że to jest ta trzecia zamykające kropka. Żeby pomóc tym dzieciakom, nawet jeżeli nam się jeszcze nie do końca udało, to pomóc tym dzieciakom znaleźć to, co w ich życiu jest fajne. I no właśnie, bez tego oceniania, a z tym docenianiem będzie na pewno na pewno dużo łatwiej.

**Michał:** Ja miałem taką historię, co jest chyba największą lekcją i spojrzeniem na siebie jako rodzica. Pamiętam jak mój syn Makary, który ma teraz dziewięć lat, miał trochę ponad 4 lata i kiedy wróciłem, wtedy bardzo dużo jeździłem po Polsce i nie było mnie ponad tydzień w domu, po szkołach jeździłem, spotykałem się z dziećmi, całą drogę lało, wróciłem, wszedłem, musiałem jeszcze jakieś maile odpisać, bo miałem telefony po drodze. Wszedłem do sypialni do komputera i zacząłem coś pisać, Makary nagle stanął z kaloszami w drzwiach i mówi: „Tata, przestało padać. Idziemy”. „Hmm, ale jak, synku?”. Ale coś mnie tknęło i mówię „dobra!” - zamknąłem komputer i powiedziałem „dobra, chodźmy”. No i z tego płyną tak naprawdę trzy drobne lekcje, to znaczy: bycie rodzicem to bycie zawsze gotowym. Nie chodzi mi o zrezygnowanie z siebie, ale byciu faktycznie gotowymi, uważnym. Ale to nie jest najważniejsza lekcja, której się wtedy nauczyłem. Druga za chwilę się wydarzyła przed klatką, kiedy Makary zaczął skakać po kałuży, a ja tak trochę zacząłem omijać kałuże i Makary zaczął skakać po nich. To jest druga lekcja: po co dzieci skaczą? Żebyśmy zauważyli, że dzieci robią coś po to, żeby robić i żebyśmy my nie dodawali do tego teorii. On skakał, bo to było dla niego szczęśliwe, a najważniejsza lekcja wydarzyła się za dosłownie 2-3 minuty. Ja wtedy mieszkałem na starym osiedlu w Warszawie z 79 roku, gdzie boisko za blokiem miało więcej dziur, niż nawierzchnia i na całym boisku była ogromna kałuża. Makary do tej kałuży i nagle zobaczyłem, jak on się cofa, w jego ciele zobaczyłem strach. On odwrócił się i powiedział „tata, patrz, jaka wielka”. Mówię „dawaj, to morze, na drugą stronę” i zacząłem go mijać, wskazując nogę, podnosząc wysoko nogi jak w skeczu Monty Pythona. Odwróciłem się i mówię mu „Makary, dawaj, tylko uważaj, jak idziesz na drugą stronę”. A Makary stał na tym brzegu i mówi jako cztero i pół letnie dziecko: „tata, ty uważaj, idę, gdzie ty”.



**Kamil:** Hahahaha.

**Michał:** I to była chyba najważniejsza lekcja mojego rodzicielstwa, że idąc przed dziećmi i one idą za nami. I na to pięknie się nakładają słowa Jamesa Baldwina że dzieci nigdy nie były dobre w słuchaniu nas, ale nigdy nie zrobiły błędów naśladowania nas. I ta historia, aż teraz mam ciarki, opisuję w moich książkach. I chyba jest takim czymś niezwykle ważnym, co płynęło dzisiaj z twoich słów Kamilu, i z tego, czym ja się - mam nadzieję - dzieliłem i wartościowe było dla naszych słuchaczy, że chyba najważniejsza jest świadomość i odpowiedzialność, a wtedy już będzie dobrze. No i, co ważne, idąc tak trochę z przymrużeniem oka, wyjmijmy sobie ten kijek z tyłka, idealny rodzic nie istnieje, o czym ty piszesz Kamilu w swojej książce.

**Kamil:** Ja myślę, że tutaj właśnie to jest bardzo ważne na zakończenie, żeby zadbać nie tylko o te nasze dzieci, które się urodziły, ale też o te nasze wewnętrzne dzieci, bo one bardzo często mają potrzebę wybrzmieć i właśnie skakać w tej hali, pooglądać te motyle, pooglądać te chmury i zgadywać kształty i dzieci potrafią nas tego nauczyć, więc korzystajmy z tych lekcji, które nam udzielają. Bardzo dziękuję i też mam nadzieję, że się jeszcze uda nam połączyć za jakiś czas i podjąć jakiś kolejny temat, bo przyznam, że się przeraziłem, jak w ciągu trzech minut mieliśmy 17 różnych tematów, gdzie chciałem coś powiedzieć więcej i tak stwierdziłem: „staramy się trzymać”. I rzeczywiście, pół godziny minęło, w sumie 40 minut i weszliśmy na ten główny temat (śmiech).

**Michał:** Więc następnym razem po prostu widzimy się spontanicznie, bez tematów i jakoś to popłynie, i mam nadzieję, że wartość będzie dla naszych odbiorców słuchaczy. Ja niezmiennie, jeżeli są tutaj moi odbiorcy, zapraszam Was na bloga Kamila i tutaj też zapraszam do siebie. Czyli albo „Blog Ojciec” na Instagramie albo na Facebooku albo po prostu blog i zapraszam do siebie: [michał.zawadka](#) na Instagramie. Tam znajdziecie na co dzień nasze przemyślenia, nasze wartości i rozmyślenia na temat tego, jak faktycznie być dobrym rodzicem z przymrużeniem oka, a może inaczej, wystarczająco dobrze. Kamilu, bardzo dziękuję za rozmowę, dziękuję Ci też za podanie dalej tego posta, bez niego tak naprawdę byśmy się nie spotkali pewnie dzisiaj. Mam nadzieję, że dzisiejsza wiedza i poruszenie świadomości rodziców tym postem sprawi, że choć jedno dziecko zostanie wcześniej wysłuchane, zanim będzie musiało napisać czy do ciebie czy do mnie, że boi się wracać do domu. Dziękuję Ci jeszcze raz za to spotkanie.

**Kamil:** Dziękuję.