**Jak nauczyć dziecko okazywać innym szacunek**



**Okazywanie szacunku w czasach rozluźnienia konwenansów społecznych i coraz bardziej powszechnego hejtu (szczególnie w Internecie) staje się niszowe, mało znaczące i postrzegane przez wielu jako niepotrzebne. Czy warto uczyć dzisiaj dziecko szacunku do siebie oraz innych, a jeśli tak, to w jaki sposób?**

**Co oznacza szacunek?**

**Umiejętność okazywania szacunku sprzyja życiu bez konfliktów z innymi, w atmosferze wzajemnego zrozumienia potrzeb i respektowania praw drugiego człowieka**.

Szacunek dla kogoś to uznanie jego prawa do innego zdania, własnych poglądów w różnych dziedzinach życia i akceptacji samodzielnie podejmowanych przez niego decyzji. Sprzyja też rozwijaniu empatii. Pomaga w nawiązywaniu trwałych więzi z różnymi ludźmi, a także buduje autorytet osobisty.

**Okazywanie szacunku oznacza akceptację innych sposobów myślenia oraz zachowanie dystansu emocjonalnego podczas różnicy zdań**. Pozwala podejmować dyskusje, które oparte są na argumentach zmierzających do zrozumienia, a nie do przekonania lub - jeszcze gorzej - do pokonania rozmówcy.

**Szacunek w mowie i zachowaniu**

Szacunek w sposobie mówienia to stosowanie **asertywnej komunikacji**. Formułowanie własnych sądów w sposób **nienaruszający prywatności rozmówcy**, przykładowo: *Uważam, że…, Moja ocena sytuacji to…, Chcę powiedzieć…, Myślę inaczej…*To także dawanie rozmówcy komunikatów, że **respektujemy jego prawo do innego zdania**, np. *To cenne spostrzeżenie…, Ciekawy pogląd…, Muszę to przemyśleć…, Chciałabym, żebyś wzięła pod uwagę argument…* Szacunek dla osoby to prowadzenie rozmowy w taki sposób, który pokazuje drugiemu, że **nie osądzam, nie etykietuję, nie oceniam**. Powinno **unikać się podniesionego tonu w rozmowie, gwałtownej gestykulacji** czy innych zachowań wpływających na atmosferę rozmowy (np. chodzenia po pokoju, zaciskania rąk, pocierania dłońmi twarzy, nachylania się nad rozmówcą itd.).

W zachowaniu okazujemy szacunek szczególnie przez **zachowanie przestrzeni psychologicznej** (w naszej kulturze bezpieczna odległość to ok. 50 cm w sytuacjach prywatnych, a od 100 do 150 cm w sytuacja oficjalnych), **dostosowanie gestykulacji i postawy do rozmówcy** (albo siedzimy, albo stoimy, ale zawsze obie strony tak samo), dajemy sygnały, że **słuchamy aktywnie** (skinięcie głową, potaknięcie: *Mhh… Tak… Rozumiem… To jasne…*). Słuchamy **bez przerywania** do końca wypowiedzi, równocześnie **patrzymy na rozmówcę** i uwzględniamy jego komunikaty niewerbalne (oznaki zdenerwowania, gesty rąk i mimikę, ton głosu).



**Konsekwencje braku szacunku**

Szacunek jest naturalną potrzebą każdego człowieka bez względu na wiek, płeć, pochodzenie czy wykształcenie. **Jest jedną z tych potrzeb, które uważamy za niezbywalne prawa, ponieważ jest silnie związana z godnością człowieka**. Bardzo mocno przeżywamy przejawy braku szacunku innych osób do nas, a dzieci przeżywają takie sytuacje równie silnie, jak dorośli.

Konsekwencje poczucia, że nie szanują nas inni (rodzice, rodzeństwo, członkowie rodziny, rówieśnicy, nauczyciele itd.) mogą być bardzo poważne. Z jednej strony mogą doprowadzić do bardzo **niskiej samooceny**, co z dużym prawdopodobieństwem przełoży się na poczucie wartości i utrudni lub wręcz uniemożliwi osiąganie sukcesów w życiu. Z drugiej strony - może utrwalić w dziecku przekonanie, że (jeśli jemu nie okazuje się szacunku) ono nie musi szanować innych, a to prosta droga do **zaburzenia zachowania**, które manifestuje się m.in. przez łamanie norm społecznych w zakresie relacji z innymi ludźmi.

**Nauka szacunku poprzez naśladowanie**

Rodzice chcą dobrze dla swojego dziecka. To te dobre chęci powodują, że nieustannie przypominają: *Ukłoń się sąsiadce! Powiedz Pani „dzień dobry”. Nie przerywaj. Nie wtrącaj się w rozmowy dorosłych. Słuchaj, co do Ciebie mówię. Nie krzycz. Zrobisz to, co Ci kazałam.*A co dziecko słyszy i czuje?*Mama nie wie, że potrafię się zachować…, Tata nie musi, ale ja muszę…, Dorośli mogą się wtrącać, kiedy ja mówię…, Dorosłym wolno krzyczeć, nakazywać, wydawać polecenia, nie liczyć się z moim zdaniem i potrzebami…, Jak dorosnę, to…*Właśnie. **Co będzie jak dorośnie?**

Dzieci są, jak otwarta księga. Zapisujemy w niej wszystko co robimy, mówimy i czego oczekujemy. Uczymy je nawyków, dając przykład w codzienny życiu. Chcemy, aby były dobrymi ludźmi, szanowały innych, miały wysoką samoocenę i wiarę w siebie, odnosiły sukcesy i czuły się szczęśliwe… I tak ma być. Dlatego potrzebne są rozmowy i dyskusje z dzieckiem, ale nade wszystko potrzebny jest **codzienny przekaz płynący z postępowania rodziców**. To przez ten przykład dziecko buduje pierwsze sądy o świecie, ludziach, postawach wobec innych poglądów i sposobów myślenia, o autorytetach.

**A kiedy przyjdzie czas nastoletniej burzy, podczas której runą wszystkie budowane przez dorosłych opinie, to autentyczność postaw, które dziecko doświadczyło na co dzień, ma szansę stać się fundamentem jego szacunku dla samego siebie i innych ludzi.**

 Autor: Maria Tuchowska