

**Olga Hilger**



**Nie musimy się lubić  
- Musimy się kochać.**



**50**

**rozmów,**

**które warto przeprowadzić  
z dziećmi**





**Olga Hilger**

**Nie musimy się lubić  
Musimy się kochać**

# 50 rozmów

**które warto przeprowadzić  
z dziećmi**

z ilustracjami Justyny Kossakowskiej



PsychologiaDziecka.org  
Warszawa 2023

*Nie musimy się lubić. Musimy się kochać.  
50 rozmów, które warto przeprowadzić z dziećmi*

Redakcja: Katarzyna Tran Trang  
Korekta: Agnieszka Tabor  
Skład: Anna Teodorczyk-Twardowska  
Okładka: Justyna Kossakowska  
Ilustracje: Justyna Kossakowska

Copyright © Psychologiadziecka.org

Wydawnictwo  
Psychologiadziecka.org  
admin@psychologiadziecka.org  
www.psychologiadziecka.org

ISBN: 978-83-67874-28-1

Wydanie I  
Warszawa 2023

*Dziękuję moim dzieciom Augustowi, Anielce i Anatolowi  
za zrozumienie oraz M za wsparcie*



# Spis treści

## Wstęp 9

1. Życie 13
2. Rodzina 19
3. Dobro 27
4. Zazdrość 35
5. Potrzeba 41
6. Miłość 45
7. Pieniądze 53
8. Strach 59
9. Technologia 65
10. Przeszłość/historia 73
11. Talent 79
12. Agresja 85
13. Śmierć 89
14. Złość 93
15. Marzenia 97
16. (Dobra) zabawa 101
17. Sens życia 105
18. Imię 109
19. Sztuka 113
20. Słowa 119
21. Moc/przemoc 125
22. Bezpieczeństwo 131
23. Spokój 137
24. Stres 143
25. Wiara 149
26. Zdrowie 153
27. Misja 157
28. Zwierzęta 163
29. Ciało 167
30. Przyjaźń 171
31. Wolność 175
32. Praca 181
33. Wojna 187
34. Granice 191
35. Zło 195
36. Rodzice 201
37. Wstyd 207
38. Prawda 211
39. Depresja 215
40. Starość 219
41. Wybaczenie 223
42. Strata 229
43. Akceptacja 233
44. Kłótnia 237
45. Patriotyzm 243
46. Szkoła 249
47. Polityka 253
48. Cywilizacja 257
49. Wrażliwość 261
50. Duma 267

Zakończenie 271





# Wstęp

Są takie rozmowy, które przynoszą ulgę, rozwiązania lub wspierają u najmłodszych budowanie obrazu świata. Są też takie, które potrafią podzielić rozmówców, żeby ich połączyć na nowo. Każda wymiana myśli jest jak spacer w poznanie drugiej osoby – wiele nas zaskoczy, gdy zaczniemy pytać. Rozmowa w rodzinie to często odpowiedź na pytania: kim jestem?, czego pragnę?, ale też: kim są ci, których kocham? Przedstawiamy pytania do dyskusji, ćwiczenia, tematy i ramy rozmów, które powinny odbyć się w każdym domu. Czy jesteśmy jako rodzina gotowi na taką pracę u podstaw? Oto zagadnienia, które czasem wnoszą odrobinę niepokoju, zmuszają do zajęcia stanowiska, niezgody, konfrontacji. Ale przede wszystkim prowadzą do prawdy. Do prawdy o tym, że nie jest łatwo być rodziną, że współpraca to najtrudniejsza praca oraz że każdy z nas jest tylko i aż człowiekiem, więc musimy spędzać życie z nieidealnymi istotami! Może kłótliwymi, może upartymi, głośnymi. Przed nami rozmowa, czyli punkt wyjścia do bycia częścią naprawdę wielkiego projektu! W ostatecznym rozrachunku dyskusje umożliwiają nam pełniejsze przeżywanie relacji. Dotykanie trudnych tematów w odpowiedni,

ale autentyczny sposób daje każdemu z uczestników takich konwersacji szansę na to, żeby być jednocześnie niezależną jednostką oraz częścią czegoś wspólnego.

