

Słowa mają moc.

Będąc rodzicami musimy wiedzieć, że:

słowa – kształtują światopogląd, postrzeganie świata i ludzi, uczą, czym jest życie, budzą marzenia i mogą dać życie oraz je odebrać. Słowa mogą budować dobrego człowieka. Mogą też burzyć wiarę w siebie i doprowadzać do rozpacz.

Zacytuję słowa Kasi DDA zamieszczone w artykule czasopisma *Trzeźwymi Bądźcie*:

Niedawno uświadomiłam sobie, jaki wpływ i znaczenie na moje życie miało to, co usłyszałam jako dziecko i sama wypowiedziałam jako dorosła. Dlatego żyłam w schemacie zaszczipionym w dzieciństwie. Budziłam się rano i mówiłam: „Boże, jaka beznadzieja; Boże jak mi ciężko, jak mi się nic nie chce”. Wpuszczałam w świadomość negatywne komunikaty, które tworzyły mój świat i samopoczucie. Myślałam o sobie, że jestem do niczego, bo tak mówili mi rodzice. Długo nie wiedziałam, że to nie ma nic wspólnego z prawdą, że wszystko to siła słów i przekonań wdrażanych przez lata...Jako matka trójki dzieci zaczynam coraz ostrożniej dobrać słowa, uważać na to, co mówię. Często używam wyrazów, których nigdy nie słyszałam od moich rodziców: „kocham cię, dziękuję, przepraszam, jesteś wspaniała, jestem z ciebie dumna. Te słowa działają uzdrawiająco i budująco.

Staram się również w relacjach z innymi ludźmi być ostrożna w tym, co mówię. Wraz ze wzrostem miłości do siebie, rośnie miłość do bliźniego.

Dlatego tak ważne jest, co mówimy i w jaki sposób.

Nasze słowo wypowiedziane dziś do dziecka odciska piętno na całym jego życiu. Ono nie ulatuje w próżnię, nie rozplywa się, nie topnieje. Ono tworzy niezatarty ślad w sercu. Dlatego tak ważny jest właściwy dobór słów i sposób ich wypowiedzania.

We współczesnym świecie nasze dzieci bombardowane są tysiącami słów odartych ze znaczenia, słów kłamstwa, nienawiści, krytyki. Wszyscy odczuwamy brak słów wyrażających miłość, troskę, wdzięczność, podziw, uznanie. Tę pustkę może zapełnić tylko dom i dopełniać środowisko szkolne, w których dzieci powinny słuchać dobrych, szczerych słów. Słów wypowiedzianych z miłością.

Nie łatwo nauczyć się mówić do dzieci tylko dobre słowa, kiedy one zachowują cię nieodpowiednio, denerwują nas, nie przestrzegają zasad, nic sobie nie robią z naszych starań wychowawczych. Nie ma jednak innej drogi. Dzieci nas naśladują. Tylko dobry przykład ma szansę uczynić nasze dzieci dobrymi ludźmi.

Spróbujmy mówić do naszych dzieci o uczuciach, jakie w nas wzbudzają. Nie mówmy: Jesteś zły! Powiedzmy raczej: To, co zrobiłeś jest złe i bardzo mnie zasmuciło. Postarajmy się więcej chwalić dzieci. Podkreślajmy, to co im się udało, co dobrze zrobili. Mówmy w domu o dobrych ludziach, nie krytykujmy przy dzieciach dorosłych.

Niedawno przeczytałam w książce Wojciecha Eichelbergera (psychologa i psychoterapeuty) o konkretnych przykładach działania słów nie tylko na umysł, ale też na ciało człowieka. Chciałabym się nimi podzielić:

Podczas obchodu ze studentami Lown zwrócił uwagę na ciężko chorego pacjenta i przy omawianiu jego stanu użył określenia „zdrowy, bardzo głośny trzytaktowy cwał”. Termin „rytm cwałowy” oznacza, że mięsień sercowy zamiera z powodu znaczącego uszkodzenia i rozciągnięcia się. Właściwie w tym wypadku nie było już nic do zrobienia, a nadzieja na poprawę była niewielka. Aż tu nagle pacjent zaczął zdumiewająco szybko powracać do zdrowia. Przyczyna tego wyjaśniła się parę miesięcy później. Okazało się, że określenie „zdrowy cwał” pacjent zinterpretował pozytywnie. Uznał, że jego serce zachowuje się jak silny koń. To nastawiło go optymistycznie i dodało mu wiary w poprawę zdrowia, która rzeczywiście nastąpiła.

Jak pisze Eichelberger, słowa trafiają głębiej i dlatego czasem mogą spowodować ogromną szkodę, ale też i nadzwyczajną korzyść. Według niego słowa mają moc uzdrowić, zranić, dodać wiary, nadziei i miłości.

W naszej szkole, w okresie przedświątecznym organizujemy akcję „Dobre Słowo na Dobry Czas”. Ma ona na celu wzbudzenie w nas wszystkich refleksji, ile dobrych ludzi jest wokół nas. Dzieci i nauczyciele mogą na karteczkach zaopatrzonych w imię i nazwisko adresata pisać dobre słowa o swoich nauczycielach i koleżankach/kolegach z pracy.

Dzięki temu projektowi chcemy wspólnie z uczniami odkrywać wartość dobrego słowa danego drugiemu człowiekowi.

Czasem takie dobre słowo otrzymane w odpowiednim czasie może uratować przed smutkiem, rozpaczą, bezsensem, samotnością i otworzyć na ludzi, dodać skrzydeł, zainspirować do działania i pozwolić pokochać siebie i innych.

Zachęcamy nasze dzieci do rozdawania dobrych słów, one prędzej czy później wrócą do nich. My dajmy im dobry przykład: chwalmy, mówmy o ich sukcesach, a gdy coś im się nie uda, to powiedzmy o naszych uczuciach. Nasze dzieci czując się kochane nauczą się kochać innych i wyrażać swoje uczucia. Będą szczęśliwymi ludźmi. Tego przecież wszyscy pragniemy.

Samych dobrych słów nie tylko na czas Świąt Bożego Narodzenia życzy

Joanna Skrzypkowska.