

ROZKWITNAĆ JAK RÓŻA
czyli
JAK BYĆ SZCZĘŚLIWĄ I DAWAĆ SZCZĘŚCIE INNYM

AGNIESZKA KULA

ROZKWITNAĆ JAK RÓŻA
czyli
JAK BYĆ SZCZĘŚLIWĄ
I DAWAĆ SZCZĘŚCIE INNYM

**PRZEWODNIK NA DRODZE DO INTEGRALNEGO ROZWOJU
OSOBOWOŚCI DZIEWCZĄT W WIEKU SZKOLNYM**

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	7
I. CZYM SĄ CZTERY FILARY KOMPETENCJI OSOBISTYCH?	
Ulepszona wersja samego siebie	11
Rozwinięty kwiat	12
Każdy jest inny, każdy jest ważny	14
Filary albo zawiasy	15
Nie perfekcjonizm, ale miłość	17
Motywacja do zmiany	17
Wolność czy przestrzeganie zasad?	18
Dziecko to nie komputer	19
Prowadzić za rękę	20
Radość z czynienia dobra	22
Cztery kluczowe kompetencje	23
II. PODEJMOWANIE DECYZJI	
Nie bała się podejmować trudnych decyzji	27
Oddała się całkowicie realizacji zamierzonego celu	28
Kierować ludźmi, organizować pracę, zarażać entuzjazmem	29
Dokonywać wyborów czy powstrzy- mywać się od nich?	30
Krok w stronę samodzielności	31
Pomyśl, zanim zrobisz	32
Mądry doradca	34
Do dzieła	35
Elastyczność i kreatywność	36
III. WYTRWAŁOŚĆ	
Cierpliwie czekała	41

Pierwsze 15 lat w Afryce	42
Aktywna aż do końca	44
Nie tylko dla bohaterów	44
Burza gradowa	45
Nic się nie da zrobić	46
To miały być tylko dwa tygodnie	47
Cierpliwości, i to natychmiast	48
Małe rzeczy	50
Spojrzenie w dal i szerokie serce	51

IV. RÓWNOWAGA 57

Nie kaprysiła, gdy czegoś brakowało	57
Znajdowała radość w życiu	
codziennym	58
Równowaga, która wynikała z ładu	
serca	59
Ład serca czy krępujący sznur	60
Nic nie tracisz	61
Potrzeby i kaprysy	63
Od lizaka do marihuany	64
Czas to miłość	65
Kult ciała	66
Skromność i elegancja	67
Ćwiczenie czyni mistrza	69

V. KOMPETENCJE

SPOŁECZNE	75
Najcenniejsze są spotkania z ludźmi	75
Dzięki wsparciu innych	76
Chęć niesienia pomocy	77
Wydobywanie z innych dobra	78
Co jestem winien drugiemu człowiekowi?	79
Serce otwarte jak wachlarz	80

Okazje do przewycięzania egoizmu	82
Granie i ściąganie	83

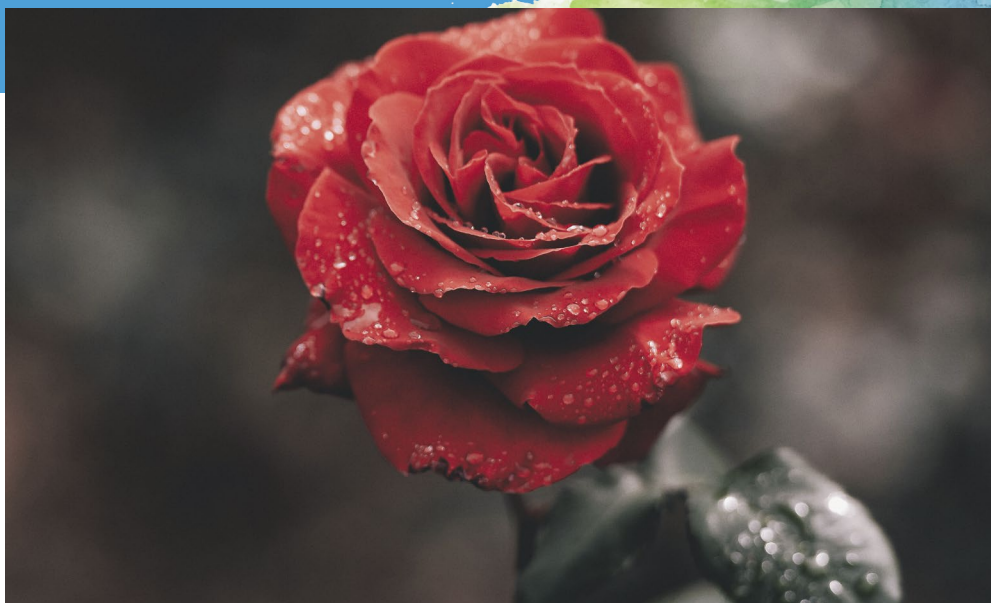
ZAKOŃCZENIE 89

Współpraca z łaską	90
Wspólne zwyczaje i osobista relacja	92

PO SŁOWIE 103

O projekcie „Rodzina – szkoła charakterów”	103
--	-----





WPROWADZENIE

O ddajemy tę broszurę w Wasze ręce: młodzi Rodzice i wszyscy, którzy w przyszłości planujecie założenie własnej rodziny. Chcemy w niej pokazać, że wychowywanie dzieci jest czymś pięknym i pasjonującym. Wasz wpływ na kształtowanie osobowości każdej z istot, której przekazujecie dar życia, jest nie do przecenienia. Ale perspektywa wychowania może też napawać lękiem, czasem tak silnym, że stanowi on poważny hamulec w podjęciu decyzji o przyjęciu na świat pierwszego, drugiego, a może kolejnego dziecka. Czy potrafimy? Czy damy radę? Jak się zabrać za to niełatwe zadanie?

WPROWADZENIE

Wielu rodzicom brakuje dziś wzorców, na których mogliby się oprzeć. Bo przecież przez kilkanaście lat procesu edukacji, któremu wszyscy podlegaliśmy, uczono nas matematyki, języka polskiego i języków obcych, historii, biologii i fizyki, a potem przez kolejnych kilka lat kształcono w wybranym zawodzie, ale nie przekazano nam, jak być matką i ojcem. Wielu z nas nie zostało dostatecznie przygotowanych do tej najważniejszej i może najtrudniejszej, ale też najpiękniejszej roli w życiu. Niektórzy mieli szczęście dorastać w dobrych, mądrych i kochających się rodzinach. Jeśli należycie do tej grupy, to zapewne wiele umiejętności dotyczących wychowania dzieci nabyliście niejako przez osmozę we własnym domu. Tę wiedzę można jednak systematyzować i pogłębiać.

Są też tacy, którzy wzrastali w rodzinach czy środowiskach mniej lub bardziej patologicznych, poranionych, albo przynajmniej nie całkiem spójnych w radzeniu sobie z problemami wychowawczymi. Dlatego dziś, już jako dorośli, mogą oni nie mieć pojęcia o tym, jak kształtować dojrzałą osobowość własnych dzieci. Każdy rodzic chciałby tę wiedzę osiągnąć, bo przecież każdy pragnąłby dać swoim pociechom to, co najlepsze, nawet jeśli czuje, że sam tego nie otrzymał. To pragnienie jest bardzo cenne. Potrzebujecie przewodnika, który pomoże Wam w tej trudnej sztuce, poprowadzi za rękę.

W tej publikacji nie znajdziecie gotowych recept, ponieważ każde dziecko jest niepowtarzalną osobą i każda rodzina ma swój styl. Znajdziecie w niej zestaw narzędzi pomocnych w radzeniu sobie z problemami wychowawczymi, innymi w każdej rodzinie, a jednocześnie podobnymi do siebie. Dajemy je Wam po to, by inspirować, dodawać wiary we własne możliwości. W to, że wychowanie dzieci jest dziś możliwe. W tej broszurze będziemy się odnosić szczególnie do tych kwestii, które dotyczą dziewcząt w wieku szkolnym, choć wiele przedstawionych tu treści ma charakter uniwersalny.

Żyjemy w rzeczywistości, w której obok dobra, doświadczamy zła, chociażby wskutek pomieszania podstawowych pojęć, mnóstwo rodzin się rozpada, wiele osób, także dzieci wpada w uzależnienia lub zamyka się w świecie wirtualnym. A jednak szczęście jest nadal czymś realnym i osiągalnym. Każdy go pragnie (bo tak jest skonstruowana ludzka natura) i każdy go szuka, czasem po omacku. Mądre wychowanie ma nam

WPROWADZENIE

pomóc odnaleźć drogę do naszego własnego szczęścia, aby potem obdarowywać nim również innych, a przez to je pomnażać.





I. CZYM SĄ CZTERY FILARY KOMPETENCJI OSOBISTYCH?

Ulepszona wersja samego siebie

Zacznijmy od początku, od podstawowych pojęć. Czym jest wychowanie? Czy jest nam w ogóle potrzebne? Wychowanie można określić jako kształtowanie dojrzałej osobowości. Bo choć człowiekiem jest się już od momentu poczęcia, to jednocześnie ciągle mamy możliwość i szansę rozwoju naszego człowieczeństwa. Można powiedzieć, że w nasze życie jest wpisana opcja przechodzenia na coraz wyższe poziomy, stawania się coraz bardziej ulepszoną wersją samego siebie.

ROZDZIAŁ I

Rozwój człowieka dotyczy różnych sfer. Najlepiej, gdy przebiega harmonijnie w każdej z nich, wtedy mówimy o integralnym rozwoju osoby ludzkiej. Plan takiego rozwoju jest wpisany w program wychowawczy Szkoły „Strumienie” Stowarzyszenia Sternik. Składa się na niego pięć sfer:

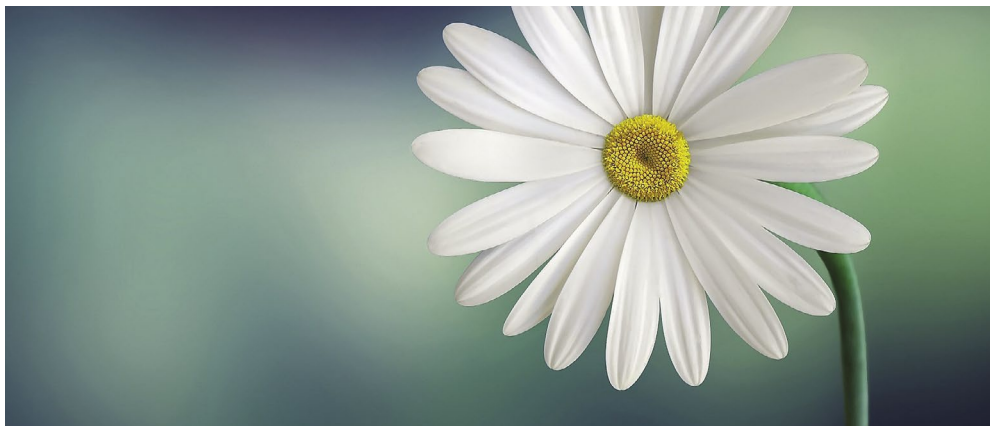
- **Rozwój fizyczny** – czyli mądra troska o sprawność ciała, zdrowie, wygląd, higienę osobistą itp.
- **Rozwój intelektualny** – czyli nabywanie wiedzy, umiejętności krytycznego myślenia i poszukiwania prawdy, wyciągania wniosków i dochodzenia do przyczyn.
- **Rozwój moralny** – czyli kształtowanie charakteru, silnej woli, tak aby człowiek był w stanie w każdych okolicznościach podążać za poznaną prawdą i czynić dobro, którego pragnie.
- **Rozwój emocjonalny** – czyli wychowanie uczuć, tak by pozostawały w harmonii z intelektem i wolą; żeby nie przeszkadzały nam w czynieniu dobra, ale wspomagały zamierzone przez nas działania; by nie panowały nad nami, ale byśmy sami potrafili zapanować nad nimi poprzez świadomie wybierane reakcje, słowa i czyny.
- **Wreszcie rozwój społeczny** – czyli otwarcie na inne osoby, zaangażowanie w życie wspólnot, w których żyjemy, umiejętność dawania innym siebie, swojego czasu, służenia swymi talentami i pracą, umiejętność odnoszenia się do innych z troską, życzliwością i miłością, panowanie nad egoizmem.

Rozwinięty kwiat

Równomierny wzrost w każdej z tych sfer składa się na dojrzałość, którą można porównać do w pełni rozwiniętego kwiatu (symbolizuje go róża w herbie szkoły „Strumienie”), cieszącego oczy innych i przyciągającego swoim pięknem. Wychowanie pomaga rozkwitnąć. Ale kwiat nie rozkwitnie, jeśli nie stworzymy mu warunków, potrzebuje podlewania, odpowiedniego nasłonecznienia, dobrej gleby, bogatej

ROZDZIAŁ I

w składniki odżywcze. Tak samo wychowanie człowieka wymaga stworzenia odpowiedniego środowiska i klimatu. Jest ono procesem długotrwałym.



W rozwoju młodego człowieka mamy do czynienia z tzw. okresami sensytywnymi – są to przedziały wiekowe, w których dzieci przejawiają szczególną wrażliwość na naukę danej umiejętności, nawyku. Po prostu przychodzi odpowiedni czas, np. na naukę chodzenia, mówienia czy korzystania z toalety. Tak samo przychodzi też odpowiedni czas na naukę porządku, uczciwości, prawdomówności, wytrwałości, pracowitości, posłuszeństwa, hojności, pobożności itd. Dziecko jest wtedy spontanicznie otwarte na nabycie tej cechy, jeśli pomożemy mu w tym przez odpowiednie ukierunkowanie.

Jeśli ten czas przegapimy, potem jest to trudniejsze, ale pamiętajmy, że człowiek jest wolny i nawet w dorosłym wieku jest w stanie, przy odpowiedniej motywacji, zaangażowaniu i wysiłku woli, zmieniać swoje nawyki. Bo wychowanie nie kończy się w dniu osiemnastych urodzin, ale trwa nadal, właściwie przez całe życie, stając się potem samowychowaniem, pracą nas sobą. Dlatego **nasza wizja wychowawcza musi obejmować nie tylko dziś i jutro, ale wymaga stałej pogłębionej refleksji nad stanem obecnym naszej córki, jej przeszłością i przyszłością w kategoriach lat, a nie tylko dni i tygodni.**

ROZDZIAŁ I

Każdy jest inny, każdy jest ważny

Oprócz wieku w pracy wychowawczej musimy wziąć pod uwagę szereg różnorodnych czynników: niepowtarzalną osobowość, stopień dojrzałości, temperament. Każde dziecko jest przecież inne, a jednocześnie każde jest dla nas ważne i kochane, nie jako część systemu, ale jako niepowtarzalna osoba. Dlatego nie każde dziecko będziemy wychowywać w identyczny sposób, stosując zawsze takie same środki i metody oraz nie zmieniając celów szczegółowych. Inaczej będziemy rozmawiać z gwałtownym cholerykiem, który potrzebuje silnych bodźców, inaczej z wrażliwym melancholikiem, którego łatwo zranić. Wychowanie wymaga zawsze indywidualnego podejścia.

Jednym z ważnych czynników, które trzeba uwzględnić w wychowaniu, jest płeć. Dziewczynki różnią się od chłopców nie tylko wyglądem fizycznym, ale też psychiką. Ich mózg funkcjonuje nieco inaczej. Te różnice wynikają z biologii. Determinuje je obecność w kodzie genetycznym każdej dziewczynki drugiego chromosomu X. To on od momentu poczęcia odpowiada za to, co określamy mianem kobiecości. Jej źródło tkwi więc głęboko w naturze, aby następnie przejawiać się w działaniach podejmowanych przez dziewczynki i kobiety, we właściwy im sposób, w różnych dziedzinach życia osobistego i społecznego, a więc w kulturze.



Różnice w reakcjach obu płci są widoczne w badaniach przeprowadzanych już na noworodkach. Małe dziewczynki w przeciwieństwie do chłopców częściej skupiają

ROZDZIAŁ I

uwagę na twarzy pochylającej się nad nimi osoby, a nie na poruszającym się przedmiocie. Dziewczynki szybciej i bardziej intensywnie reagują też na płacz innego noworodka. Możemy więc mówić o pewnych cechach, które charakteryzują płęć piękną, takich jak empatia, większa emocjonalność, zmienność nastroju, wrażliwość, delikatność i czułość, zainteresowanie innymi osobami i nastawienie na relacje (dziewczynki potrafią się spotykać po to, żeby być ze sobą, a nie po to, żeby coś razem robić, co jest typowe dla chłopców), większa podzielność uwagi, skupienie na konkretach, praktyczność, umiejętność zwracania uwagi na codzienne drobiazgi, poprzez które możemy uprzyjemniać życie najbliższymi itd.

Cechy te mają przygotować każdą dziewczynkę do bycia matką, choć nie zawsze dokonuje się to w wymiarze biologicznym, czasem – może nawet w sposób jeszcze bardziej płodny – wyłącznie na płaszczyźnie duchowej, ponieważ duch nie zna ograniczenia, z którym musi się liczyć cielesność. Oczywiście u poszczególnych dziewcząt nasilenie tych cech może być bardzo różne, jednak nie możemy nie wziąć ich pod uwagę, planując proces wychowawczy. Takie podejście przynosi dobre rezultaty w szkołach, w których edukacja podział wg. płci, to znaczy dziewczynki i chłopcy uczą się osobno i są wychowani w sposób właściwy dla swojej płci.

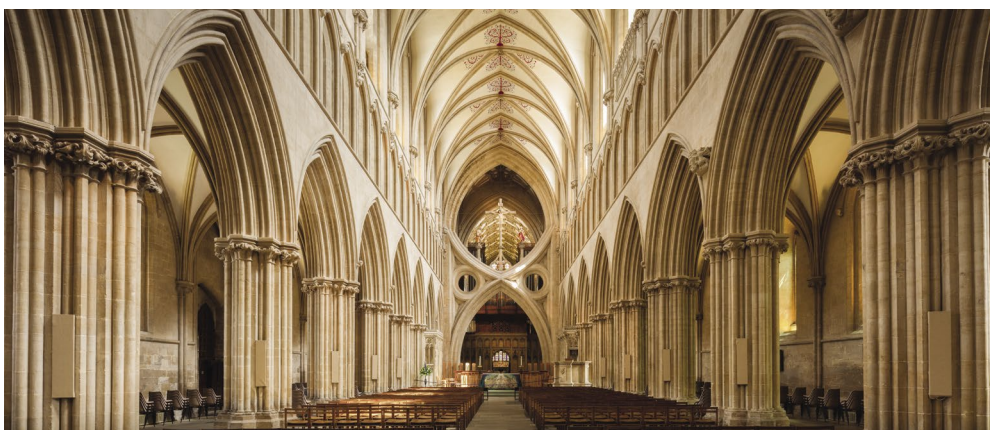
Filary albo zawiasy

Wychowanie, zarówno dziewcząt, jak i chłopców, polega na stopniowym kształtowaniu w dziecku sprawności, które nazwalimy kompetencjami osobistego rozwoju. Kompetencje te opisali już starożytni filozofowie. Sięgnijmy do ich dorobku, nie musimy przecież wywarzać otwartych drzwi. W tej broszurze oprzemy się na koncepcji tzw. czterech cnót kardynalnych. Mówił o nich już grecki mędrzec Platon, następnie naukę mistrza przejął i dopracował jego wybitny uczeń Arystoteles – żyjący w IV wieku p.n.e. Później przez wieki odnosiło się do niej także wielu innych filozofów.

