

Wskazują na **dobrodziejstwo przeramowania** (reframingu), czyli zmiany nastawienia i sposobu formułowania myśli. Tu dorośli pomagają dziecku znaleźć inny kąt widzenia i skłonić je na skupieniu uwagi na mniej negatywnych skutkach i wnioskach. Kolejnymi opisywanymi wartościami są: umiejętność **zrozumienia i empatii**, a także **inwencja zamiast ultimatum**.

Empatii uczą się dzieci od rodziców. To oni, jako pierwsi, są przykładem i powinni ją sobie nawzajem okazywać za pomocą słów oraz czynów. Rodziny, w których dzieci narażone są na przemoc fizyczną, psychiczną, tłumią zdolność dziecka do odczuwania empatii. Często przekroczenie wobec nich zdrowych barier powoduje utratę zdolności współczucia innym.

W duńskim systemie szkolnictwa istnieją obowiązkowe programy realizowane już od przedszkola np.: „Krok po kroku”, CAT-kit, „Wolni od przemocy” budujące świadomość emocjonalną i empatię.

Inwencja w ujęciu duńskiego modelu wychowania, to unikanie walki o władzę, oddzielanie zachowania od samej osoby, dostrzeganie złego zachowania w kontekście, nie obwinianie dziecka, znajdowanie u niego dobrych stron, akceptowanie jego wszystkich rodzajów uczuć, uwzględnianie wieku dziecka,

a także faktu, iż protest jest odpowiedzią na „coś” i „coś” komunikuje. Połączona ze stosowaniem bardziej demokratycznych metod wychowawczych rodzi zaufanie i rozwija u dzieci odporność na niepowodzenie. I wreszcie hygge – ciepła, rodzinna atmosfera, wspólne bycie razem, wykonywanie różnych drobnych prac, granie w gry, śpiewanie itp., ale także otwarcie się na małe, lokalne społeczności.

Jak wskazują autorki ich „przepis na szczęśliwe dzieci” to proces i szereg ćwiczeń. Może warto spróbować? Nie chodzi o kompletną zmianę stylu życia, ale o próbę wprowadzania chociaż kilku pozytywnych zmian.

**W oparciu o: „Duński przepis na szczęście” J. Alexander oraz I. Sandahl.
Oprac. A. Piotrowska-Sołtys –
pedagog**



Poradnia Psychologiczno-
Pedagogiczna nr 7
w Lublinie

81 532 80 78
info@poradnia.pl
www.ppp7.powiat.lublin.pl



**Poradnia Psychologiczno-
Pedagogiczna nr 7
w Lublinie**



**Hygge, czyli duński
przepis na szczęście.**

Hygge, czyli duński przepis na szczęście.

Dania, obok innych krajów skandynawskich takich jak Finlandia i Norwegia, od ponad czterdziestu lat znajduje się w pierwszej trójce najszczęśliwszych narodów na świecie, co obrazuje Światowy Raport o Szczęśliwości (ranking, obejmujący 156 analizowanych krajów, publikowany przez ONZ).

Duńczycy są mistrzami tworzenia przytulnej atmosfery ogniska domowego i poczucia wspólnoty. W takiej atmosferze wychowują dzieci szczęśliwe, pewne siebie, odporne na przeciwności losu i zdolne do podejmowania wyzwań. Według nich receptą jest hygge.

Czym jest Hygge?

To duńskie pojęcie, oznaczające komfort, wygodę, ale w zasadzie odnoszące się do relacji międzyludzkich przepętnionych spokojem, bezpieczeństwem oraz harmonią. To swego rodzaju sposób bycia razem, określony styl życia, wpływający na stan wewnętrznej harmonii.

Duńczycy potrafią cieszyć się z małych rzeczy i celebrować proste, zwykłe czynności, które wprowadzają do ich życia spokój. „Siła tkwi w prostocie” np.: delektowanie się kubkiem gorącej kawy, herbaty przy blasku świec, owinięcie ciepłym kocem, oddanie lekturze. To również dbałość o relacje z innymi, poprzez zaangażowanie w działania lokalnych społeczności, czy stowarzyszeń.

Co leży u podstaw takiej postawy?

Wychowanie. Duńska filozofia, stanowiąca podstawę podejścia rodzicielskiego i sposobu wychowywania dzieci, przynosi znakomite rezultaty: odporne psychicznie, mające poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego, szczęśliwe dzieci, które wyrastają na odpornych psychicznie, stabilnych emocjonalnie, szczęśliwych dorosłych, którzy z kolei stosują te same metody wychowawcze wobec swoich dzieci. Paradoksalnie, wydające się proste i banalne podejście, przynosi jakże pozytywne efekty.

Filozofię wychowania, która staje się skutecznym sposobem na pozytywne podejście do życia, opisuje „Duński przepis na szczęście” J. Alexander oraz I. Sandahl. Autorki, budując propozycję „duńskiego” modelu wychowania, wskazują na wzorce zachowań i wartości, które przekazując dzieciom stanowią o ich tożsamości.

Pokazują metody stosowane przez Duńczyków, które pomagają osiągnąć stan hygge, pozwalający spojrzeć z innej perspektywy na otaczającą nas rzeczywistość i stworzyć szczęśliwe i harmonijne relacje w rodzinie. Piszą o nauce równości, współpracy, empatii w kulturze opartej na współdziałaniu, a nie na rywalizacji i odgórnie narzuconych kryteriach sukcesu. Wspólnym wysiłkiem tworzą przemyślany poradnik dla rodziców, który zachęca do zastanowienia się nad sobą i dostarcza pożytecznych rad, co do tego, jak najlepiej stawić czoło codziennym wyzwaniom wychowawczym.

Alexander i Sandahl wskazują jak w relacji z dzieckiem ważna jest **radosna zabawa** (forma osobistej przestrzeni, ucząca spokoju, kreatywności i relacji społecznych; sprawiająca, iż dzieci są bardziej pogodne) oraz **odpowiedzialna autentyczność**, bazująca na szczerości, która kreuje silniejsze poczucie własnego „ja”. To zrozumienie własnych emocji, nauka rozumienia i akceptowania autentycznych uczuć, dobrych i złych oraz zachowywania się w sposób zgodny z systemem wartości dziecka. Autorki podkreślają bezsprzeczną wartość stosowania konstruktywnych pochwał, dzięki którym można formować u dzieci nastawienie na rozwój (podejście polegające na skupianiu się na zadaniu, a nie nadmiernym komplementowaniu).