Co to znaczy „rozmawiać”? Czy to znaczy „mówić”? A może „mówić i słuchać”? W książce będzie to oznaczało daleko więcej – tworzenie wyjątkowej przestrzeni między bliskimi, która pozwoli spotykać się i oddalać. Rozmowy, których zarys proponujemy, to rodzaj kapitału, jaki dzieci mogą wynieść z domu rodzinnego. Kapitału bardziej solidnego od nieruchomości. Nie tylko dlatego, że kiedy nauczymy się wymieniać myśli i poglądy z bliskimi, będziemy czerpać większą przyjemność z niedoskonałych z założenia relacji. Ale także dlatego, że głos rodzica zostaje z dzieckiem na całe życie jako komentarz do rzeczywistości. To właśnie te słowa, którymi opisujecie świat, złote myśli, optymistyczne prognozy, pełne nadziei wizje będą wsparciem dla Waszych dzieci, kiedy ruszą w swoje życie. Umiejętność poprowadzenia dialogu wewnętrznego w momentach kryzysu potrafi budować odporność psychiczną, której tak bardzo brakuje we współczesnym, zmiennym świecie. Tym głosem monologu wewnętrznego będzie Wasz dzisiejszy głos w rodzinnej rozmowie.

Co więcej, rozmowa to też sposób na pokazanie dziecku, że chcemy go wysłuchać, zobaczyć. To magiczny lek na trudności i wyzwania.

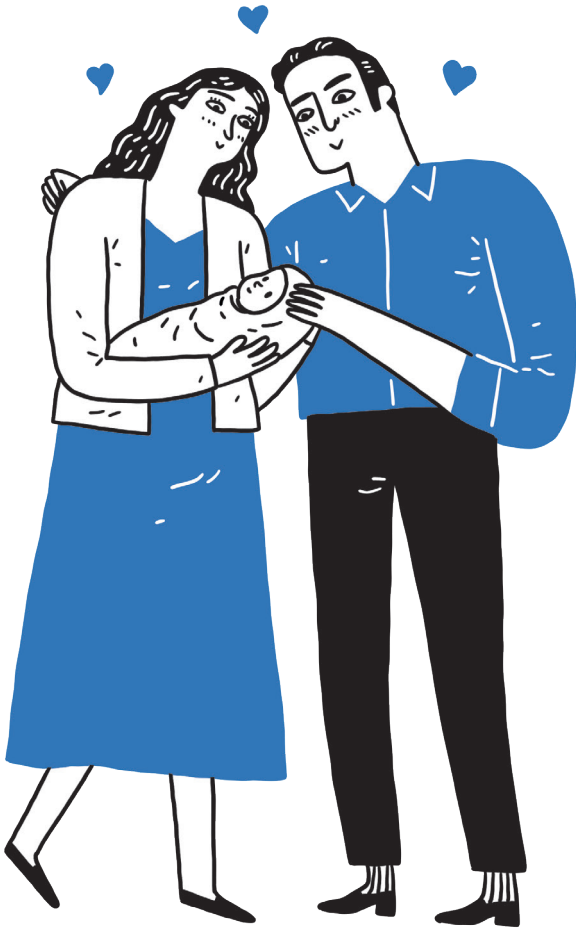
Czy rozmawiać trzeba umieć? Jako rodzice nigdy nie powinniśmy mieć obaw, czy mówimy dziecku dobre rzeczy. Jeśli nie mówimy mu tego jako prawdy objawionej, a przedstawiamy nasze zdanie na temat świata, ono pozwoli sobie wyrobić własną opinię. Nikt nie ma monopolu na rację. Ale do własnych wniosków można dojść nie tylko na podstawie błędów. Ta droga bywa brutalna. Nie możemy powstrzymać naszych dzieci przed byciem dokładnie tym, kim chcą być. Z jednej strony jest to cudowne, z drugiej natomiast, wzbudza w nas pewien lęk, bo nie mamy na to wpływu. Ale słowa, będące odzwierciedleniem naszego sposobu myślenia, zawsze zostaną gdzieś z tyłu głowy naszych dzieci. Pozwólmy im się nie zgadzać z nami. Dyskutować. Protestować. To cudownie wyrażać siebie mocno w rozmowie. Nawet kilkulatek, nauczone wyrażać marzenia, niezaspokojone potrzeby i żale poprzez słowa, uczy się odpuszczając sobie te mniej akceptowalne społecznie strategie.