Cztery cnoty kardynalne są jak filary, na których opiera się gmach dojrzałej osobowości człowieka. Łacińskie słowo *cardo*, od którego pochodzi ich polska nazwa, prowadzi nas do jeszcze innego porównania. *Cardo* oznacza dosłownie „zawias”

ROZDZIAŁ I

– cztery kompetencje są więc zawiasami, na których obracają się drzwi naszego życia, drzwi prowadzące do szczęścia. Zatrzymajmy się na chwilę przy Arystotelesie. Czym są opisywane przez niego cnoty? To słowo, które współczesnemu przedstawicielowi gatunku homo sapiens, odartemu z kultury klasycznej, niewiele mówi. W jaki sposób możemy je zdobywać?



Według Arystotelesa cnoty to trwałe dyspozycje w czynieniu dobra albo krócej – sprawności w dobrym działaniu. Dochodzimy do nich, powtarzając wielokrotnie tę samą czynność. Proces wychowawczy nie jest więc improwizacją, ale wymaga zaplanowania i konsekwentnego realizowania. Tak jak ćwiczymy grę na pianinie czy język obcy, powtarzając wielokrotnie te same akordy czy słówka, tak samo ćwiczymy się np. w prawdomówności – mówiąc prawdę w różnych sytuacjach, punktualności – rozpoczynając pracę za każdym razem punktualnie, porządku – odkładając rzeczy wciąż na określone miejsce itd.

Początkowo przychodzi nam to z trudem, wydaje się uciążliwe, spontaniczne czy atrakcyjne. Ale stopniowo staje się naszą drugą naturą, tak że już nawet nie myślimy o tym, że w jakiejś sytuacji można by postąpić inaczej. Ten wysiłek jest ważny, bez niego nasze życie będzie stanowić jedynie wypadkową chwilowych porywów emocji lub łatwo zmieniających się nastrojów.

Ale może też być inaczej. Nie musimy wcale płynąć szerokim nurtem rzeki, unoszeni z prądem wyznaczonym przez modę, opinię publiczną, czy wreszcie manipulację,

ROZDZIAŁ I

której poddajemy się, często nieświadomie, korzystając z coraz większej liczby aplikacji w telefonie. Nasze życie może składać się z decyzji podejmowanych w sposób wolny i świadomy. Jesteśmy w stanie nauczyć się panować nad własnymi emocjami, wyborami, czynami, słowami, myślami. To jest dojrzałość charakteru. A żeby ją osiągnąć, potrzebujemy właśnie cnót.

Nie perfekcjonizm, ale miłość

Jednocześnie ćwiczenie w nabywaniu cnót i dojrzała osobowość nie mają nic wspólnego z perfekcjonizmem. Nie chodzi o dążenie do wysoko postawionego ideału, po to by mieć satysfakcję, że jest się najlepszym, i poczucie, że sam daje sobie radę ze wszystkim. Chodzi o to, by uczyć się przekraczać własne słabości, których doświadcza codziennie każdy z nas, i dzięki temu być gotowym do służby innym. Chodzi o miłość.

Nie odnajdziemy szczęścia, zamykając się w samotnej perfekcji, w szklanej wieży wspaniałej izolacji. Potrzebujemy innych osób. Człowiek z natury nie jest samotną wyspą, ale istotą społeczną (to znów określenie Arystotelesa), potrzebuje innych, żeby żyć, i swoje szczęście też buduje w obcowaniu z innymi osobami. To właśnie dawanie innym szczęścia przynosi radość i spełnienie nam samym.

Miłość jest celem naszego życia i kluczem do osobistego spełnienia. Miłość, która nie jest przelotnym uczuciem czy wzruszeniem, miłość, której nie da się pogodzić z egoizmem i której nie można odseparować od pojęcia ofiary, a wzrastanie w niej wymaga od nas nieustannego wysiłku pracy nad własnym charakterem.

Motywacja do zmiany

Tę miłość zastajemy, gdy przychodzimy na świat. Każdy z nas rodzi się otoczony miłością rodziców i innych osób, a nawet jeśli – w wyjątkowych i skrajnych sytuacjach – tak nie jest, każdy z nas rodzi się kochany i chciany przez Stwórcę. Ale choć rodzimy

ROZDZIAŁ I

się otoczeni miłością, to wzrastając, stopniowo odkrywamy, że aby te relacje trwały, rozwijały się i pogłębiały, potrzeba z naszej strony świadomego wysiłku.

Nasze czyny mogą tym relacjom sprzyjać, ale mogą też je niszczyć. Są takie zachowania, takie sposoby reagowania, takie słowa, które ranią i nie budują miłości wobec najbliższych, budują raczej nasz egoizm. Są takie decyzje i wolne wybory człowieka, przez które sami sobie rzucamy kłody pod nogi, na drodze prowadzącej do szczęścia.

Kiedy to zrozumiemy, chcemy się zmieniać, aby nie niszczyć tego, co dla nas cenne, na czym nam bardzo zależy. Jesteśmy gotowi podjąć trud wychowania – najpierw siebie, a potem własnych dzieci, na których szczęściu zależy nam tak, jak na własnym. Relacje z innymi osobami – miłość, przyjaźń – są najlepszą motywacją do pracy nad budowaniem dojrzałej osobowości.



Wolność czy przestrzeganie zasad?

W wychowaniu nie chodzi o nabywanie jakichkolwiek sprawności, wysiłek dla wysiłku, sztukę dla sztuki. Można być sprawnym także np. w oszukiwaniu – przeciwnieństwa cnót, czyli wady charakteru, są również sprawnościami, nawykami w czynieniu zła. Kształtowanie dojrzałej osobowości polega na nabywaniu takich sprawności, które będą służyć dobru naszemu i innych osób, pomogą w budowaniu relacji, będą zgodne z wyznawanymi przez nas wartościami, a jednocześnie z obiektywną prawdą, którą

ROZDZIAŁ I

rozpoznajemy, z tym, jaka jest rzeczywistość, a nie tylko nasze wyobrażenia, które mogą być błędne.

Cnoty to sprawności w działaniach moralnie dobrych, a aby dany czyn mógł być w ogóle uznany za moralnie dobry (lub zły), musi być dokonany w sposób świadomy i dobrowolny. W zakres wychowania nie będą więc wchodzić np. nasze marzenia sennie czy zachodzące w organizmie bez udziału naszej woli procesy fizjologiczne. Dziecko w wieku szkolnym z całą pewnością jest już w stanie w pewnym zakresie świadomie decydować o swoim zachowaniu. Nie oznacza to, że dopiero wtedy należy rozpocząć proces wychowania, zaczyna się on o wiele wcześniej, choć to temat na publikację dotyczącą młodszych dzieci.

W wychowaniu nie chodzi też o narzucanie czegoś z zewnątrz, pod przymusem, choć przestrzeganie pewnych zasad, a czasem sankcje związane z ich nieprzestrzeganiem, są konieczne w rodzinie, w szkole czy jakiegokolwiek innej społeczności. Tak jak konieczne jest przestrzeganie przepisów ruchu drogowego czy obowiązującego w państwie prawa stanowionego. Mądre zasady są potrzebne po to, by każdemu zapewnić bezpieczeństwo, a jednocześnie pokazują dziecku, co jest dobre, uczą odróżniać zachowania dobre i pożądane od złych i szkodliwych, wspomagają wychowanie.

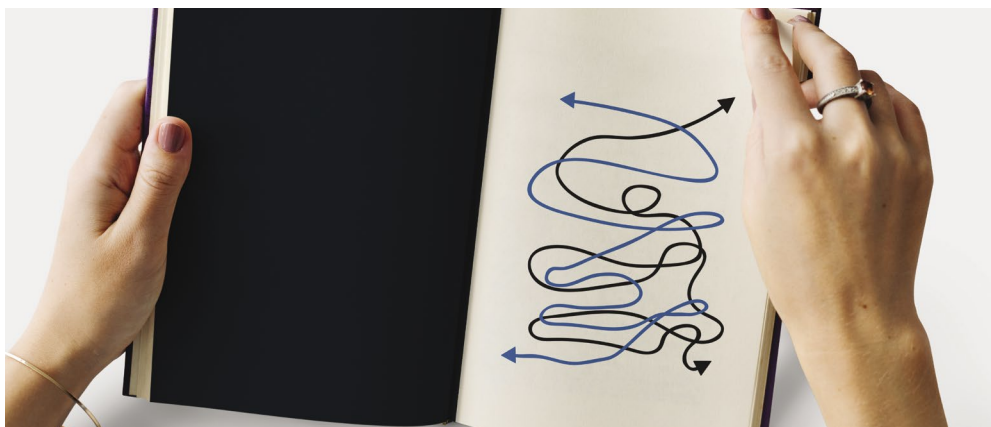
Dziecko to nie komputer

Jednak w nabywaniu cnót ważną rolę odgrywa zawsze wolność, dlatego warto tłumaczyć dziecku, gdy tylko będzie to w stanie zrozumieć, dlaczego oczekujemy od niego takiego, a nie innego zachowania, dlaczego obowiązują je takie, a nie inne zasady. Żeby samo chciało ich przestrzegać i utożsamiało się z nimi, nie tylko ze strachu przed karą i nie tylko wtedy, gdy widzi je rodzic czy nauczyciel.

Bez tej wolności nie ma prawdziwych cnót, a jedynie zapisane w ścieżkach neuronalnych naszego mózgu nawyki, choć te również mogą być bardzo pomocne i stanowią gotową bazę, na której stopniowo można budować właściwe kompetencje dojrzałej osobowości. Dziecko nie jest nierozumnym zwierzęciem, które można

ROZDZIAŁ I

wytresować, stosując czysto behawioralne metody. Nie jest też automatem, którym można sterować, ani komputerem, który można dowolnie zaprogramować.



Jest wolnym człowiekiem i może dlatego wychowanie trwa tak długo i jest narażone również na porażki. Czasem mimo wielu starań efekt jest inny, niż się spodziewaliśmy. Czasem też dzieje się odwrotnie – mimo zaniedbań w dzieciństwie dorosły już człowiek potrafi radykalnie się zmienić, gdy zrozumie sens dokonania tej zmiany i podejmie pracę nad sobą.

Prowadzić za rękę

W budowaniu dojrzałej osobowości potrzebujemy innych osób, kogoś, kto nas poprowadzi, pokieruje, kto będzie nam towarzyszył, doradzał, pocieszał nas, a także upominał z miłością, gdy będzie to konieczne. Kogoś, komu na nas zależy. Praca wychowawcza jest niemożliwa bez osobistego kontaktu, indywidualnego traktowania i bliskiej relacji. Tę rolę osobistego przewodnika wobec dziecka pełnią najpierw i przede wszystkim rodzice. Potem mogą ich wspomagać mądrzy nauczyciele, wychowawcy, tutorzy, kapłani, przyjaciele, krewni, instruktorzy w organizacjach młodzieżowych i wiele innych osób.

ROZDZIAŁ I

W starożytnej Grecji pedagog był pierwotnie niewolnikiem, który zaprowadzał dziecko do szkoły. Wychowanie jest takim prowadzeniem dziecka za rękę. Gdy maluch uczy się chodzić, wpierw trzymamy go za obie ręce, potem za jedną, puszczaemy na chwilę, a jeśli upadnie pomagamy mu wstać i iść dalej. Jeśli chcemy pokazać przedszkolakowi, jak narysować np. choinkę, bierzemy jego dłoń w naszą i kierując ręką dziecka, wspólnie kreślimy linię na papierze.



Żeby pełnić tę rolę, nie trzeba być doskonałym, wystarczy samemu pracować nad sobą i kochać tego, któremu chcemy pomagać stawać się lepszym człowiekiem. Dzieci widzą nasz wysiłek i zaangażowanie, ale też patrzą na przykład naszego życia. Jest on ogromnie ważny w wychowaniu, pomimo iż naszym sukcesom towarzyszą porażki, które mogą być także ważnymi momentami wzrastania.

Do tego potrzebny jest czas - jeden z języków miłości. I nie chodzi tylko o jego jakość, ale również o ilość. Żeby pomóc dziecku wzrastać, trzeba być przy nim, znajdować czas na wspólne przebywanie z nim, pracę w domu, zabawę, rozmowy, poznawanie jego zainteresowań, na co dzień, nie tylko od święta. Jedno z badań przeprowadzonych w tym roku podaje, że przeciętny Polak spędza przed ekranem sześć godzin dziennie. Ile czasu spędzamy z naszymi dziećmi?

ROZDZIAŁ I

Czy zadaję sobie pytanie: gdzie jest teraz moja córka? Nie tylko w znaczeniu miejsca – gdzie i z kim przebywa w danej chwili, ale szerzej – gdzie jest jej serce, jakie są jej przekonania, cele życiowe, pragnienia, plany. Czy chcę to wiedzieć, czy interesuję się tym wszystkim, szukam sposobów, by lepiej poznać moją córkę?

Radość z czynienia dobra

Skąd możemy wiedzieć, czy proces wychowania posuwa się we właściwym kierunku? Czy moje dziecko nabyło już kompetencje, nad którymi wspólnie pracujemy? Jak rozpoznać moment, w którym naszym działaniem zaczynają kierować cnoty? Wróćmy do Arystotelesa. Filozof mówi o trzech wyraźnych objawach, po których możemy to rozpoznać. Można je oddać następującymi słowami: **stałość, pewność i radość**.



Oznacza to, że – po pierwsze – daną czynność potrafimy wykonywać w sposób stały, czyli za każdym razem, gdy nadarzy się ku temu okazja. Moja córka jest uczciwa w każdej sytuacji, a nie tylko wtedy, gdy jest to dla niej wygodne i nie zagrażają jej żadne przykre konsekwencje (np. w postaci jedynki ze sprawdzianu czy pracy

ROZDZIAŁ I

domowej). Kończy rozpoczętą pracę za każdym razem, nie tylko wtedy, gdy ma na to ochotę, ale także w sytuacji, gdy pojawiają się różnego rodzaju trudności: czuje się już znużona i za chwilę zaczyna się jej ulubiony serial w telewizji. Utrzymuje porządek w swoim pokoju codziennie, a nie zabiera się za sprząatanie go dopiero wtedy, gdy przychodzą koleżanki albo zbliżają się święta.

Drugim znakiem ugruntowanej kompetencji jest pewność, która oznacza, że potrafimy wykonać daną czynność szybko, prawie natychmiast, bez wahania i długiego zastanawiania się: warto czy nie warto, opłaca się czy nie, teraz czy później, a może wcale? Widząc, że koleżanka z klasy zapomniała dziś piórnik, od razu, jakby odruchowo, dziewczynka proponuje jej pożyczenie długopisu, nie myśląc o tym, czy mógłby to zrobić ktoś inny. Przechodząc korytarzem szkolnym obok rzuconego na podłogę papierka, odruchowo schyla się, żeby go podnieść, nawet jeśli nie ona go tam rzuciła.

Trzeci symptom jest chyba najciekawszy. Działanie, w którym jesteśmy kompetentni, sprawia nam radość! Cnoty wymagają od nas wysiłku, ale jednocześnie, wraz ze wzrastaniem w nich, ten wysiłek przestaje być czymś nużącym, czy wręcz koszmarnym i przygnębiającym, a staje się potrzebą serca. Bo cnoty dają nam właśnie prawdziwą wewnętrzną wolność i radość z czynienia dobra.

W pewnym momencie przestajemy wykonywać nasze codzienne obowiązki (te same, co wcześniej) z zaciśniętymi zębami: bo muszę, bo tak trzeba, bo co pomyślą inni, bo udowodnię wszystkim, że dam radę, bo inaczej spotkają mnie przykre konsekwencje. Wchodzimy jakby w inny wymiar, w którym liczy się to, że ja tego chcę (to nie to samo, co chce mi się) i sprawia mi to radość (nawet jeśli kosztuje wiele trudu). Bo czynienie dobra uszczęśliwia mnie i inne osoby, które przecież kocham i to dla nich podejmuję ten wysiłek.

Cztery kluczowe kompetencje

Nadszedł wreszcie czas, żeby wymienić cztery kluczowe kompetencje rozwoju pełnej osobowości, o których będziemy mówić szczegółowo w kolejnych rozdziałach tej publikacji.

ROZDZIAŁ I

Są to:

- **Podejmowanie decyzji** – do tej kompetencji należy określanie dalszych i bliższych celów, które sobie stawiamy, oraz dróg ich osiągnięcia, a więc sztuka dokonywania wyborów, ustalania priorytetów, a także samodzielność w podejmowaniu decyzji i odpowiedzialność za nie.
- **Wytrwałość** – to kompetencja dotycząca umiejętności pokonywania przeszkód i wszelkich trudności, które spotykamy na drodze do zamierzonego celu, niezrażania się nimi, także odwaga postępowania zgodnie z wyznawanymi wartościami, radzenie sobie z porażką lub krytyką innych oraz asertywność.
- **Równowaga** – to kompetencja, która pomaga osiągnąć nam panowanie nad sobą, jest związana m.in. z dobrym zarządzaniem czasem, umiejętnością ustalania właściwych relacji między pracą, nauką, obowiązkami domowymi czy społecznymi a rozrywką, uczy samokontroli oraz mądrego korzystania z dóbr materialnych i innych przyjemności.
- **Kompetencje społeczne** – to umiejętność dostrzegania potrzeb innych osób, akceptacji, a także wzajemnej współpracy, poszukiwania najlepszych dla wszystkich (nie tylko dla mnie) rozwiązań, gotowości do służby, zwłaszcza słabszym, zaangażowania na rzecz społeczności, w których żyjemy.

Każdy kolejny rozdział będzie się składał z:

- Krótkiej historii jednej z bohaterek, z którymi zapoznają się co miesiąc uczennice szkoły „Strumienie” w ramach programu wychowawczego „Skrzydła i korzenie”. Życie kobiet, które osiągnęły prawdziwą dojrzałość, jest dla nas przykładem, inspiracją i pomocą w zrozumieniu, na czym polega praktykowanie kompetencji osobistego rozwoju.
- Części teoretycznej – wyjaśniającej, czym jest dana kompetencja. Początek praktyki stanowi dobra teoria. Żeby coś w życiu praktykować, trzeba najpierw zrozumieć, na czym to polega, o co w tym chodzi, dlaczego jest to ważne. Oczywiście rozważania te będą zawierały również wiele przykładów z codziennego życia naszych córek i uczennic.

ROZDZIAŁ I

- Kilku pytań do osobistej refleksji, nawiązujących do przeczytanych treści.
- Propozycji konkretnych celów wychowawczych (postanowień), które mogą pomóc Twojej córce w kształtowaniu danej kompetencji.



W kolejnych rozdziałach i połączonych z nimi historiach bohaterek będziemy koncentrować się na pojedynczych kompetencjach, żeby przedstawić je w sposób bardziej przejrzysty. Jednak pamiętajmy o tym, że w życiu są one zawsze ściśle ze sobą powiązane. Nie można podejmować i realizować mądrych decyzji bez współpracy i myślenia o innych (kompetencje społeczne), panowania nad trudnymi emocjami w obliczu przeciwności (wytrwałość) oraz wewnętrznego ładu i porządku (równowaga). Cztery kompetencje osobistego rozwoju idą zawsze ze sobą w parze. Wzrastają równomiernie, jak palce u dłoni, choć u każdego z nas któryś z nich może być krótszy, a inny dłuższy.



II. PODEJMOWANIE DECYZYJI

Nie bała się podejmować trudnych decyzji

Hanna Chrzanowska wiele razy w swoim życiu stawiała w sytuacjach wymagających trudnych decyzji. Nie bała się ich podejmować, a potem potrafiła być konsekwentna w ich realizacji. Gdy zdała z wyróżnieniem maturę w Gimnazjum Sióstr Urszulanek, myślała o studiowaniu polonistyki. Jej ojciec Ignacy był znanym profesorem literatury. Był to rok 1920. W młodej dziewczynie, która patrzyła na ofiary wojny polsko-bolszewickiej, zrodziła się wtedy chęć niesienia tym ludziom pomocy.

ROZDZIAŁ II

Realizacja tego celu wymagała podjęcia odpowiednich środków. Hanna zdecydowała o odłożeniu swoich dotychczasowych planów. Zapisła się na kurs pielęgniarski. Na tę decyzję miał wpływ również przykład i zaangażowanie jej ciotki, która była fundatorką szpitala dziecięcego w Warszawie. Możemy przypuszczać, że rozmowy z tą mądrą i dojrzałą kobietą pomogły maturzystce podjąć trudną decyzję. Wiemy też, że Hanna, która była osobą wierzącą, w czasie modlitwy powierzała swoje decyzje Bogu, szukając Jego rady.

Potem Hanna rozpoczęła również planowane wcześniej studia polonistyczne. Jednak znów, gdy tylko pojawiła się przed nią nowa możliwość – w stolicy powstała Warszawska Szkoła Pielęgniarstwa (ciotka Hanny została dyrektorem tej placówki) – dziewczyna po namyśle postanowiła zmodyfikować swoje plany życiowe. Wstąpiła do nowo otwartej szkoły. W jej sercu zapadła wtedy poważna decyzja całkowitego poświęcenia się pomocy innym poprzez wykonywanie zawodu pielęgniarki. Ta decyzja mocno wpłynęła na jej dalsze życie.

Oddała się całkowicie realizacji zamierzonego celu



Hanna oddała się całkowicie realizacji zamierzonego celu, nie uciekając przed wysiłkiem, jakiego wymagała nauka. Była zdolna, ale i pracowita, potrafiła dobrze wykorzystywać czas. Dlatego po czterech latach nauki pielęgniarstwa otrzymała szansę na dalszy rozwój zawodowy w postaci stypendium we Francji i w Belgii. Nie wahała się wyjechać za granicę, bo wiedziała, że aby lepiej służyć potrzebującym, potrzebu-

je pogłębić swoją wiedzę.

Hanna przez całe życie była bardzo aktywna w swojej pracy zawodowej. Poświęcała się pielęgniarstwu, a jednocześnie wykorzystywała swój talent literacki, publikując

ROZDZIAŁ II

wiele artykułów na tematy związanych z zawodem. Nie brakło jej pomysłów, nie bała się podejmować nowych inicjatyw. Jedną z nich było utworzenie miesięcznika „Pielęgniarka Polska” – pisma zawodowego dla pielęgniarek. Dzięki Hannie powstał Katolicki Związek Pielęgniarek Polskich. Jej kreatywności i pracowitości zawdzięczamy też uchwaloną w 1935 roku przez Sejm RP „Ustawę o pielęgniarstwie”, uznawaną za jedną z najlepszych na świecie.

Druga wojna światowa przynosi Hannie wiele cierpienia – w czasie bombardowania Warszawy ginie ukochana ciotka, ojciec wraz z innymi profesorami zostaje wywieziony do obozu koncentracyjnego i tam umiera, a jedyny brat zostaje zamordowany w Katyniu. Mimo tych trudnych doświadczeń kobieta nie załamuje się, nie wpada w depresję, lecz działa dalej, na miarę swoich możliwości. Poświęca się opiece nad uchodźcami, więźniami i przesiedlonymi, osieroconymi dziećmi, także żydowskimi, organizuje kolonie dla dzieci, szuka rodzin zastępczych, prowadzi akcje dożywiania.

Kierować ludźmi, organizować pracę, zarażać entuzjazmem

Po wojnie Hanna podjęła decyzję o kolejnym wyjeździe, tym razem do USA, żeby stale pogłębiać swoją wiedzę w dziedzinie pielęgniarstwa. Po powrocie pracowała jako nauczycielka w szkole dla pielęgniarek, dzieląc się swymi doświadczeniami z młodymi dziewczętami. Uczyła je nie tylko tego, jak wykonywać zawód, ale też co jest jego celem: autentyczna służba drugiemu człowiekowi, na którego trzeba patrzeć nie tylko z perspektywy jego ciała i zdrowia, ale też potrzeb duchowych i godności osoby.

Hanna potrafiła dobrze zarządzać nie tylko własną pracą, ale też pracą innych, dlatego została jej powierzona funkcja dyrektorki Szkoły Pielęgniarstwa Psychiatrycznego. Po przejściu na emeryturę pozostała nadal aktywna. Z pomocą Karola Wojtyły organizowała niezależną od niewydolnych struktur państwowej służby zdrowia sieć pomocy pielęgniarstwie, połączonej z opieką duchową dla osób samotnych i niepełnosprawnych.

Potrafiła zaangażować w tę inicjatywę wielu wolontariuszy, lekarzy, studentów. Umiała kierować ludźmi, organizować pracę, zarażać entuzjazmem, a przy tym dbać

ROZDZIAŁ II

o potrzeby, również duchowe, swoich współpracowników. Jej życie stanowi dla nas przykład osiągnięcia dojrzałości w podejmowaniu decyzji.

Dokonywać wyborów czy powstrzymywać się od nich?

Co zrobić, aby przygotować dziecko do dorosłości? Żeby stało się samodzielne w podejmowaniu decyzji życiowych, by były to dobre decyzje i by można było wypuścić je spod klosza, który chronił młodziutką roślinkę, zanim dojrzeje, przed szkodliwym wpływem nie zawsze przychylnego dla jej wzrostu środowiska? **Pierwsza kompetencja, którą pielęgnujemy w procesie wychowania naszych dzieci, to zdolność podejmowania decyzji. W języku filozofii klasycznej nosi ona nazwę roztropności.**



Roztropność w potocznym rozumieniu kojarzy nam się raczej z ostrożnością, która często polega na powstrzymywaniu się od decyzji i działania, jeśli mogłyby one skomplikować nasze życie. Fałszywe rozumienie wolności sugeruje nam, że przecież wybór ogranicza możliwość innych – podejmując decyzję o małżeństwie wykluczam podobną relację z wszystkimi pozostałymi kobietami/mężczyznami oraz możliwość wyboru innych dróg życiowych. Gdy angażuję się np. w wolontariat, być może nie starczy mi już czasu na dodatkowe lekcje angielskiego czy grę w tenisa. Czy ograniczenie dalszych możliwości wyboru nie zabiera mi wolności?

ROZDZIAŁ II

Być może nie starczy mi czasu na wszystko. Ale wolność polega właśnie na tym, że mogę świadomie wybierać i angażować się. A jeśli nie podejmuję żadnej decyzji z obawy przed rzekomą utratą wolności – wtedy w ogóle nie posługuję się moją wolnością, a więc właściwie ją tracę. Chodzi właśnie o to, żeby nauczyć dziecko podejmować decyzje, a nie powstrzymywać się od nich, choć są sytuacje, gdy faktycznie przez pewien czas lepiej poczekać, żeby przemyśleć sprawę lub zasięgnąć odpowiedniej rady.

Roztropność ma jednak więcej wspólnego z dokonywaniem odważnych wyborów, które czasem wymagają pójścia pod prąd, a nawet skomplikowania sobie życia niż z małodusznym dążeniem do zachowania tzw. świętego spokoju. Chodzi o umiejętność pójścia tą drogą, która zaprowadzi nas do celu, a nie tą, którą wydaje się najkrótsza i najprzyjemniejsza. Nawet jeśli nie wiedzie ona szerokim i wygodnym traktem, ale krętymi i stromymi ścieżkami, oraz jeśli wiąże się to ze zdwojonym wysiłkiem.

Krok w stronę samodzielności



Jak uczyć dziecko mądrej wolności? Najpierw istotne jest wyposażenie go w pewną wiedzę dotyczącą kryteriów wyboru, uczenie tego, w jaki sposób może rozpoznawać i odróżniać prawdę od fałszu i dobro od zła. Możemy to nazwać uwrażliwianiem jego

ROZDZIAŁ II

sumienia. Od teorii warto jednak szybko przejść do praktyki. Musimy dawać dziecku możliwość podejmowania pewnych samodzielnych decyzji. Nie decydować we wszystkim za nie, nawet jeśli faktycznie zrobilibyśmy coś lepiej.

Czasem trzeba dziecku pozwolić sparzyć się, by nauczyć odpowiedzialności za samodzielnie podjęte decyzje, lepiej nie być nadopiekuńczym rodzicem, który jest nieustannie gotów wyręczać we wszystkim, żeby chronić dziecko przed doświadczeniem konsekwencji własnych działań czy też zaniedbań, zwłaszcza jeśli okazały się one przykre.

Jeśli np. Twoja córka wieczorem nie spakowała plecaka, bo była zajęta zabawą i z związku z tym zapomniała zabrać ze sobą zeszytu, w którym ma odrobione zadanie domowe, to nie musisz zwalniać się z pracy i jechać do szkoły, żeby jej go przywieźć, nawet jeżeli na przerwie zadzwoni zapłakana z sekretariatu. A jeśli nie chciała zjeść obiadu, który nie był jej ulubionym daniem, może poczekać do kolejnego posiłku, choćby miała mocniej poczuć głód.

Młodszych dzieciom nie będziemy oczywiście powierzać bardzo poważnych decyzji, takich jak np. wybór szkoły. Ich możliwość wyboru może też zostać ściśle ograniczona do np. dwóch akceptowalnych przez rodzica opcji. Chcesz zjeść płatki z mlekiem czy kanapkę na śniadanie? Założysz dziś spodnie czy tę sukienkę?

Stopniowo, z wiekiem, te wybory będą coraz poważniejsze. Jakie zajęcia dodatkowe chcesz wybrać w tym roku – wolisz zapisać się do szkoły muzycznej czy klubu sportowego? Jakie chcesz mieć zadanie w naszym domu – wolisz pakować zmywarkę czy nastawiać pranie? Nad czym chcesz pracować w tym miesiącu – nad większym porządkiem w twoim pokoju czy nad tym, żeby więcej czasu poświęcać młodszemu rodzeństwu? Dziewczynka sama wybiera i potem sama odpowiada za swój wybór.

Pomyśl, zanim zrobisz

Żeby podjąć dobrą decyzję, trzeba najpierw dokonać namysłu. Wziąć pod uwagę zarówno różne okoliczności zewnętrzne, jak i nasze wewnętrzne możliwości

ROZDZIAŁ II

i uwarunkowania. Wybór nie jest zazwyczaj łatwym zadaniem. Czy uczę moją córkę zastanawiania się nad tym, co ma do zrobienia? Nie zawsze spontaniczność, działanie wyłącznie pod wpływem impulsu, jest najlepszym pomysłem.



Nie zawsze trzeba też sugerować się tym, co inni o mnie pomyślą. Wpływ dobrego środowiska może nas czasem popychać do dobrych decyzji, ale innym razem opinia i nacisk otoczenia potrafi być jak kamień, który ciągnie w dół. Dlatego ważną umiejętnością, której chcemy nauczyć dziewczynki, jest asertywność, umiejętności mówienia nie wobec opinii otoczenia, gdy nie stoi ona w sprzeczności z tym, co sami

uważamy za dobro.

W rozmowie z naszą córką możemy zapytać, czym się kieruje, dokonując swoich samodzielnych wyborów, co jest dla niej ważne, jaki cel chce osiągnąć. A potem wspólnie warto przeanalizować wszystkie za i przeciw różnych rozwiązań, zobaczyć, które z nich zbliżają ją do zamierzonego celu, a które raczej oddalają od niego. Można też pomóc córce, robiąc wspólnie pisemny plan, w którym ustalimy czas właściwy na każdą aktywność w ciągu dnia lub tygodnia.

Każdy z nas ma do dyspozycji 24 godziny w ciągu doby. Czym je wypełnię? W dokonywaniu namysłu może pomóc ustalanie priorytetów. Odróżnianie spraw ważnych od koniecznych, pilnych od mniej istotnych. Być może chcielibyśmy, żeby nasza córka chodziła na dodatkowe lekcje angielskiego, do szkoły muzycznej, na zajęcia sportowe, do harcerstwa, brała udział w dwóch konkursach przedmiotowych, a przy tym miała średnią powyżej 5,5 i czas dla przyjaciół, rodziny, na wolontariat, a jeszcze przecież trzeba gdzieś zmieścić sen i posiłki. Czy zadajesz sobie pytanie: co jest moim celem? O co chodzi w tej gonitwie z czasem czy wyścigu szczurów? Co jest konieczne, na czym mi zależy, a z czego można spokojnie zrezygnować?

ROZDZIAŁ II

Mądry doradca

Czasem, zwłaszcza w przypadku poważniejszych decyzji, na etapie namysłu potrzebujemy pomocy innych osób. Nie zawsze potrafimy sami przewidzieć wszystkie możliwe skutki naszej decyzji, brakuje nam wiedzy i doświadczenia. Dobrze jest mieć takie osoby, do których zawsze możemy zwrócić się z prośbą o radę, które uważamy za mądre, doświadczone i darzymy zaufaniem.



Silne emocje niewątpliwie wpływają na dokonywane wybory - szczególnie u kobiet i dziewcząt. Współczesne badania naukowe potwierdzają to, że kobiety z natury są bardziej emocjonalne niż mężczyźni. Nie tylko widzą więcej od nich barw, ale też doznają więcej uczuć. Odbierają rzeczywistość w sposób bardziej złożony, jednocześnie zwracają uwagę na różne jej aspekty. Jest to niewątpliwie bogactwo płci pięknej, które jednak czasami może utrudniać podejmowanie męskich decyzji.

Także nasze przyzwyczajenia i wady, których może sobie nawet nie uświadamiamy, sprawiają, że możemy nie być obiektywni we własnej sprawie. Do tego dochodzą różne uzależnienia, z którymi spotykamy się coraz częściej już u dzieci, chociażby uzależnienie od gier komputerowych i aplikacji, takich jak Facebook, Instagram czy Tik Tok. Każde uzależnienie, nawet wydawałoby się mało szkodliwe, jest jak niewidzialna nić, z której pomału wokół nas zostaje upleciona klatka, odbierająca wolność podejmowania dobrych decyzji.

ROZDZIAŁ II

W takich sytuacjach roztropność polega na umiejętności przyznania się do tego, że nie potrafimy dać sobie rady sami, że nie jesteśmy samowystarczalni, potrzebujemy pomocy. Uczymy dziewczynki samodzielności, ale chcemy też uczyć je proszenia o pomoc, gdy z czymś sobie same nie potrafią poradzić. Powiedz swojej córce, że w takich sytuacjach zawsze może na Ciebie liczyć, zawsze może przyjść i porozmawiać z mamą czy tatą.

Osoby wierzące mogą też uczyć dzieci rozmawiania o osobistych wyborach i problemach z Panem Bogiem w czasie modlitwy. Jeśli wierzysz, że Twoja córka jest także córką Boga, powiedz jej o tym, że czasem w trudnych sytuacjach nawet mądrzy ludzie nie potrafią znaleźć dobrego rozwiązania, a Pan Bóg je znajduje i podsuwa nam na różne, nieraz zaskakujące sposoby.

Do dzieła



Po namyśle i ewentualnym skonsultowaniu z mądrym doradcą następuje moment podjęcia decyzji. A potem czas, żeby zabrać się do działania. Są osoby, które mają problem właśnie na tym etapie. Nie potrafią zabrać się do zadania, którego postanowiły się podjąć, odkładają pracę w nieskończoność albo rozpoczynają ją, ale nigdy nie kończą, zmieniają zdanie i znów zaczynają od nowa coś innego. Kompetencja

ROZDZIAŁ II

podejmowania decyzji obejmuje także etap jej wykonania, aż do położenia ostatniej cegły czy wisienki na torcie.

Czasem wykonanie podjętej po namyśle decyzji, którą uważam za słuszną, może wymagać całkowitego pójścia pod prąd obowiązującym zwyczajom, modzie, może też wywoływać sprzeciw ze strony innych osób, które jej nie rozumieją i uważają pójście wybraną przez nas drogą wręcz za szaleństwo. Cnota roztropności uwalnia nas od tych lęków i daje nam siłę do kierowania się w życiu przede wszystkim rozpoznaną prawdą o rzeczywistości i dobrem, które chcemy osiągnąć, a nie tym, co inni powiedzą i jak zareagują, ani też własnym wygodnictwem czy lenistwem. Daje wolność.

Osoba roztropna potrafi nie tylko kierować własnym postępowaniem, ale jest też dobrym liderem. W przyszłości będzie potrafiła zarządzać własną rodziną lub firmą. Potrafi zorganizować nie tylko swoją pracę, ale też pracę w grupie czy zespole, jest w stanie rozdzielać zadania i egzekwować ich wykonanie. W szkole „Strumienie” dziewczynki uczą się tej umiejętności, wykonując różne prace i projekty w kilkuosobowych grupach. Rodzina, zwłaszcza wielodzietna, stwarza mnóstwo okazji, by uczyć się działania w drużynie



Elastyczność i kreatywność

Są też takie sytuacje, w których musimy na jakiś czas, a może i na stałe, odłożyć wymarzone plany. Czasem odkrywamy, że dokonany przez nas wybór był po prostu błędny.

ROZDZIAŁ II

I trzeba wtedy mieć odwagę przyznać się do tego, wprowadzić korektę, rozpocząć od nowa. Niekiedy pojawiają się nowe okoliczności w życiu, jedne z nich możemy przewidzieć, inne przychodzą niespodziewanie i zmuszają nas do przeformułowania powziętych wcześniej planów z dnia na dzień. Osoba kompetentna w podejmowaniu decyzji potrafi je zmieniać, jeśli są ku temu powody.

Tak było podczas pandemii, gdy zamknięto szkoły, hotele i wprowadzono wiele innych ograniczeń, które zmusiły nas do zupełnej zmiany trybu życia rodzinnego. Może trzeba było odłożyć wyczekiwany przez wszystkich wyjazd ze względu na kwarantannę, na której znalazła się nagle cała rodzina. Może zaplanowane wcześniej ważne spotkanie mogło się odbyć jedynie online. Osoba kompetentna w podejmowaniu decyzji nie pozostaje wtedy bierna ani nie ulega frustracji, ale w kreatywny sposób poszukuje nowych rozwiązań, możliwych do zrealizowania na miarę zmieniającej się rzeczywistości.

i Takie sytuacje zdarzają się zresztą nie tylko w czasie pandemii - doświadczamy ich na co dzień. Nasza córka będzie wielokrotnie doświadczać dylematów, co zrobić, gdy jej plany znajdą się pod znakiem zapytania. Są osoby, które muszą wtedy bardziej zwracać uwagę na to, żeby nie rezygnować z raz powziętego postanowienia zbyt pochopnie, z błahych powodów. Ale są też tacy, którym trudność sprawia właśnie zrezygnowanie z własnego planu, gdy jest to konieczne. Jest to także ważny obszar pracy wychowawczej.

Przypuśćmy, że dziewczynka zaplanowała wyjście do kina z koleżanką, ale właśnie zadzwoniła babcia, która źle się czuje i potrzebuje pomocy w zrobieniu jej zakupów. Co w takiej sytuacji jest ważniejsze? Kompetencja mądrego podejmowania decyzji uczy nas bycia elastycznymi wobec własnych planów, np. gdy wymaga tego miłość bliźniego.

Przykładem takich sytuacji mogą być również dylematy obecne często w życiu dorosłych kobiet, przed którymi w pewnym momencie stanie też nasza córka, dotyczące tego, jak pogodzić obowiązki rodzinne i pracę zawodową. Przychodzą takie momenty w życiu, gdy trzeba zdecydować, czy zaangażować się bardziej w pracę zawodową, czy też być bardziej dyspozycyjną wobec powiększającej się rodziny i dzieci, które potrzebują obecności mamy. Roztropność pomaga podjąć dobrą decyzję.

ROZDZIAŁ II

Do przemyślenia:

- Co jest moim celem w życiu?
- Co jest dla mnie głównym celem w wychowaniu mojej córki?
- Czy moja córka przychodzi do mnie, gdy potrzebuje rady i pomocy? Czy znajduję wtedy czas na rozmowę z nią, nawet jeśli mam inne pilne sprawy?
- Czy mam plan wychowawczy wobec niej, ustalony razem z moim współmałżonkiem, i czy staram się realizować go konsekwentnie?
- Czy rozmawiam z córką o konkretnych celach szczegółowych (postanowieniach) dla niej na dany czas?
- Czym się kieruję, dokonując wyborów – ja i moja córka? Czy na nasze wybory wpływa opinia innych, moda itp.? Czy jest coś, co ogranicza wolność mądrego decydowania – moją i mojej córki?
- Czy angażuję moją córkę w obowiązki domowe i wyznaczam jej konkretne zadania?
- Czy chronię ją przed negatywnymi konsekwencjami jej decyzji i przez to utrudniam dojrzewanie do samodzielności i odpowiedzialności za własne czyny?
- Czy korzystam z pomocy mądrych doradców?
- Dla wierzących: czy rozmawiam o jej problemach z Panem Bogiem w czasie osobistej modlitwy? Czy uczę ją rozmawiać z Panem Bogiem w czasie modlitwy o jej osobistych decyzjach?

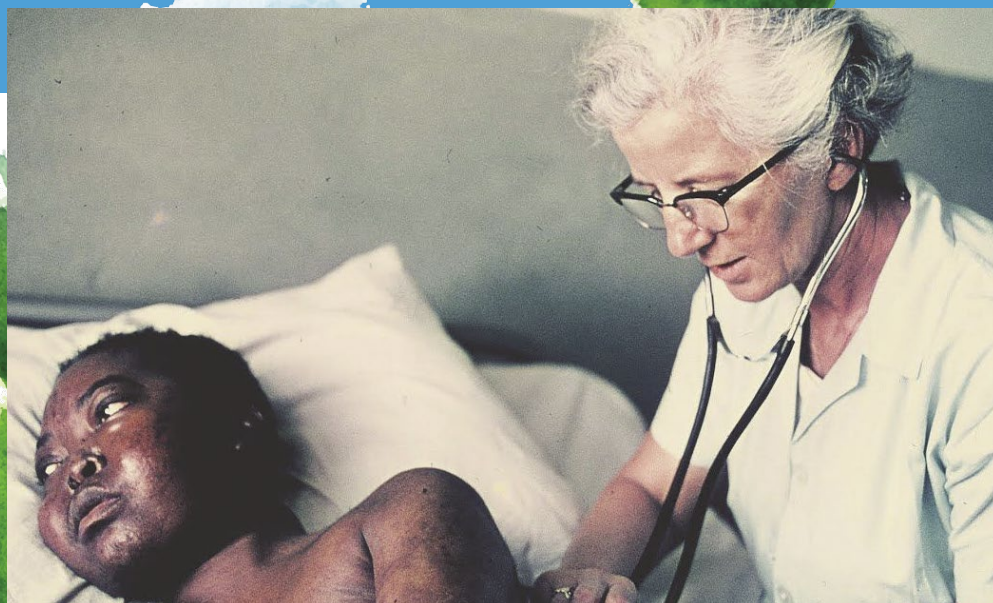
Konkretne cele wychowawcze (postanowienia), które mogą pomóc Twojej córce w kształtowaniu kompetencji podejmowania decyzji:

- Układam (pisemnie, najpierw z pomocą rodzica) realny do wypełnienia plan dnia/tygodnia.
- Robię listę spraw do załatwienia z podziałem na: ważne i pilne; ważne, ale mniej pilne; pilne, ale mniej ważne oraz mniej ważne i mniej pilne. Ustalam priorytety.
- Wykonuję ustalony plan bez przeciągania: zabieram się do prac i obowiązków domowych/szkolnych w określonym czasie.

ROZDZIAŁ II

- Pamiętam o swoim zadaniu/obowiązku domowym, za który jestem odpowiedzialna;
- Samodzielnie podejmuję decyzję w drobnych sprawach, np.: co zjem na śniadanie (lub co będzie jadła dziś cała rodzina), w co się ubieram, dokąd pójdziemy na wspólny spacer.
- Samodzielnie wybieram zajęcia dodatkowe, a następnie biorę w nich udział przez cały semestr/rok, nawet jeśli nie budzą już we mnie takiego entuzjazmu, jak na początku.
- Podejmując decyzje, kieruję się przede wszystkim tym, co uważam za dobre, a nie tylko opinią koleżanek. Nie ulegam naciskom innych.
- Odpowiadam za zorganizowanie i wykonanie jakiejś pracy grupowej (np. ugotowanie obiadu wspólnie z rodzeństwem, przygotowanie wraz z rodzeństwem wspólnych zabaw na urodziny itp.).
- Rezygnuję z własnych planów bez narzekania, gdy wymagają tego okoliczności zewnętrzne lub dobro innych osób.
- Umiem się przyznać do popełnionego błędu, bez zrzucania odpowiedzialności na innych.
- Mam wyznaczony czas na codzienną modlitwę osobistą.

v



III.WYTRWAŁOŚĆ

Cierpliwie czekała

W życiu Wandy Błęńskiej nie brakowało trudów i cierpienia. Już jako malutka dziewczynka straciła matkę. Jako młoda dziewczyna odznaczała się wrażliwością i wielkodusznością, miała wielkie serce i wielkie plany. Największym jej pragnieniem była praca w krajach misyjnych. Ale realizacja wymarzonego celu nie była wcale łatwa. Dlatego jej życie jest dla nas przykładem wytrwałości, dzięki której pomimo wielu przeszkód, które pojawiały się na drodze, nie zrezygnowała z dążenia do celu. Przez

ROZDZIAŁ III

wiele lat cierpliwie czekała na możliwość realizacji swych marzeń, robiąc w tym czasie to, co było w zasięgu jej możliwości, aż pewnego dnia marzenia stały się rzeczywistością.

Najpierw potrzeba było wielu lat systematycznej nauki w żeńskim gimnazjum w Toruniu i na wydziale medycznym Uniwersytetu Poznańskiego, który Wanda ukończyła ze świetnymi wynikami jako jedna z niewielu kobiet (na zdjęciu jej rocznika w grupie studentów są tylko dwie dziewczyny). Podczas studiów, dzięki umiejętności dobrej organizacji czasu, dziewczyna potrafiła znaleźć przestrzeń także na działalność w studenckim kole misyjnym i pracę w czasopiśmie misyjnym. Zanim została jego redaktorem, jej pierwszym zadaniem było pakowanie przesyłek. Robiła to chętnie, bez narzekania.

Po ukończeniu uniwersytetu, zanim mogła wyjechać na upragnione misje, czekały ją kolejne lata zwyczajnej pracy lekarskiej w szpitalach w Toruniu i Gdyni, połączonej z dalszym doskonaleniem zawodowym. Cierpliwie czekała, zdobywając doświadczenie. Jedną z przeszkód w wyjeździe okazał się wybuch II wojny światowej. Wanda była odważna, nie uległa lękowi. Prowadziła działalność konspiracyjną, wstąpiła w szeregi AK, została komendantką oddziału żeńskiego, służyła chorym jako lekarz. Aresztowana, spędziła dwa miesiące w więzieniu. Wspominała też sytuację, gdy trzeba było udzielić pomocy medycznej jednemu ze swych oprawców. Jako lekarz, opanowując swoje uczucia, potrafiła w nim dostrzec bliźniego potrzebującego opieki.

Pierwsze 15 lat w Afryce

Po wojnie nadal musiała cierpliwie czekać na możliwość realizacji swoich planów. Nie zrezygnowała z nich, mimo że ze względu na sytuację polityczną w Polsce wydawały się wówczas nieosiągalne. Została dyrektorem szpitala w Toruniu, natomiast w Gdańsku na Uniwersytecie Lekarskim prowadziła wykłady dla pielęgniarek. W 1946 roku otrzymała wiadomość o ciężkiej chorobie brata, który przebywał w Niemczech. Znowu wydawało się, że spotkanie z nim jest niemożliwe i po prostu się nie uda, ale dzielna kobieta nie poddała się i znalazła rozwiązanie. Ukrywając się w budce na

ROZDZIAŁ III

węgiel, przepłynęła statkiem do Hamburga. Wiedziała, że nie będzie mogła wrócić do Polski.



W Niemczech Wanda znalazła pracę w szpitalu. Ukończyła też kurs medycyny tropikalnej. Potem wyjechała do Anglii, żeby tam odbyć dalsze studia w tym zakresie, znów jako jedna z zaledwie kilku kobiet w grupie studentów. Wreszcie się udało. W 1950 roku Wanda, która miała wtedy 39 lat, otrzymała propozycję pracy w Ugandzie. W ciągu zaledwie kilku dni podjęła decyzję i załatwiła niezbędne formalności. Po ponad miesięcznej podróży statkiem stanęła w końcu na upragnionym czarnym lądzie.

Początki (czyli pierwsze 15 lat w Afryce) były bardzo trudne. Komary, malaria, dzikie zwierzęta, brak ludzi do pomocy, środków materialnych, wyposażenia i infrastruktury medycznej. Początkowo pracowała w szpitalu i w ośrodku dla trędowatych przy misji franciszkanek. Potem zajmowała się chorymi jednocześnie w czterech takich ośrodkach, wszędzie jako jedyny lekarz. A ponieważ szpitale ogólne nie przyjmowały trędowatych, musiała również przeprowadzać sama zabiegi chirurgiczne wykraczające poza wyuczoną specjalizację. Operowała w prowizorycznych warunkach, ośrodki dla trędowatych mieściły się w prymitywnych lepiankach. Bez dostępu do laboratorium czy nawet lodówki prowadziła też sama badania naukowe dotyczące histologii trądu.

ROZDZIAŁ III

Aktywna aż do końca

Kiedy po latach przyjechali do niej leprologi z Londynu, nie mogli uwierzyć, że jedna kobieta podjęła się takiej pracy bez niczyjej pomocy. Dopiero po ich wizycie sytuacja trochę się poprawiła. Wanda otrzymała pomoc finansową na rozbudowę i wyposażenie ośrodków dla trędowatych. Udało jej się utworzyć pierwsze ośrodki szkoleniowe w zakresie leczenia trądu dla służb medycznych w Ugandzie. W 1966 roku otwarto nowy szpital, wybudowany dzięki jej staraniom. Przyjechało do pracy wielu lekarzy, również z Polski.

Matka trędowatych mogła zacząć podróże po całym świecie, żeby przekazywać innym swoje doświadczenie. Brała udział w licznych konferencjach medycznych. Podczas pobytu w Indiach spotkała się też z matką Teresą. Do Polski powróciła w 1994 roku, w wieku 83 lat, choć dwukrotnie jeszcze odwiedziła Ugandę. Mimo podeszłego wieku była nadal bardzo aktywna, spotykała się z młodzieżą i studentami, odwiedzała szkoły, uczestniczyła w kongresach, udzielała wywiadów, wykładała w Centrum Formacji Misyjnej w Warszawie i organizowała wsparcie finansowe dla ośrodków misyjnych. W 2014 roku zmarła w swoim domu w Poznaniu, w wieku 103 lat.

Nie tylko dla bohaterów

Wytrwałość to druga z kluczowych kompetencji integralnego rozwoju osoby ludzkiej. Arystoteles i inni filozofowie nazwali tę sprawność męstwem. Męstwo kojarzy nam się z bohaterskimi czynami żołnierzy na polu walki, z męczennikami oddającymi życie za wiarę lub z dzielnymi strażakami wynoszącymi ludzi z płonącego budynku. Albo przynajmniej z pracownikami służby zdrowia, którzy ubrani od stóp do głów w szczelne kombinezony, przez wiele miesięcy zmagają się z epidemią, narażając własne zdrowie, a nawet życie.

Ale męstwo to nie tylko cnota tych, którzy w odbiorze społecznym pełnią rolę bohaterów. Jest ono potrzebne każdemu. W zwyczajnym życiu, w prostej codzienności, nieustannie czekają nas przecież małe, a czasem trochę większe

ROZDZIAŁ III

zmagania. Naszym poligonem stają się domy, miejsca pracy, szkoła, a jeszcze bardziej własna głowa pełna krążących po niej myśli (nie zawsze takich, które możemy uznać za własne) oraz niezrozumiałych emocji – dobrze znanych zwłaszcza każdej dziewczynce. Jak mamy wygrywać te codzienne potyczki, z powodu których prawdopodobnie nie zostaniemy okrzyknięci bohaterami?

Wielu ludzi poszukuje dziś życia łatwego i przyjemnego, a za cel stawia sobie unikanie za wszelką cenę trudnych emocji oraz jakiegokolwiek wysiłku i cierpienia. Niestety takie podejście wcale nie daje gwarancji przeżywania prawdziwej radości i szczęścia, przeciwnie – jego nierealność prowadzi do nieuchronnej frustracji, smutku czy depresji. Kiedy gwóźdź, który wbijamy w ścianę, nie stawia oporu, prawdopodobnie okaże się zbyt słaby, aby zawiesić na nim obraz. To, co wartościowe, nie przychodzi łatwo. Tylko przez trudy dochodzimy do gwiazd – *per aspera ad astra* (jak mówił Seneka) – i choćbyśmy tego chcieli, nie ma innej drogi, skrótu ani obwodnicy. Żeby te trudy pokonać, potrzebujemy wytrwałości.



Burza gradowa

By osiągnąć zamierzony cel, trzeba nieraz pokonać nie tylko przeszkody zewnętrzne, ale także własne emocje. Każdy z nas doświadcza różnych uczuć. Niektóre z nich mogą przypominać tornado albo burzę gradową. Gdy na drodze do realizacji upragnionego

ROZDZIAŁ III

dobry czy cel napotykaemy trudności, rodzi się w nas gniew, złość, frustracja, innym razem lęk czy obawa albo smutek, zniechęcenie, rozczarowanie i bezsilność. Zastanawiamy się, czy lepiej atakować przeszkodę, narażając się na straty, czy może uciec i ukryć się w bezpiecznym miejscu, zanim będzie za późno.

Wytrwałość to kompetencja, której zadaniem jest panowanie właśnie nad tymi uczuciami, które dotyczą sytuacji trudnych, nieprzyjemnych. Wychowanie polega na tym, żeby nasza córka nauczyła się radzić sobie ze sferą emocji i by jej reakcje, słowa i czyny były wypadkową mądrej decyzji, a nie aktualnego nastroju, który za chwilę może ulec diametralnej zmianie.

Słowo męstwo zawiera w sobie ten sam rdzeń co męczyzna i dlatego być może ta cnota wydaje nam się raczej domeną chłopców. Ale skoro wiemy, że to dziewczynki doznają więcej emocji, to nasuwa się wniosek, że one tym bardziej potrzebują ćwiczenia w wytrwałości. Rodzice córek często doświadczają tego, jak typowa dla dziewcząt zmienność emocji, skłonność do wahania nastroju, wpadania w depresyjny smutek czy ulegania irracjonalnym lękom, a także bujna wyobraźnia mogą utrudniać wypełnianie codziennych obowiązków.

Nic się nie da zrobić

Wytrwałość jest nam potrzebna, żeby osiągnąć dobro, które jest trudne do zdobycia. Szczególnie wtedy gdy na drodze do upragnionego celu zaczynają piętrzyć się przeróżne przeszkody, niczym góra lodowa. Przeciwności mogą być małe lub ogromne, krótkotrwałe lub długotrwałe, mogą pochodzić z zewnątrz lub z naszego wnętrza, być obiektywne lub istnieć tylko w naszej wyobraźni. W każdym razie na pewno ich nie zabraknie i jeśli chcemy osiągnąć cel, trzeba się z nimi zmierzyć.

Jedną z takich przeszkód jest zniechęcenie, zwątpienie w możliwość osiągnięcia celu i poddanie się bez walki w połowie drogi. Typowy problem wielu dziewcząt to trudność z uwierzeniem we własne możliwości połączona z obawą przed porażką. W tej sytuacji nic się nie da zrobić. To się na pewno nie uda. Nie dam rady. To zadanie jest dla mnie za trudne. Ja się do niczego nie nadaję. To słowa, które często słyszymy

ROZDZIAŁ III

z ust dziewczynek. Ich marzenia rozbijają się o góry lodowe poczucia własnej bezsilności i braku nadziei.

Czasem to inne osoby, ich słowa, decyzje, bierność czy wręcz nieprzychylność stanowią przeszkodę, która wydaje się nie do pokonania. Jeśli zabraknie wtedy wytrwałości, łatwo zrezygnować z upragnionego celu. Zdarza się, że nawet sami rodzice albo nauczyciele, nie zdając sobie sprawy z konsekwencji wypowiedzianych słów, nieświadomie podcinają dziewczynce skrzydła i gaszą jej zapał. Powtarzają, że znowu zrobiła coś źle, nie tak, jak oczekiwali, że mogłaby się bardziej postarać i dać z siebie więcej, zdobyć lepszą ocenę, wygrać jakiś konkurs itd.

Takie słowa zazwyczaj nie mobilizują dziewczynki do większego wysiłku, raczej podkopują jej wątłą wiarę w możliwość dojścia do celu. Dlatego ważne jest mądre chwalenie córki, za konkretne małe kroki, które udało się jej osiągnąć, nawet jeśli nie przekładają się one na natychmiastowe zewnętrzne sukcesy. Wyniki nie są najważniejsze, ważniejszy jest wkładany w pracę wysiłek. Jeśli dziewczynka nauczy się nie uciekać przed trudem, w końcu się uda. Wytrwałość rozbije mur, za którym znajduje się upragniony cel.

To miały być tylko dwa tygodnie



Wytrwałość jest nam szczególnie potrzebna, gdy trudności przeciągają się w czasie, niekiedy w ogóle nie widać ich końca. Sytuacja znana nam z ostatnich miesięcy: gdy w marcu 2020 roku rząd zdecydował o zamknięciu szkół i przejściu na naukę zdalną, to miały być tylko dwa tygodnie. Tymczasem dzieci musiały pozostać w domu, z krótki przerwami, przez ponad rok i ciągle nie wiadomo, co będzie dalej.

Wszyscy mamy już serdecznie dosyć ograniczeń i uciążliwości związanych z pandemią, a tu media znów straszą nowym, groźniejszym niż

ROZDZIAŁ III

dotychczasowe wariantem delta, a nawet kolejnym – lambda. Przyszłość jest zupełnie niepewna.

Dzięki pandemii wszyscy otrzymaliśmy szczególną okazję do ćwiczenia się w kompetencji wytrwałości. To wszystko, co dzieje się wokół nas, pomaga nam dojrzewać! Czy potrafię wykorzystać tę okazję do wzrostu w kompetencji wytrwałości? Czy rozmawiam o tym z moją córką i pomagam jej tak spojrzeć na to, co się nam przytrafia, by nie wpadała w błędne koło narzekania, niezadowolenia, marudzenia i frustracji? Czy uczę ją, że trzeba robić nadal to, co do nas należy, z wewnętrznym spokojem, na miarę sytuacji, w której się znajdujemy?

Innym przykładem takiego dobra, którego osiągnięciu towarzyszą trudności trwające latami, jest wychowanie dzieci. Bez wytrwałej pracy nie jest możliwe zdobycie medalu na zawodach sportowych czy tytułu laureata w konkursie przedmiotowym, a tym bardziej osiągnięcie dojrzałości ludzkiej we wszystkich sferach życia. A dzięki nabyciu tej kompetencji w przyszłości naszej córce będzie łatwiej spełnić swoje marzenia, np. dostać się do dobrego liceum czy na studia, a potem ukończyć je z dobrymi wynikami, aby mogła się stać cenionym pracownikiem w swym zawodzie.

Cierpliwości, i to natychmiast

Wytrwałość wiąże się z cierpliwością. Słowo cierpliwość odnosi się do cierpienia, czegoś, co jest dla nas przykre, bolesne. To ona pomaga nam znosić bez narzekania czy niepotrzebnych wybuchów złości wszelkie drobne uciążliwości dnia codziennego. Niektóre z tych przeciwności są związane z innymi osobami: pyskująca nastolatka, maluch płaczący bez logicznej przyczyny, zbuntowany przedszkolak, który odmawia wykonania prostego polecenia, irytujące nas cechy charakteru męża, żony, teściowej czy szefa, który ciągle czepia się i nie wiadomo, o co mu chodzi.

W przypadku naszej córki może to być młodszy brat, który hałasuje w momencie, kiedy ona potrzebuje skupić się na własnej lekcji zdalnej lub pracy domowej. Niedoskonałości innych osób mogą nas wyprowadzać z równowagi, ale możemy potraktować je również jako idealne okazje do ćwiczenia się w cierpliwości.

ROZDZIAŁ III

A ćwiczenie czyni nas mistrzami. Cierpliwości potrzebujemy też wobec samych siebie, własnych słabości, zarówno fizycznych, jak i psychicznych, oraz wad charakteru.

Narastający ból głowy (czy to przypadkiem nie covid?), listopadowa depresja, która co roku nawiedza naszą nastolatkę, ukradkiem, jak nieproszony gość, w najmniej odpowiednim momencie, tuż przed serią ważnych sprawdzianów w szkole. Paraliżujący lęk przed utratą zdrowia i dochodów albo w przypadku córki przed otrzymaniem jedynki (a czasem nawet czwórki) z matematyki i przed tym, jak wypadnie jej prezentacja, którą ma jutro przedstawić wobec całej klasy.



Wreszcie cierpliwość jest nam potrzebna w obliczu sytuacji, na które zupełnie nie mamy wpływu: gdy pozbawiony emocji głos w słuchawce telefonu przekazuje wiadomość o kolejnej kwarantannie, albo gdy w drodze na ważne spotkanie natrafiamy na gigantyczny korek, spowodowany pierwszymi w tym roku intensywnymi opadami śniegu. Gdy szkoła przechodzi znów w tryb nauki hybrydowej i w związku z tym nie odbędzie się wyczekiwana przez córkę wycieczka klasowa albo gdy na sprawdzianie, do którego długo się uczyła, pojawia się zupełnie nieoczekiwane pytanie, wobec czego otrzymana ocena jest zupełnie nieadekwatna do włożonego wysiłku.

ROZDZIAŁ III

Małe rzeczy

Dojrzałego charakteru wielkiego człowieka nie budujemy przez udział w niezwykłych, spektakularnych czynach. Byłaby to fikcja, gdyż rzadko mamy okazję do tego, aby dokonać jakiegoś prawdziwie bohaterskiego wyczynu. Nasz charakter budujemy przez codzienny wysiłek w wiernym wypełnianiu zwyczajnych obowiązków, także tych mniej lubianych, i przez konkretne drobne postanowienia. Dotyczą one zazwyczaj małych rzeczy: porządku na biurku, punktualnego rozpoczynania pracy, troski o uśmiech i miłe słowo wobec osoby, z którą przebywam na co dzień itp.

Możemy wspólnie z córką ustalać takie konkretne postanowienie na określony czas, np. dwa tygodnie lub miesiąc. Czasem może być też tak: na początku miesiąca ustaliliśmy, że tym razem celem wychowawczym dla naszej córki będzie utrzymywanie porządku w jej pokoju. Początkowo dziewczynka sprzątała go z wielkim entuzjazmem, nie trzeba jej było nawet o tym przypominać. Tymczasem w połowie miesiąca rozpoczęło się zdalne nauczanie, a wraz z nim przyszedł spadek nastroju i motywacji. Ilość rzeczy pozostawianych regularnie na podłodze i biurku dziesięciolatki zaczęła wzrastać wprost proporcjonalnie do liczby chorych na covid w kraju. Co robić?



ROZDZIAŁ III

Innym przykładem może być postanowienie córki dotyczące kończenia rozpoczętej pracy domowej, nieprzerywania jej w połowie, gdy poczuje pierwsze oznaki zmęczenia czy zniechęcenia. Któregoś dnia może się zdarzyć sytuacja, gdy zadanie domowe, które dziewczynka zamierzała wykonać w ciągu pół godziny, okaże się o wiele bardziej skomplikowane, jego wykonanie zacznie się przedłużać do późnych godzin wieczornych – za oknem już dawno widać księżyc, a ona czuje się coraz bardziej senna i ma ochotę rzucić zeszyt w kąt, choć już tak niewiele pozostało. Właśnie wtedy, jeśli nie przegapi tej okazji i uda się jej mimo wszystko dokończyć zadanie, posunie się naprzód na ścieżce wiodącej do zdobycia kompetencji wytrwałości.

Kiedy na drodze do realizacji naszych postanowień wraz z upływem czasu pojawiają się kłody znużenia i zniechęcenia, wtedy z pomocą przychodzi nam jeszcze inna cnota, pokrewna męstwu: stałość. To właśnie ona pomoże nam nie zdezerterować, nie uciec z pola bitwy, nawet mimo chwilowej porażki, i zbyt pochopnie nie przerwać rozpoczętych starań o porządek, o kończenie prac domowych czy osiągnięcie innego wyznaczonego celu. Pomoże nam zacząć je na nowo, dziś, teraz, tyle razy, ile będzie to konieczne. Jeśli potrafimy być wierni swoim małym postanowieniom i wykonywać je w sposób stały, jeśli nie zrezygnujemy z pracy nad własnym charakterem (czy charakterem naszej córki), stałość doprowadzi nas z czasem do prawdziwego wzrostu.

Spojrzenie w dal i szerokie serce

Z każdą z kluczowych kompetencji związane jest wiele innych, spokrewnionych z nią. Do kuzynek męstwa – obok wytrwałości, cierpliwości i stałości – należą m.in. długomyślność i wielkoduszność. Te wszystkie dyspozycje wydają się do siebie bardzo podobne, jednak każda z nich ma własną, charakterystyczną sylwetkę. Obecnie długomyślność pomaga nam spojrzeć na sens podejmowanych dziś wysiłków z perspektywy wielu lat (a nawet wieczności).

ROZDZIAŁ III



Długomyślność to cnota absolutnie niezbędna w wychowaniu, które w krótkiej perspektywie wydaje się często nie przynosić w ogóle rezultatu. Tyle razy mówiliśmy przecież naszej córce, czego od niej oczekujemy i jakie zasady obowiązują w naszym domu, a tu znów kurtka rzucona na środek podłogi, niezapełniona zmywarka, nieposłane łóżko. Czy to wszystko ma sens? Bez długomyślności jesteśmy jak krótkowidz, potrzebujemy okularów, żeby spojrzeć w dal. Owoce naszych wysiłków zobaczymy być może dopiero po latach (lub nawet to nie my je zobaczymy – zobaczą je kiedyś inni).

Z kolei wielkoduszość okaże się konieczna w sytuacji, gdy rzeczywistość zacznie stawiać przed nami coraz większe wymagania, które w pierwszej chwili są dla nas przerażające. Wyzwania te mogą być różne: kolejny etap edukacji i nowa, bardziej wymagająca szkoła, udział w bardzo trudnym konkursie czy później niespodziewany awans w pracy, wiążący się z większą odpowiedzialnością, albo pojawienie się kolejnego dziecka w rodzinie, może to być także poważna choroba bliskiej osoby. Wielkoduszość pomaga nam przyjmować te wyzwania i odkrywać w nich szansę na rozwój, krok do przodu, nawet jeśli w pierwszej chwili pozornie przekraczają one nasze możliwości.

Wielkoduszość jest nam też potrzebna, by dobrowolnie podjąć zaangażowanie w różne inicjatywy społeczne, które komplikują nam życie, ale jednak czujemy, że chcemy je podjąć, że są warte naszego wysiłku, czasu i poświęcenia ze względu na wartości, które cenimy, i dobro, które możemy przez nie dawać innym. Dla naszej córki

ROZDZIAŁ III

może to być np. objęcie obowiązków przewodniczącej klasy czy zastępowej w drużynie harcerskiej albo zaangażowanie w wymagający czasu wolontariat. Człowiek wielkoduszny – to człowiek o wielkiej duszy i sercu, które wciąż się rozszerza, tak aby mogło pomieścić coraz więcej spraw i osób.



Do przemyślenia:

- Czy uczę moją córkę znoszenia przeciwności, nie ochraniając jej przed trudnymi sytuacjami lub warunkami, np. w czasie wyjazdów, przeprowadzki, choroby?
- Czy ustalamy wspólnie małe konkretne cele wychowawcze na dany czas?
- Czy nie unikam zadań, które są trudne, wymagają pokonania różnych przeciwności i wytężonej pracy?
- Czy rezygnuję z dążenia do celu, gdy spotykam się z krytyką innych osób?
- Czy angażuję się w różne inicjatywy społeczne, które uważam za wartościowe, i zachęcam do tego moją córkę?
- Czy chwalam moją córkę za konkretne drobne osiągnięcia, aby dodać jej w ten sposób wiary we własne możliwości?
- Czy patrzę na wychowanie jako na proces, którego owoce będą widoczne być może dopiero po wielu latach?

ROZDZIAŁ III

Konkretne cele wychowawcze (postanowienia), które mogą pomóc Twojej córce w kształtowaniu kompetencji wytrwałości:

- Systematycznie odrabiam wszystkie zadane lekcje.
- Rozpaczynam lekcje od zadania, które najmniej lubię i jest dla mnie najtrudniejsze.
- Kończę pracę domową/obowiązki domowe mimo zmęczenia czy znudzenia.
- Rano wstaję punktualnie o określonej porze, zaraz, gdy zadzwoni budzik.
- Kiedy pojawiają się trudności, przyjmuję je ze spokojem i nie marudzę.
- Spokojnie przyjmuję własne niepowodzenia i porażki.
- Kiedy mój plan okazał się nietrafiony i z jakiejś przyczyny nie może być zrealizowany, zamiast ulegać frustracji, analizuję na nowo sytuację i szukam nowego rozwiązania.
- Drobne uciążliwości związane z codzienną pracą ofiaruję Panu Bogu w jakiejś konkretnej intencji.
- Codziennie przez 15 minut: uczę się słówek z angielskiego/sprzątam swój pokój/pomagam w kuchni... (wybierz cel, który sprawia Ci zazwyczaj trudność, i realizuj go konsekwentnie).
- Nie okazuję zniecierpliwienia i złości osobie, która mnie często denerwuje (brat/koleżanka/inna osoba).
- Jestem miła i uprzejma dla innych, gdy czuję się zmęczona/mam słabszy nastrój.
- Staram się wychodzić naprzeciw sytuacjom, które wywołują we mnie uczucie lęku, np. jeśli boję się odpowiadać w czasie lekcji, sama zgłaszam się do odpowiedzi.
- Zanim powiem, że nie dam rady czegoś zrobić, zastanowię się, czy faktycznie nie powinnam podjąć tego wyzwania.

ROZDZIAŁ III



IV. RÓWNOWAGA

Nie kaprysiła, gdy czegoś brakowało

Montse Grases urodziła się w Barcelonie w 1941 roku jako druga z dziewięciorga rodzeństwa. Była normalną dziewczynką. Mówiono o niej, że ma zrównoważony charakter. Potrafiła cieszyć się z drobnych rzeczy, w zwyczajnym, prostym życiu odkrywała i dostrzegała mnóstwo niezwykłych wydarzeń. Zawsze była zadowolona, nie kaprysiła, nie narzekała, nie protestowała, gdy czegoś brakowało lub coś układało się nie po jej myśli.

ROZDZIAŁ IV

Montse w pewnym momencie musiała zamieszkać w szkolnym internacie, ponieważ jej siostra zachorowała na chorobę Heinego-Medina i potrzebowała więcej spokoju i przestrzeni w domu. Dziewczynka przyjęła to ze spokojem. Później firma ojca zbankrutowała, a matka musiała zwolnić pomoc domową i sprzedać samochód. Rodzice podjęli decyzję o zmianie szkoły Montse na położoną bliżej domu i tańszą. Mimo że dziewczynka bardzo lubiła poprzednią szkołę i było to dla niej trudne, rozumiała, że jej rodzina musi szukać oszczędności i żeby nie sprawiać przykrości rodzicom, nigdy nie dała im odczuć najmniejszej oznaki niezadowolenia z powodu tej decyzji.

Państwo Grases mądrze wychowywali swoje liczne potomstwo i potrafili przygotować całą dziewiątkę do właściwego korzystania z wolności. Starsze dzieci wiedziały o problemach, jakie dotyczyły ich rodziny, w której nigdy nie się przelewało. Mówili dzieciom o wartości pracy i nauki, angażowali je we wszystkie zajęcia domowe i opiekę nad młodszym rodzeństwem. W domu dbano o porządek i ceniono rzeczy materialne zgodnie z ich wartością.



Znajdowała radość w życiu codziennym

Montse potrafiła znajdować radość w prostym, codziennym życiu rodzinnym, nauce (choć nie była wybitnie uzdolniona), zabawie. Miała swoje pasje, lubiła sport, grała w koszykówkę, tenisa i ping-ponga, jeździła na rowerze i na nartach. Cieszyła ją wycieczki po górach i zwyczajne wakacje spędzane z rodziną co roku w tej samej

ROZDZIAŁ IV

wiosce. Lubiła też śpiewać, grała na gitarze i fortepianie. Wśród wielu zajęć odnajdywała równowagę. Starła się jak najlepiej wykorzystywać czas i znajdowała go na to wszystko, co było dla niej ważne.

Jednak potrafiła też zrezygnować ze swojego czasu wolnego i swoich przyjemności, żeby pomagać innym. Prawie w każdą niedzielę Montse chodziła razem z nauczycielkami ze swojej szkoły do ubogich dzielnic Barcelony, aby tam prowadzić zajęcia z katechizmu dla dzieci. Przynosiła im zawsze słodycze, zabawki, książki. Chętnie dzieliła się z innymi tym, co miała, mimo że nie miała za wiele.

Montse była ładną dziewczyną. Potrafiła pogodzić życie duchem ubóstwa i prostoty z właściwą, pełną umiaru i dobrego smaku troską o swój wygląd. Nawet w czasie choroby, leżąc w łóżku, chciała być zawsze czysta, zadbana i elegancka, dobrze ubrana. Jedna z jej koleżanek powiedziała, że w urodzie Montse odbijało się piękno jej duszy.

Równowaga, która wynikała z ładu serca

Ci, którzy ją znali, zapamiętali, że zawsze była uśmiechnięta i miała dobry humor. Stało się to szczególnie wyraźne podczas nieuleczalnej choroby. Ból kolana po upadku na nartach utrzymywał się długo, noga puchła, nie pomagały żadne leki i zabiegi medyczne. Wszyscy wiedzieli, że przecież Montse nigdy się nie skarży. Stało się oczywiste, że dzieje się coś poważnego. Lekarze zdiagnozowali raka kości.

Montse przyjęła wiadomość, z wielką pogodą ducha. Bez problemu zaakceptowała też wszystkie uciążliwości swej choroby. Starła się nadal żyć normalnie. Nadal jeździła na wycieczki, brała udział w przedstawieniach teatralnych, które w czasie wakacji przygotowywała wraz z grupą przyjaciół, aby pozyskać wsparcie na cele dobroczynne. Kontynuowała naukę, choć wiedziała, że nie da rady skończyć szkoły. Pewnego dnia zmartwionego jej stanem zdrowia i opuchniętą nogą tatę poprosiła, żeby zatańczył z nią walca.

Z czasem normalne życie stawało się coraz trudniejsze. Kiedy wraz z postępem choroby Montse miała już poważne trudności z przemieszczaniem się i nie mogła chodzić na piechotę, jeździła komunikacją miejską, ale nie chciała brać taksówki, aby oszczędzić dodatkowych wydatków rodzicom. Nie chciała też, żeby inni widzieli

ROZDZIAŁ IV

jej ból. Uśmiech nadal nie opuszczał jej twarzy, nawet gdy wchodziła po schodach z bardzo opuchniętą nogą i jak opisywała, odczuwała taki ból, jakby pies ciągle gryzł ją w nogę. Jednak zapytana, jak się czuje, odpowiadała, że dobrze, nie koncentrując się na swoim cierpieniu. Niedługo przed śmiercią spotkała się z jednym z przyjaciół, który nie wiedząc, co powiedzieć, zapytał: „Jak się masz?”. „Gdyby nie ta noga, wszystko byłoby w porządku” – odpowiedziała Montse.

Montse wszystkie swoje starania, swoją wewnętrzną walkę o małe rzeczy, zapisywała codziennie w notatniku, aż do śmierci. Rak kości przerwał jej życie w wieku zaledwie 18 lat, ale nie zdołał odebrać jej pogody ducha, którą nadal, bez względu na okoliczności, zarażała wszystkich, ani umiaru i prostoty, którymi żyła na co dzień. Pokazała nam, co to znaczy posiadać wewnętrzną równowagę. A ta równowaga wynikała z głębokiego ładu, jaki ta młoda dziewczyna miała w swoim sercu.

Ład serca czy krępujący sznur



Kolejną kompetencję, o którą chcemy zadbać w wychowaniu, określa słowo równowaga. Dotyczy ona różnych sfer: umiejętnego zarządzania czasem, wypracowania prawidłowej relacji między nauką, pracą, obowiązkami domowymi, obowiązkami wobec innych osób, a rozrywką czy hobby. Dotyczy też stosunku do dóbr materialnych i przyjemności z nimi związanych. Dziecko (jak każdy z nas) potrzebuje w tych dziedzinach samokontroli, wewnętrznej harmonii i ładu.

Nie wystarczy mieć serce, ale trzeba jeszcze mieć ład serca. Augustyn z Hippony wskazywał na ład jako na źródło pokoju wewnętrznego, który określał jako *tranquillitas ordinis* – co można przetłumaczyć jako spokój płynący z uporządkowania. Równowaga, ład serca, pozwala nam znajdować radość we wszystkim

ROZDZIAŁ IV

tym, co mamy, co otrzymujemy, co nam się przydarza. Dopiero gdy ją osiągniemy, jesteśmy zdolni w pełni cieszyć się życiem i wszystkimi jego dobrami w sposób wolny, ponieważ przestają nas opanowywać i zniewalać.

Umiarkowanie – bo tak nazwali tę kompetencję starożytni filozofowie – chroni nas też przed popadnięciem w uzależnienia i nałogi, które stopniowo zaczynają przejmować nad nami kontrolę i niszczyć wszystkie sfery życia. Tracimy wtedy wolność, nie jesteśmy już zdolni podejmować dobrych i mądrych decyzji, dążymy wyłącznie do zaspokojenia zatruwającego umysł i serce pragnienia, by mieć wciąż więcej i więcej, doznawać coraz to nowych i coraz to bardziej intensywnych przyjemności, szukać coraz silniejszych bodźców.

Zaczynamy żyć, a raczej wegetować w niewidzialnej klatce, z której nie jesteśmy w stanie wyjść, by cieszyć się codziennym, zwyczajnym, prostym życiem i obecnością innych osób. I nie ma znaczenia, czy tym, co nas krępuje, jest gruby sznur czy może tylko cienka nitka. Dopóki jej nie zerwiemy, nie potrafimy wlecieć do góry. Mówi się, że chcieć to móc, ale żeby to zdanie stało się prawdziwe, trzeba wpierw stać się panem samego siebie, a to wymaga wzmocnienia naszych mięśni duchowych – naszej woli, żeby nie ulegała wciąż nieuporządkowanemu pragnieniu przyjemności, lenistwu czy wygodnictwu.

Nic nie tracisz

Inne przysłowie mówi: co za dużo, to niezdrowo. Jak określić tę właściwą granicę, miarę wewnętrznej i zewnętrznej równowagi? Umiarkowanie wyrabia w nas właśnie takie poczucie właściwej miary w odniesieniu do każdej rzeczy. Starożytni określali tę miarę jako złoty środek, przy czym trzeba koniecznie dodać, że nie chodzi tu o matematyczną średnią między dwoma skrajnościami, np. między całkowitą abstynencją a stanem uzależnienia od alkoholu. Chodzi tu o miarę wyznaczoną przez rozum – bo nigdy nie możemy zwalniać się z myślenia, inną w każdym jednostkowym przypadku, różną dla różnych osób, zależną od wielu okoliczności.

ROZDZIAŁ IV

Ta właściwa miara jest potrzebna po to, by chronić nasze szczęście. Rezygnując z niektórych rzeczy całkowicie (np. z narkotyków) i ograniczając używanie innych (np. alkoholu czy urządzeń elektronicznych), nic nie tracimy, przeciwnie – zyskujemy wiele. Zażywając antybiotyków, nie będziemy przecież płakać, że odbiera on życie bakteriom, ale cieszyć się z odzyskiwanego zdrowia, które pozwala nam na wszelkiego rodzaju aktywność, niemożliwą do podjęcia, dopóki leżeliśmy w łóżku z gorączką i bólem gardła. Tak samo gdy w jakimś stopniu lub całkowicie ograniczamy sobie albo swojej córce dostęp do smartfona czy Internetu, bo nie chodzi o to, aby pozbawiać kogokolwiek przyjemności, potrzebnej czasem rozrywki, wirtualnego kontaktu z przyjaciółmi czy dostępu do wielu informacji, ale o to, by w sercu pojawiła się przestrzeń otwarta na coś o wiele cenniejszego.



Przyjemności są nam potrzebne, nie mogą jednak stać się celem samym w sobie, a ich moralna ocena zależy od działania, z którym są związane. Ważny jest także odpoczynek, relaks, zabawa – zwłaszcza w gronie przyjaciół, hobby. Ale jeśli stają się one celem samym w sobie, jeśli przeszkadzają nam w wypełnianiu codziennych obowiązków lub stanowią wymówkę w sytuacji, gdy np. ktoś potrzebuje naszej pomocy – to już świadczy o braku równowagi i wewnętrznego ładu. Nasze życie nie jest tylko oczekiwaniem na piąteczek i kolejną imprezkę albo błogi chill out. Składa się też z poniedziałkowego poranka, wielu małych, codziennych obowiązków, mniej lub bardziej lubianych i przyjemnych, ale potrzebnych do naszego rozwoju.

ROZDZIAŁ IV

Potrzeby i kaprysy

W wychowaniu dzieci ważne jest odróżnianie ich prawdziwych potrzeb (np. komputer do pracy, telefon do komunikacji z rodzicami podczas samodzielnych podróży po mieście, buty na zimę itp.) od kaprysów (nowy model smartfona czy kolejna para markowych adidasów). Czasem środowisko rówieśnicze wywiera bardzo silną presję i nasza córka, dla której akceptacja rówieśników jest czymś ważnym, będzie zamyślać nas, nalegając nieustannie na kupno tableta, modnych spodni stanowiących hit sezonu czy czegośkolwiek innego, tak naprawdę zbędnego, ale posiadanego przez jakąś część jej przyjaciół i urastającego w oczach dziewczynki do rangi całości.



Czasem można zrobić wspólnie listę koleżanek, które faktycznie posiadają już ów przedmiot pożądania, cokolwiek nim będzie, i może się okazać, że wszyscy oznacza tak naprawdę zaledwie kilka osób w klasie. Spełniając prośbę córki, a zwłaszcza jeśli robimy to natychmiast, pozbawiamy ją też okazji do budowania silnego charakteru i umiejętności czekania na właściwy moment, mówienia nie swoim kaprysom, czyli zdobywania kompetencji równowagi.

Dlatego zanim kupimy córce to, o czym marzy, pomyślmy o tym, ile czasu, który mógłby zostać przeznaczony na naukę, pracę, rozwijanie talentów czy pomoc potrzebującym – zmarnuje, wchodząc w powolne i prawie niezauważalne, ale jednak realne i bardzo niebezpieczne dla jej rozwoju uzależnienie od tego. Ile okazji do budowania

ROZDZIAŁ IV

przyjaźni i prawdziwych relacji w realnym świecie nasza córka utraci bezpowrotnie, a na ile poważnych zagrożeń zostanie narażona (wystarczy wymienić niektóre reklamy, pornografię czy zjawisko hejtu w sieci i cyberprzemocy).

Od lizaka do marihuany

Żyjemy w czasach niezwykle rozdmuchanej konsumpcji, nasze sztuczne potrzeby stale rosną, o co umiejętnie i w sposób przemyślany zabiega wielu producentów. W przypadku młodszych dziewczynek może chodzić po prostu o lizaka czy inne słodyczne, gazowany napój, modne zabawki (choćby tęczowe pop-ity, które w tym sezonie stanowią must have wielu dziewczynek, squishy czy wcześniejsze spinnery), naklejki, kolejne przybory szkolne.

Liczne atrakcje kuszą szczególnie w czasie wakacji spędzanych w miejscowości turystycznej, np. nad morzem. Czasem trzeba się zastanowić, którędy przejść z rodziną na plażę, żeby po drodze nie narazić się na usilne prośby albo wręcz płacz córki, której trudno oderwać wzrok np. od stoiska, przy którym można sobie zapleść (kolejny) kolorowy warkoczek czy zrobić (zmywalny) tatuaż natryskowy, wypożyczyć elektryczny pojazd (bez uprawnień) do szybszego przemieszczania się po kurorcie lub zjeść gofra bąbelkowego ze strzelającą posypką.

W przypadku starszych dziewczyn będą to prośby o różne sprzęty elektroniczne, najnowsze modele tabletów, laptopów, smartfonów czy play station, elektryczne hulajnogi i hoverboardy, wreszcie markowe ciuchy czy kosmetyki. Bo przecież wszyscy je mają. Aż przychodzi czas, gdy nastolatki (także grzeczne dziewczynki, i to te z dobrych domów), zaczynają sięgać po papierosy czy marihuanę albo wracać do domu z imprezy urodzinowej koleżanki z klasy z wyraźnymi objawami spożycia alkoholu.

Przychodzi też moment zainteresowania przyjemnościami z dziedziny seksualnej. Dziewczęta, które nie zostały odpowiednio uformowane i jednocześnie przyzwyczajone do odmawiania sobie drobnych przyjemności czy po prostu czekania na nie, nie zawsze potrafią powiedzieć wtedy nie presji otoczenia i mogą wpaść w poważne tarapaty. Dzieje się tak na naszych oczach i nie możemy udawać, że ten problem nie dotyczy mojej rodziny i nigdy nie dotknie mojej córki

ROZDZIAŁ IV



Czas to miłość

Cieszymy się, gdy dziewczynka wiele czasu poświęca na nauce, jest pracowita i pilna. Ale czasem warto zadać sobie i córce pytanie: czy średnia w granicach 6,0 (są takie uczennice) albo przynajmniej świadectwo z biało-czerwonym paskiem uczyni ją faktycznie bardziej szczęśliwą w życiu? Jaki jest koszt tych ocen? Czasem nie są one zdobyte uczciwie, innym razem takie wyniki wiążą się z zaniedbaniem pozostałych sfer życia: przyjaźni, czasu spędzanego z rodziną, pomocy innym itd. W tym przypadku także brakuje równowagi w wykorzystywaniu czasu. Bo czas to miłość, a nie walka o kolejne osobiste sukcesy kosztem innych osób, często najbliższych.

Czy jest już na to gotowa, czy sobie z tym poradzi? Czy to właściwy wiek i dobry moment? Czy nasza córka w ogóle musi to wszystko mieć? Pomyślmy o tym, że dziecko, które dostaje wszystko, i to natychmiast, często nie potrafi już cieszyć się z drobnych, codziennych przyjemności i z otrzymywanych prezentów. Ma wiele rzeczy, ale nie potrafi podzielić się tym, co ma, z innymi.

W niektórych rodzinach jest taki zwyczaj, że kiedy dziecko dostanie z jakiejś okazji dużo prezentów, wybiera zabawki, które oddaje sąsiadkom lub kuzynkom. Zamiast kupować kolejną zabawkę, np. z okazji dnia dziecka, możemy zaoferować córce wspólne spędzenie czasu, wyjście na spacer z mamą lub tatą, czas na dłuższą rozmowę. Pokazać jej, że osoby są ważniejsze niż rzeczy i to relacje z nimi dają nam szczęście.

ROZDZIAŁ IV

Równowaga dotyczy nie tylko dóbr materialnych, choć z nimi mamy najczęściej problem. Odnosi się też naszego czasu. Na co go przeznaczamy? Czy w naszych zajęciach jest zachowana właściwa proporcja pomiędzy nauką/pracą, obowiązkami domowymi, zajęciami dodatkowymi, czasem na relacje z innymi osobami, odpoczynkiem, modlitwą? Zdarzają się dziewczynki, które zaniedbują naukę kosztem różnych przyjemności. I jest to brak równowagi w mądrym gospodarowaniu czasem. Ale często spotykam też takie uczennice, które wpadają w pułapkę pracoholizmu, przywiązując ogromną wagę do kolejnych sukcesów i ocen w szkole.



Kult ciała

Jednym z obszarów walki o równowagę, szczególnie ważnym dla dziewcząt, jest odżywianie się. Człowiek, w przeciwieństwie do zwierząt, to istota rozumna, może więc w sposób wolny decydować, kiedy, ile i co będzie jadł. Głodny pies, widząc miskę z karmą, nie będzie się zastanawiał, czy to właściwa pora na obiad. Człowiek może świadomie wybrać, czy zje obiad teraz, czy też mimo uczucia głodu najpierw zajmie się inną ważną sprawą, np. pomocą bliźniemu, który znajduje się w pilnej potrzebie, albo w ogóle z jakiejś ważnej przyczyny zrezygnuje z tego posiłku.

Uczymy dziecko równowagi i panowania nad swoimi uczuciami oraz pragnieniami, gdy wprowadzamy w domu w miarę możliwości stałe pory posiłków i pozwalamy mu poczekać na kolejny posiłek, nie dokarmiając co chwilę. Uczymy równowagi również

ROZDZIAŁ IV

wtedy, gdy zachęcamy niejadka do zjedzenia lub chociaż spróbowania potraw, których nie lubi. W przypadku dziewcząt nie jest to temat błahy, coraz więcej nastolatek, a nawet młodszych dziewczynek wpada w anoreksję i inne zaburzenia odżywiania, odchudzając się w sposób chorobliwy i przywiązując wielką wagę do troski o własną sylwetkę, która przecież nigdy nie jest idealna (pomijając zdjęcia modelek wyretuszowane w Photoshopie).

Spotykam często dziewczynki, które nie są zadowolone ze swojego wyglądu, porównują swoją wagę i kształty najpierw do koleżanek z klasy (o zupełnie innej budowie genetycznej), a później do znanych piosenek, aktorek czy influencerów. Stosują restrykcyjne diety (zaczynając niewinnie od dbałości o zdrowe odżywianie czy od rezygnacji z jedzenia słodczy), by dorównać im szczupłością. Przeznaczają wiele godzin w ciągu dnia na troskę o odpowiednie (ich zdaniem) menu i przeliczanie kalorii albo na wyczerpujące ćwiczenia fizyczne. Nie są w stanie myśleć o czymś innym, zajmować się codziennymi obowiązkami. To pole, na którym walka o równowagę jest w przypadku dziewcząt bardzo ważna.



Skromność i elegancja

Wiele dziewcząt, czasem nieświadomie, a czasem wiedzionych pragnieniem zdobycia lajków, nie zdaje sobie sprawy z zagrożenia, jakie może się wiązać z umieszczaniem swoich sweet fotek na Facebooku czy Instagramie. Niektóre nastolatki

ROZDZIAŁ IV

potrafią spędzać wiele czasu przed lustrem albo w salonach piękności, nieustannie poprawiając swoją urodę. Po powrocie do szkoły z nauczania zdalnego naszym oczom ukazały się dwunastolatki, a nawet młodsze uczennice z umalowanymi rzęsami, pofarbowanymi włosami i hybrydą na paznokciach. Czy jest im to rzeczywiście potrzebne?

W wychowaniu dziewcząt ważnym elementem będzie więc nauczanie ich właściwej troski o własne ciało. Bez zaniedbywania go, ale też bez czynienia z niego bóstwa czy wystawiania jako towaru na sprzedaż (lub do wzięcia za darmo). Czy rozmawiasz z córką o tym, w jakim celu dba o swój wygląd i ile czasu na to poświęca? Co jest właściwe w jej wieku, a na co przyjdzie czas później? Czy chciałaby, żeby jej koledzy zwracali uwagę przede wszystkim na jej wygląd, czy raczej na jej osobowość, zalety duchowe i intelektualne?

Kolejnym tematem wchodzącym w krąg równowagi jest skromność połączona z naturalną wstydlivością, która chroni godności właściwej każdej osobie. Skromność to równowaga w sposobie ubierania się, poruszania, mówienia, w gestach i całym sposobie bycia. O tym, jak bardzo jej brakuje, łatwo możemy się przekonać, gdy tylko temperatura za oknem staje się nieco wyższa, a na ulice wylegają tłumy młodych dziewczyn bardziej rozebranych niż ubranych, w topach odsłaniających nie tylko ramiona, ale też pępek albo część biustu czy w szortach niewiele różniących się krojem od bielizny. I chodzi tu nie tyle o obrazę moralności, ile o rażący brak estetyki.

Czy rozmawiam z moją córką o tym, jak się ubiera? Czy tłumaczę, jak jej strój i sposób bycia mogą wpływać na innych i być przez nich odbierane? Czy zastanawiam się, w jakim stopniu moja córka potrafi zadbać o skromność, a jednocześnie elegancję swojego stroju? W szkole „Strumienie” codzienną pomocą w wyrobieniu dobrego gustu u dziewcząt są ładne mundurki szkolne. Jednak sprawdzianem równowagi w tej dziedzinie są sytuacje, w których córka może samodzielnie zdecydować o swoim stroju.

Możesz jej w tym pomóc, pojechać razem z nią na zakupy i wspólnie wybrać nowe ubrania, przy czym nie należy się kierować z góry założonymi, surowymi wymogami i podsuwać wyłącznie najdłuższe sukienki, bez względu na to, czy są ładne czy nie. Chodzi bowiem o umiejętność takiego doboru stylu, fasonu i koloru, który będzie ładny i estetyczny, pozostanie w zgodzie z obowiązującymi trendami mody, a jednocześnie podkreśli zarówno wyznawane wartości, jak i niepowtarzalną osobowość

ROZDZIAŁ IV

dziewczyny, dodając jej urody, wydobywając z niej prawdziwe piękno, które w subtelny sposób zwróci uwagę otoczenia.

Ćwiczenie czyni mistrza



W ramach ćwiczenia kompetencji równowagi warto także przyzwyczajać naszą córkę do tego, że nic się nie stanie, jeśli czasem spotka ją jakiś niewielki dyskomfort. Nie zawsze musimy korzystać ze wszelkich dostępnych wygod. Przykładowo nic się nie stanie, jeśli czasem trochę trzeba będzie postać w autobusie, żeby ktoś inny mógł usiąść. Zaproponujmy córce taki challenge:

niech sama spróbuje zrezygnować dobrowolnie z jakiejś przyjemności lub niekonnej wygody na określony czas albo odłożyć ją na później.

Prostym ćwiczeniem tej umiejętności może być choćby siedzenie przez kilka minut na krześle bez opierania się albo zjedzenie otrzymanego cukierka czy wypicie szklanki wody nie od razu, ale dopiero po upływie kilku minut. Takie drobne ćwiczenia, często powtarzane, pomagają nam zdobywać kompetencję równowagi. Ćwiczenie czyni mistrza, a zdobycie mistrzostwa w dziedzinie równowagi pomoże nam nie w chodzeniu po linie, ale w przecinaniu niewidzialnych lin, które podstępnie pętają naszą wolność.

Nie bez znaczenia jest także uczenie córki tzw. dobrych manier. Począwszy od przyzwyczajania do używania prostych zwrotów grzecznościowych: dzień dobry, do widzenia, proszę, przepraszam, dziękuję – do ogólnie przyjętych zasad *savoir-vivre'u*,

ROZDZIAŁ IV

dotyczących zachowania się przy stole, rozmowy z osobą dorosłą itd. Ich przestrzeganie umila życie innym, a jednocześnie świadczy o naszej delikatności i panowaniu nad sobą, wewnętrznej równowadze i elegancji.



Wreszcie w ramach ćwiczenia równowagi możemy też uczyć naszą córkę dbałości o rzeczy materialne, zarówno te, które są jej własnością, jak też nienależące do niej, z których korzysta w domu, w szkole czy innym miejscu. Odkładanie każdej rzeczy na swoje miejsce, utrzymywanie własnego pokoju, biurka czy szafy w stałym porządku, troska o to, by nie gubić rzeczy, naprawiać od razu zepsute, czyścić brudne – to niektóre przejawy cnoty umiarkowania.

Porządek staje się zresztą prostszy, gdy nie mamy zbyt wielu rzeczy. Ich nadmiar generuje bałagan. Możesz więc czasem wspólnie z córką przejrzeć wszystkie jej szuflady i zakamarki, żeby pozbyć się tego, co nie jest już potrzebne – oddać innym to, co może jeszcze posłużyć, i wyrzucić to, co już się zużyło. Równowaga dotyczy także rzeczy i przestrzeni materialnej wokół nas.

Do przemyślenia:

- Co jest moim uzależnieniem? Czy moje dzieci są od czegoś uzależnione?
- W jakich dziedzinach najczęściej ulegam konsumpcyjnemu stylowi życia?

ROZDZIAŁ IV

- Czy w moim domu są ustalone jasne zasady korzystania z elektroniki i Internetu?
- Ile zabawek/ubrań/przyborów szkolnych itd. ma moja córka?
- Czy raz na jakiś czas robię przegląd posiadanych rzeczy i oddaję to, czego nie używam?
- Czy dbam o skromność i elegancję w moim sposobie ubierania się, czy uczę tego moją córkę?
- Czy dbam o dobre maniery przy stole i w kontaktach z innymi osobami, czy rozumiem ich wartość?
- Czy staram się zachowywać równowagę między pracą zawodową, życiem rodzinnym, kontaktami towarzyskimi, zaangażowaniem społecznym, odpoczynkiem itd.?
- Czy w czasie wolnym (także w czasie urlopu, wakacji) poszukuję wciąż różnych nowych atrakcji, czy raczej staram się poświęcać więcej czasu bliskim mi osobom, być z nimi, rozmawiać, słuchać?
- Czy potrafię odmówić sobie i swojej córce spełnienia jakiegoś kaprysu?
- Czy uczę moją córkę mądrej troski o zdrowie i własne ciało, bez wpadania w skrajności, ulegania modom, porównywania się z innymi?
- Jak wykorzystuję czas? Czy go marnuję, np. na bezmyślne przeglądanie Internetu?
- Czy potrafię świadomie wybrać czasami coś, co jest mniej wygodne lub mniej przyjemne?
- Czy dbam o rzeczy materialne i porządek w moim domu i miejscu pracy?



ROZDZIAŁ IV

Konkretne cele wychowawcze (postanowienia), które mogą pomóc Twojej córce w kształtowaniu kompetencji równowagi:

- Jem wszystko to, co mi podają, bez marudzenia.
- Jem posiłki o określonych porach, a nie wtedy, kiedy mam na to ochotę.
- Noszę do szkoły tylko te przybory, których potrzebuję.
- Nie kupuję nowych zabawek poza ustalonymi okazjami w ciągu roku.
- Cieszę się z tego, co mam.
- Kiedy coś od kogoś dostaję, okazuję swoją wdzięczność.
- Utrzymuję porządek w swoim pokoju/biurku/szafie.
- Oddaję innym/wyrzucam rzeczy, których już nie używam.
- Każdą rzecz odkładam na miejsce zaraz po skończonej zabawie/pracy.
- Najpierw odrabiam lekcje, a później się bawię.
- Używam telefonu/komputera tylko w określonych godzinach.
- Mówię: dzień dobry/do widzenia/proszę/przepraszam/dziękuję.
- Konsultuję/wspólnie wybieram z rodzicami strój, w którym idę na imprezę/do kościoła/na urodziny babci itd., słucham ich rad.
- Dbam o swój strój, żeby zawsze był ładny, czysty, schludny, skromny i odpowiedni do okazji.
- Dbam o codzienną higienę, mycie zębów, czesanie włosów.
- Dbam o odpowiednią aktywność fizyczną, uprawiam jakiś sport, chodzę na spacer.
- Dbam o odpowiednią higienę snu, kładę się spać o określonej porze.
- Nie spóźniam się na lekcje/inne zajęcia.
- Wracam do domu z imprezy/spotkania towarzyskiego o ustalonej porze.
- Planuję, w jaki sposób będę spędzać wolny czas w czasie weekendu/wakacji.
- Planuję, na co chcę wydać moje kieszonkowe, i staram się trzymać tego planu, bez ulegania kaprysom.
- Nie marnuję rzeczy (np. jedzenia, papieru).
- Wychodząc z pokoju, gaszę światło.

ROZDZIAŁ IV



V. KOMPETENCJE SPOŁECZNE

Najcenniejsze są spotkania z ludźmi

Znamy Annę Dymną jako wybitną polską aktorkę. Ale może nie każdy wie o jej działalności społecznej, o tym, w jaki sposób pomaga innym ludziom, zwłaszcza niepełnosprawnym intelektualnie. W jednym z wywiadów Anna Dymna mówi, że tę wrażliwość na innych zawdzięcza mamie, która nigdy się nie oburzała, nikogo nie potępiała, była zawsze otwarta na innych, starała się zrozumieć każdego.

ROZDZIAŁ V

Aktorka w swoim środowisku spotykała się z różnymi postawami. „Zazdrościmy innym, że mają więcej niż my, że mogą więcej, więc pieniądze stały się dla wielu bogami. Ciągłe się z kimś ścigamy, porównujemy, nienawidzimy tych, którzy inaczej myślą, których nie rozumiemy. Człowiek staje się coraz bardziej samotny, nie ma czasu na zwyczajne spotkanie i rozmowę” – mówiła w jednym z wywiadów. Ona chciała żyć inaczej.

„W moim życiu wydarzyło się wiele nieszczęść, tragedii, które mogłyby powalić niejednego siłacza i zamienić mnie w zgorzkniałą, narzekającą babę. Zawsze ratowało mnie to, że kocham życie i ludzi. (...) Największą energię zawsze czerpię od ludzi. Jak są obok, żyć się chce. (...) Najwspanialsze i najcenniejsze w moim życiu są właśnie spotkania z ludźmi” – powiedziała tuż przed swoimi siedemdziesiątymi urodzinami



Dzięki wsparciu innych

Do zrozumienia tego, że inni ludzie są najważniejsi, Anna dochodziła przez różne trudne wydarzenia. Jako młoda dziewczyna na planie filmowym poznała swojego pierwszego, ukochanego męża. Wiesław Dymny był scenarzystą. Po siedmiu latach małżeństwa w domu Dymnych wybuchł pożar. Anny akurat nie było, Wiesławowi udało się przeżyć, niemniej stracili sporą część swoich rzeczy.

To właśnie wtedy aktorka zaczęła coraz bardziej zdawać sobie sprawę z tego, że inni ludzie są dla niej cenniejsi niż jakiejkolwiek rzeczy. „Kiedy spalił się nasz strych,

ROZDZIAŁ V

gdzie mieszkaliśmy z Wiesiem Dymnym, zdałam sobie sprawę, że rzeczy nie są żadną wartością, że co innego trzeba zbierać. Na szczęście już wtedy miałam skarby, które pozwoliły mi to przetrwać. Największymi skarbami są dla mnie spotkania z ludźmi”.

Los nadal nie szczędził jej trudów. Wiesław po pożarze borykał się z traumą, która mocno wpłynęła na jego psychikę. Pewnego dnia Anna po powrocie do domu zastała go martwego. Przyczyny śmierci nigdy nie ustalono. Po stracie męża znów inni ludzie byli tym, co ją podtrzymywało na duchu. „Kiedy Wiesio umarł, miałam dwadzieścia siedem lat. Jedynym dla mnie ratunkiem po tej tragedii był kontakt z ludźmi”. Potem przeżyła jeszcze kilka wypadków – samochodowych i na planie filmowym. Ale dzięki wsparciu innych nigdy się nie załamała.

Chęć niesienia pomocy

Ta miłość do ludzi i chęć niesienia im pomocy przerodziły się w działanie. Anna angażowała się w różne przedsięwzięcia na rzecz osób potrzebujących wsparcia. Między innymi współpracowała z Fundacją im. Brata Alberta, pomagając przy realizacjach inscenizacji Teatru „Radwanek”, którego aktorami były osoby niepełnosprawne intelektualnie, mieszkańcy schroniska w podkrakowskich Radwanowicach. Pisała dla nich scenariusze i reżyserowała przedstawienia, nie żałując czasu na tę działalność. Była także pomysłodawczynią Ogólnopolskiego Festiwalu Twórczości Teatralno-Muzycznej Osób Niepełnosprawnych „Albertiana”, którego coroczny finał ma miejsce na Dużej Scenie Teatru im. J. Słowackiego w Krakowie.

„Dzięki nim zobaczyłam, jak niezwykle istotą jest człowiek. A pomaganie nie jest łatwe. Często słyszałam przez te lata okrutne pytania w rodzaju: „Po co pani miliony wydaje na takich...», nie użyję tego słowa, ale powiedzmy, że „(...) na takich ludzi, którzy nie roją». Bo moi podopieczni nie założą rodzin, nie skończą studiów. Ale mogą albo w rozpaczy kiwać się przy ścianach i szybko umierać, albo się uśmiechać i chociaż chwilami być szczęśliwymi ludźmi. Nie wytłumaczę nikomu, dlaczego ich uśmiech jest taki ważny, ale czuję, że dzięki temu jest jakoś jaśniej i jestem szczęśliwsza”.

Potem postanowiła utworzyć własną fundację, wspierającą osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Fundacja „Mimo wszystko”, w której aktorka nadal

ROZDZIAŁ V

pełni funkcję prezesa, powstała w 2003 roku. Dzięki niej chorzy mogą korzystać z Warsztatów Terapii Zajęciowej w wielu miejscach w Polsce, spotykać się z innymi ludźmi i brać udział w różnych wydarzeniach kulturalnych, takich jak „Festiwal Zaczarowanej Piosenki” na krakowskim Rynku, podczas którego podopieczni fundacji mają możliwość wystąpić razem z gwiazdami polskiej sceny muzycznej. Anna Dymna współpracuje też z wieloma innymi fundacjami. Angażuje w swoją działalność innych artystów, potrafiąc wydobywać z nich ukryte pokłady dobra.



Wydobywanie z innych dobra

„Dowiedziałam się o ludziach wiele bardzo złych rzeczy, ale i wspaniałych. I widzę, że moja mama miała rację: te dobre naprawdę przeważają. Na przykład artyści, o których krążą często okrutne i głupie plotki. Znam ich wielu, również tych największych. Pomagają zupełnie bezinteresownie w wielu działaniach. Gdyby nie ich życzliwość, nie byłoby Festiwalu Zaczarowanej Piosenki, Salonów Poezji, spektakli z moimi podopiecznymi, wielu pięknych piosenek, tekstów, radości, wzruszeń. Tak mało się o tym mówi. W publicznej rzeczywistości królują hejty, wieczne podejrzenia o podstępny, oszustwa, poszukiwanie zła. Podobno dobro jest nudne i lepiej pisać o zboczeniach, przestępstwach, tragediach... to lepiej się sprzedaje. Jest podniecające. (...) Mój świat jest pełen wspaniałych ludzi”.

ROZDZIAŁ V

Nie zrażała się nawet wtedy, gdy zdarzało się, że człowiek, któremu pomagała, był wobec niej agresywny. „Tak cierpi, że jedyną energią, jaką jeszcze może z siebie wyrzesać, jest złość, nienawiść i agresja. Ale on wcale nie chce taki być. Motorem nienawiści najczęściej jest cierpienie, samotność, a przede wszystkim kompleksy i niedowartościowanie” – mówiła. „Nauczyłam się na nienawiść czy hejt reagować spokojem. Ludzie nie mówią sobie dobrych słów na złość, bo skoro ten mi nie powie, to ja temu też nie powiem. On mnie kopnął, to ja go kopnę mocniej. I zaciska się powoli spirala nienawiści, dusząc wszystkich (...)”.

Kiedy słyszałam: „Gdy ktoś cię uderzy, nadstaw drugi policzek” – dziwiłam się, dlaczego mam to robić. Po latach zrozumiałam, że to często jedyna metoda, by wygrać. Gdy milczę i nadstawiam drugi policzek, nie dostaję drugiego razu. Po co bić kogoś, kto nie reaguje. Bijący nie ma z tego żadnej radości. Czasem, kiedy ktoś agresywnie się wobec mnie zachowuje, udaję, że tego nie widzę, i traktuję go jak wspaniałego człowieka. Wtedy „atak” agresji znika i okazuje się, że to naprawdę, gdzieś w środku, fantastyczny człowiek”.

Jej życie i działalność pokazują, jak ważne są dla nas relacje z innymi osobami, okazywanie im życzliwości, zauważanie ich potrzeb, niesienie pomocy. Odkrywanie w ludziach ukrytych pokładów dobra.

Co jestem winien drugiemu człowiekowi?

Kompetencje społeczne stanowią czwarty filar pełnego wychowania osobowości. W filozofii klasycznej cnota, która odpowiada za kształtowanie naszych relacji z innymi, nosi nazwę sprawiedliwości. Jej definicja brzmi: „oddać każdemu to, co mu się słusznie należy”. Ale co należy się z naszej strony innym? Wiem, że mam oddać pożyczoną książkę czy pieniądze, zapłacić za czyjąś pracę zgodnie z wcześniejszą umową. Ale czy to wystarczy? Czy to jest wszystko, co jestem winien drugiemu człowiekowi?

Każdej osobie – nawet tej, która przychodzi nie w porę czy ma trudny charakter, należy się przede wszystkim moja uwaga, poświęcony czas, serdeczne potraktowanie, i to bez względu na osobistą sympatię czy też jej brak. Chcemy wykształcić w naszej córce wrażliwość na drugiego człowieka, zdolność akceptacji, ducha służby,

ROZDZIAŁ V

szczególnie wobec słabszych i potrzebujących, a także umiejętność współpracy i poszukiwania najlepszych rozwiązań w relacjach z innymi.



Dziewczynki zazwyczaj są z natury bardziej otwarte na relacje międzyludzkie, dostrzegają potrzeby innych, są wrażliwe, czułe, potrafią i chcą pomagać. Przejawiają szczególną zdolność empatii. Kobięcy mózg to prawdziwy detektor uczuć innych osób. Jedno z badań naukowych wykazuje, że już od pierwszych dni życia dziewczynki szybciej niż chłopcy reagują na płacz innego noworodka.

Na tej naturalnej zdolności można budować, pokazując córce, że inne osoby nigdy nie mogą być nam obojętne, a czas poświęcony na zainteresowanie ich sprawami i na pomoc, w rodzinie, w szkole (np. pomoc w nauce słabszej koleżance) czy w ramach wolontariatu, czasem kosztem czasu na własne przyjemności lub zabawę, a nawet kosztem nieco gorszej oceny ze sprawdzianu w szkole, jest czymś bardzo cennym.

Serce otwarte jak wachlarz

Ze sprawiedliwością łączy się hojność w dzieleniu się z innymi naszym czasem, zdolnościami, dobrami materialnymi, które posiadamy, owocami naszej pracy.

To także dbanie o dobre imię drugiej osoby i niepozabawianie go jej przez plotki czy obgadywanie, a szczególnie hejt w sieci, którego konsekwencje mogą być czasem

ROZDZIAŁ V

o wiele poważniejsze, niż możemy przypuszczać. To również lojalność i dyskrecja w sprawach powierzanych nam przez naszych przyjaciół.

Sprawiedliwość wiąże się też ze szczerością. Nie jest ona niczym niekrępowaną spontanicznością, mówieniem każdemu tego, co nam ślina na język przyniesie, ale stawaniem w prawdzie wobec siebie samych i wobec innych osób. Dzięki niej potrafimy otwierać przed drugim człowiekiem nasze serce jak wachlarz, by dzielić się naszymi doświadczeniami, radościami i smutkami, nawiązywać głębokie relacje. Dzięki niej potrafimy zarówno przyjmować od innych, podyktowane prawdziwą troską, krytyczne uwagi dotyczące naszego zachowania, jak i upominać, w rozmowie w cztery oczy, z delikatnością, we właściwym momencie, z miłości.



Sprawiedliwość to także wyrozumiałość wobec innych osób, zakładanie, że mają dobrą wolę, nawet w obliczu ewidentnych błędów, nieosądzanie czyichś intencji. Wreszcie okazywanie wdzięczności – nie tylko za większe, ale też drobne przysługi, które wielu traktuje jako oczywiste, jak również umiejętność przepraszania i jednocześnie wybaczenia doznanych krzywd, bez przechowywania w pamięci ich listy i wypominania przy różnych okazjach, to wyrzucanie z serca wszelkiej urazy. Taka postawa wobec innych będzie wносить w nasze relacje wiele pokoju i radości.

ROZDZIAŁ V

Okazje do przezwycięzania egoizmu

Kompetencje społeczne odnoszą się nie tylko do naszych relacji z poszczególnymi osobami, ale także do relacji w obrębie społeczności i wspólnot, w których żyjemy: rodziny, klasy, szkoły, państwa, Kościoła... Do kompetencji tych należy również angażowanie się w inicjatywy związane z tymi społecznościami oraz szacunek nie tylko wobec własności prywatnej, ale też dobra wspólnego. Pierwszą naturalną wspólnotą osób dla każdego z nas jest rodzina, dlatego to właśnie ona stanowi najlepsze miejsce zdobywania kompetencji społecznych.

We wspólnocie uczymy się współpracy. Potrzebujemy siebie nawzajem. Razem mamy więcej pomysłów i możliwości, bo „co dwie głowy, to nie jedna”. Udział każdego z domowników we wspólnej trosce o dom, podział obowiązków, współdziałanie rodzeństwa w wykonywaniu zadań, pomoc czy opieka zwłaszcza wobec najbardziej potrzebujących, zarówno maluchów, jak i seniorów – stanowią prawdziwą szkołę sprawiedliwości, a także związanych z nią cnót hojności i solidarności wobec innych.



W rodzinie uczymy się, że sprawiedliwie to nie znaczy po równo ani tak samo dla wszystkich. Trzeba brać pod uwagę indywidualne możliwości każdej osoby. Inne obowiązki mają młodsze dzieci, inne nastolatki, inne rodzice. Czasem trzeba umieć poczekać na swoją kolej albo zrezygnować ze swojego zdania, dostrzec zalety propozycji innych osób, np. na to, jak będziemy razem spędzać wolny czas.

ROZDZIAŁ V

W rodzinie mamy też okazję do tego, żeby czasem zrobić coś, co nie jest naszym obowiązkiem, i to bez wyklócania się o to, kto ma gorzej i kto robi więcej. Można zapakować zmywarkę za brata, który wyjechał na wycieczkę szkolną, albo pomóc mamie szykować obiad, bo jest wyjątkowo zmęczona i boli ją głowa, mimo że nie mamy akurat wyznaczonego dyżuru. W rodzinie dzieci w sposób naturalny uczą się wrażliwości na potrzeby zarówno całej wspólnoty, jak i poszczególnych jej członków.

Chcemy, żeby nasza córka sama potrafiła, także poza domem, zauważać takie sytuacje, w których potrzebna jest pomoc (bo ktoś jest chory, ma gorszy czas, zaległości w szkole itd.), i by oferowała ją dobrowolnie, nawet zanim ktoś o nią poprosi. Są to świetne okazje do przezwyciężania naszego egoizmu i uczenia się bezinteresownej służby innym. Dzięki nim możemy odkryć, że więcej szczęścia jest w dawaniu aniżeli w braniu.



Granie i ściąganie

Innym istotnym tematem związanym ze sprawiedliwością jest uczciwe i sumienne wykonywanie pracy. W przypadku dziecka oprócz obowiązków domowych jest nią w pierwszym rzędzie szkolna nauka. „Czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał” – mówi znane przysłowie. Jeśli dziś nasza córka przez lenistwo czy zaniedbanie

ROZDZIAŁ V

nie nauczy się czegoś, nie posiadać jakiejs umiejętności, którą mogłaby zdobyć, jeśli przyzwyczai się do wykonywania swoich zadań byle jak, pośpiesznie, bez dbałości o niezbędne szczegóły – kiedyś będzie gorzej przygotowana to tego, żeby służyć innym swoją pracą.

Czy rozmawiam z córką o tym, jak stara się wypełniać swoje obowiązki szkolne? W jaki sposób uczestniczy w lekcjach? Czy stara się być skupiona, by skorzystać z nich jak najwięcej, czy raczej szuka okazji, by zająć się czymś innym, czyta pod ławką lub gra w drugim oknie przeglądarki na lekcjach zdalnych, a może nie tylko sama nie korzysta z lekcji, ale przeszkadza też innym, rozmawiając z koleżanką, tak że nauczycielka musi przerywać tok lekcji i przywoływać ją do porządku, a cała klasa traci na tym?

Sprawiedliwość to także kwestia punktualności w przychodzeniu na lekcje (czy inne zajęcia) oraz terminowości w oddawaniu zadanych prac i wywiązywaniu się z przyjętych zobowiązań czy umów. Wreszcie jest to kwestia uczciwości, np. w pisaniu sprawdzianów i odrabianiu zadań domowych. Kreatywność uczennic wyrażająca się w różnych formach ściągania czy kopiowania prac z sieci jest prawdziwą plagą we wszystkich szkołach. Czy rozmawiam z moją córką o tym, że takie podejście oznacza brak sprawiedliwości wobec innych, krzywdę wyrządzaną zarówno samej sobie, jak i koleżankom, które pracując uczciwie, otrzymują gorsze oceny?

Do przemyślenia:

- Czy interesuję się sprawami mojej córki, rozmawiam z nią, potrafię ją wysłuchać i okazać jej wyrozumiałość?
- Czy potrafię zrezygnować ze swoich planów, żeby poświęcić jej czas?
- Czy staram się dobrze wypełniać własne obowiązki zawodowe i domowe?
- Czy moja córka ma w domu konkretne zadania?
- Czy staram się poznawać bliżej osoby, z którymi mam kontakt w pracy czy w szkole moich dzieci, np. spotykać się z innymi rodzicami z klasy mojej córki?
- Czy dbam o moich przyjaciół?

ROZDZIAŁ V

- Czy zachęcam moją córkę do nawiązywania przyjaźni z różnymi dziewczynami, czy chętnie zapraszam do domu jej koleżanki, zwłaszcza te, które może nie są zapraszane przez innych (np. nową uczennicę w klasie)?
- Czy angażuję się w życie wspólnot, takich jak szkoła, parafia itd.?
- Czy widzę możliwość zaangażowania się z moją córką w jakąś formę wolontariatu?

Propozycja konkretnych celów wychowawczych (postanowień), które mogą pomóc Twojej córce w kształtowaniu kompetencji społecznych:

- Pamiętam sama o moich obowiązkach/dyżurach w domu/w szkole i staram się je dobrze wypełniać.
- Oddaję wszystkie prace domowe i zadania w wyznaczonym terminie.
- Jestem przygotowana do lekcji, mam ze sobą wszystkie potrzebne rzeczy.
- Umawiam się na wspólną naukę z koleżanką z klasy, która jest słabsza albo ma zaległości z przedmiotu, w którym ja jestem dobra.
- Zrobię coś miłego dla koleżanki, którą mniej lubię lub wobec której w jakiś sposób zawiniłam.
- Codziennie poświęcam czas (np. pół godziny) na zabawę z młodszym rodzeństwem.
- Codziennie spędzam czas z rodziną, staram się chwilę z każdym porozmawiać.
- Kiedy dostaję słodycze, nie zjadam ich wszystkich sama, tylko najpierw częstuję innych.
- Dzielę się z koleżankami przyborami szkolnymi i innymi rzeczami.
- Przy stole najpierw podaję innym jedzenie, dopiero potem sama sobie nakładam.
- Codziennie przy śniadaniu/obiedzie/kolacji powiem coś miłego innej osobie (bratu/siostrze/mamie/tacie) lub zapytam o coś co go/ją interesuje.
- Codziennie znajdę przynajmniej jedną sytuację, w której ktoś w domu albo w szkole potrzebuje pomocy, i zaoferuję ją, nie czekając, aż ktoś mnie o to poprosi.
- Raz w tygodniu odwiedzam babcię i pytam, w czym jej mogę pomóc.
- Kiedy ktoś coś do mnie mówi, przerywam na chwilę to, co robię, i staram się go uważnie wysłuchać.
- Wykonuję polecenia/prośby innych osób.
- Cierpliwie czekam na swoją kolej.
- Nie mówię o nikim źle.

ROZDZIAŁ V

- Nie wyśmiewam się z nikogo.
- Nie osądzam innych.
- Mówię prawdę i jestem szczerą.
- Kiedy pokłóć się z kimś, postaram się pierwsza wyjść z gestem pojednania.
- Potrafię ustąpić i zrezygnować ze swojego pomysłu, np. na zabawę, żeby sprawić przyjemność innym.
- Nie ściągamy na sprawdzianach.
- Nie gram/nie czytam/nie rozmawiam w czasie lekcji (można zacząć od jednego przedmiotu, np. matematyki).

ROZDZIAŁ V



ZAKOŃCZENIE

„Niemalą więc stanowi różnicę przyzwyczajenie się od wczesnej młodości do takiego lub innego sposobu postępowania, lecz zależy od tego bardzo wiele, a raczej wszystko” – pisze Arystoteles w Etyce Nikomachejskiej. Od Ciebie, drogi Rodzicu, od Twojego zaangażowania w wychowanie córki, które – jak powiedzieliśmy sobie w kolejnych rozdziałach tej broszury – polega w dużej mierze na budowaniu czterech kluczowych kompetencji, zależy wiele, a może nawet wszystko.

Jej szczęście nie jest czymś, co może przypadkowo wygrać lub przegrać na loterii życia. Jest wynikiem wytężonej pracy i wielu decyzji – najpierw Twoich, potem

ZAKOŃCZENIE

wspólnych, a wreszcie jej własnych. Szczęście Twojej córki, a później też szczęście jej męża, dzieci i innych osób, wśród których będzie żyła, zależy od tego, czy stanie się osobą dojrzałą, czy zdoła w pełni rozwinąć swoją osobowość, czy rozkwitnie jak róża, czy też pozostanie tylko dobrze zapowiadającym się pękiem, który na skutek braku odpowiednich warunków do wzrostu nigdy nie rozchyli swych pięknych płatków, nie osiągnie pełni swych możliwości, nie wykorzysta swych talentów.

Oprócz wszystkich naszych wysiłków jest jeszcze jeden czynnik, który – jeśli chcemy – może mieć niebagatelny wpływ na kształtowanie dojrzałej osobowości. Jest nim wiara. Nie tylko w to, że Bóg istnieje (do tego doszedł także Arystoteles), ale również w to, że On angażuje się w życie Twoje i Twojej córki, że interesuje się Twoim i jej szczęściem. Wiara jest łaską, nie każdy ją posiada. Nie można jej też narzucić, wymaga przyjęcia jej z wolnością. Dlatego możesz zakończyć lekturę broszury w tym miejscu. Mamy nadzieję, że nie był to czas zmarnowany, że skłoniła Cię do refleksji nad tym, jak możesz pomóc Twojej córce rozkwitnąć.

Jeśli jednak ten temat Cię interesuje, jeśli poza pragnieniem naturalnego szczęścia i ludzkiej dojrzałości jest w Tobie również pragnienie dojrzałości nadprzyrodzonej, którą nazywamy świętością – przeczytaj Postscriptum. Znajdziesz w nim obok naturalnego porządku czterech kompetencji osobistego rozwoju odniesienie do porządku nadprzyrodzonego. Nie stanowi to głównego tematu tej broszury, dlatego kwestia ta zostanie zaledwie zarysowana, czekając na inne opracowanie. Jednak jest dla nas na tyle ważna, że nie chcieliśmy jej całkowicie pominąć.

POSTSCRIPTUM

Współpraca z łaską

Nasze szczęście zależy od dobrych relacji z innymi osobami. Jeśli jesteś osobą wierzącą, to jedną z tych relacji jest Twoja relacja z Bogiem. Jeżeli jesteś chrześcijaninem, początkiem tej relacji był chrzest. W tym momencie w duszy Twojej córki, pewnie gdy była jeszcze niemowlakiem, rozpoczęło się Boże życie.

ZAKOŃCZENIE

Łaska – bo tak nazywamy ten dar Bożego życia w nas – nie pozbawia własnej tożsamości, nie niszczy ani nie zastępuje natury, lecz ją uzdrawia i doskonali. Czeka na naszą współpracę. Buduje właśnie na tych kompetencjach, które kształtujemy dzięki naszym staraniom. To one stanowią żyzną glebę, na której ziarno łaski może wydać w duszy obfitszy plon, nadając wszystkim naszym wysiłkom nowy, nadprzyrodzony motyw.

Ucząc dzieci otwartości na inne osoby, chcemy je uczyć także otwartości na relację z Bogiem. Poprzedni rozdział tej broszury dotyczył kompetencji społecznych. Mowa była o właściwym odniesieniu do drugiego człowieka. Podobnie możemy mówić o kształtowaniu naszego odniesienia wobec Pana Boga. Nazywamy je cnotą pobożności.

„Oddajcie więc Cezarowi to, co należy do Cezara, a Bogu to, co należy do Boga” – mówią słowa Ewangelii. Co zatem należy do Boga? Co mamy mu oddać? Jeśli wierzymy, że wszystko, czym jesteśmy i co posiadamy, zawdzięczamy Jemu, wszystko jest Jego darem, to z naszej strony należy Mu się miłość, wdzięczność i całkowite oddanie. W jaki sposób możemy je wyrażać?

Wspólne zwyczaje i osobista relacja

Każda rodzina ma swoje własne zwyczaje dotyczące pobożności, w które staramy się stopniowo wprowadzać dzieci już od najmłodszych lat, ucząc je okazywania Panu Bogu miłości i zaufania, zwracania się do niego w codziennej modlitwie. Gdy dziewczynka jest mała, może brać udział we wspólnych praktykach rodziny, uczymy ją pierwszych modlitw ustnych. Gdy jest już trochę starsza, możemy rozmawiać z nią o potrzebie budowania własnej, osobistej relacji z Panem Bogiem.

Może w tym pomóc umieszczenie w określonych momentach planu dnia konkretnych punktów, takich jak: krótka modlitwa poranna, Anioł Pański w południe, wieczorny rachunek sumienia, modlitwa przed posiłkami, kilka minut poświęcone na lekturę i rozważanie Ewangelii, dziesiątka różańca odmawiana samodzielnie lub wspólnie z rodziną itd.

ZAKOŃCZENIE

W szkole „Strumienie” mamy kaplicę, w której jest Najświętszy Sakrament. Dzięki temu możemy uczyć dziewczynki codziennego odwiedzania Pana Jezusa – czasem mogą tylko przyklęknąć na moment w drzwiach i przywitać się z Nim, gdy biegną na lekcje, innym razem mają okazję wejść do środka na kilka minut i opowiedzieć Mu o tym, co się wydarzyło tego dnia, podziękować, poprosić o pomoc, posłuchać tego, co On chce im powiedzieć w ciszy serca.

Możemy też pomóc córce w regularnym korzystaniu z sakramentów. Zapewnić jej możliwość udziału we Mszy św. w niedzielę (także w czasie wyjazdów wakacyjnych, wycieczek czy obozów), a może też w inne dni, np. w pierwsze piątki miesiąca, święta kościelne czy rodzinne. Warto, byśmy rozmawiali z nią o tym, jak może lepiej przygotować się do Mszy św. i świadomie w niej uczestniczyć. Zachęcali ją do częstego i regularnego korzystania z sakramentu spowiedzi. Zawsze w wolności, bez zmuszania jej do tego, poprzez tłumaczenie, wyjaśnianie wątpliwości, a przede wszystkim dawanie przykładu własnym życiem.

Do przemyślenia:

- Czy troszczę się o relację mojej córki z Panem Bogiem, ucząc ją modlitwy i regularnego życia sakramentalnego?

Propozycja konkretnych celów wychowawczych (postanowień), które mogą pomóc Twojej córce w kształtowaniu relacji z Bogiem:

- Znajduję czas na codzienną modlitwie rano/wieczorem.
- Codziennie odwiedzam Pana Jezusa w kaplicy szkolnej.
- Przystępuję regularnie do spowiedzi (np. co miesiąc lub co dwa tygodnie).
- Uczestniczę we Mszy św. dodatkowo (poza niedzielą i świętami) jeden raz w tygodniu O projekcie „Rodzina – szkoła charakterów”

PO SŁOWIE

O projekcie „Rodzina Szkołą Charakterów”

„Rozkwitnąć jak róża, czyli jak być szczęśliwą i dawać szczęście innym. Przewodnik na drodze do integralnego rozwoju osobowości dziewcząt w wieku szkolnym” to część projektu „Rodzina szkołą charakterów”. Powstał on w ramach drugiej edycji konkursu „Po pierwsze rodzina” ogłoszonego przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej. Celem projektu jest wsparcie rodzin w pracy nad rozwojem osobistym, tak aby młodzi ludzie wchodzili w dorosłe życie jako dojrzałe osoby zdolne do twórczego zmieniania społeczeństwa na lepsze. Przedstawia on jedność podmiotów wychowawczych (małżeństwo, rodzina, szkoła, grupa rówieśnicza) jako najskuteczniejszy środek wychowawczy dla dziecka, prezentuje program budowania kompetencji dziecka w oparciu o całościową wizję rozwoju osoby, dostarcza narzędzi wzmocnienia kompetencji wychowawczych rodziny oraz wiedzy na temat kształtowania kluczowych kompetencji.

Projekt składa się z kilku elementów – od strony internetowej, przez aplikację i filmy edukacyjne po publikacje przygotowane przez placówki edukacyjne Stowarzyszenia „Sternik”. Jedną z nich jest szkoła dla dziewcząt „Strumienie”. Szkoła znajduje się w podwarszawskim Józefowie. Niniejsza pozycja powstała jako owoc doświadczeń z kilkunastoletniej praktyki szkolnej zestawionych z wiedzą antropologiczną (klasyczną i współczesną).



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



KOMPETENCJE
OSOBISTE

Stowarzyszenie Wspierania Edukacji i Rodziny STERNIK

ul. Pożaryskiego 28

04-703 Warszawa

Tel.: 22 515 11 60

www.sternik.edu.pl



www.kompetencjeosobiste.pl