Na początku każdego rozdziału znajdują się pytania do dyskusji. Warto od nich zacząć. Jednak istotne jest to, że nie ma dobrych odpowiedzi. Nie ma też złych. Jest element naszego świata oraz świata naszych bliskich przekazany w słowach. Wielu z nas nawet nigdy nie zastanawiało się nad odpowiedziami na tak trudne pytania. W większości rodzinnych domów dzisiejszych 30–40-latków nigdy nie padły takie tematy czy pytania. Ale nowe czasy wymagają

nowych strategii. Sprawy uczuć czy abstrakcyjnych pojęć są dziś bardzo istotnymi tematami w życiu prywatnym i publicznym. O wiele więcej nacisku kładzie się dziś na rozwój emocjonalny człowieka, dlatego jest on tak istotnym elementem życia współczesnych dzieci.

Książka jest w pewnym sensie odpowiedzią na nowe potrzeby rodziny. Te potrzeby to samoświadomość, rozwój duchowy i emocjonalny oraz pogłębiona analiza człowieczeństwa. Aby ułatwić rodzicom zagłębienie się w świat, którego sami nie byli uczeni, w każdym rozdziale znajdują się także ćwiczenia, które obrazują ideę poruszanego tematu. Praktyczne ćwiczenia ilustrują niejednokrotnie wysoce abstrakcyjne pojęcia i konstrukty, umożliwiając wspólne doświadczenie swego rodzaju błysku. Błysk w psychologii oznacza pewnego rodzaju oświecenie. Moment, w którym coś zaskoczyło w naszym umyśle, zrozumieliśmy nagle coś ważnego. Takich błysków podczas korzystania z tej książki Wam życzymy!

# 1. Życie



**Pytania do dyskusji:** Co to jest życie? Kiedy zaczyna się życie? Jakie będzie twoje życie? Czy decydujesz o swoim życiu? Czy życie jest wygodne? Czy życie zawsze jest piękne?

O tym, kiedy zaczyna się życie, można dyskutować godzinami. Ale ciekawie jest przyjąć perspektywę, że twoje życie zaczyna się zawsze TERAZ. Dlatego, że przeszłość już była i możemy o niej powiedzieć tylko tyle, ile pamiętamy. O przyszłości z kolei niewiele wiadomo. Teraz jesteśmy świadomi, że to właśnie ten moment, kiedy bez przekłamania wspomnień i bez fantazji o przyszłości decydujemy o tym, jakie będzie nasze życie OD TERAZ. Wiemy, że życie trwa, jest więc jakąś drogą. Ruszamy w drogę. Na linii czasu jest przeszłość, terażniejszość i przyszłość.

## ĆWICZENIE

Narysuj oś, na której linia pionowa z napisem „teraźniejszość” będzie oddzielała „przeszłość” i „przyszłość”. Zapytaj dzieci, na co mają wpływ. Którą część mogą zmienić? Tę z lewej, czyli to, co już minęło i nie wróci? A może to, co po prawej, co się dopiero wydarzy?

Wiemy, że się zmieniamy, że wraz z mijającym czasem stajemy się starsi, inaczej patrzymy na świat. Człowiek dorasta, dojrzewa, poznaje siebie. Jednego dnia możemy być z życia zadowoleni, a drugiego nie. Życie jest sprawiedliwe. Bo każdy je ma. Każdy z nas dostaje taki sam prezent – całe życie – chociaż każdy ma inne początki. Ono należy do nas

i możemy zrobić z nim różne rzeczy. Co można z nim zrobić? Każdy z nas ma wybór, każdy może budować swoje szczęście. Jednak nasze życie nie zależy tylko od nas. Pośrednio zależy od naszych bliskich, a nawet przypadkowych ludzi! Wiele wypadków i zdarzeń będzie nam się przydarzało i wcale nie będziemy mieć na to wpływu. Ale to właśnie wpływ jest tak niezwykle ważnym słowem. To, jak przyjmujemy rzeczywistość, jest naszym wyborem.

## **ĆWICZENIE**

Do miseczki wkładamy piłeczkę, drugą kładziemy na talerzu, trzecią wrzucamy do wysokiego słoika, dzbanka lub wazonu. Po kolei poruszamy każdym naczyniem lekko, a potem coraz mocniej na boki. Jakie wnioski? Piłeczka w pojemniku z wysokimi ściankami ma najmniejsze szanse wypaść, jest najbardziej bezpieczna. Tłumaczymy teraz dzieciom, że ścianki, które chronią nas, czyli piłeczkę, to... nasze myślenie o świecie! Tak, to właśnie sposób, w jaki myślimy, a potem działamy, kiedy naszym życiem targają wstrząsy, może nas ochronić. To znaczy, że nie mamy wpływu na to, co się wydarzy, ale na to, co z tym zrobimy, już tak! Jesteśmy tą piłeczką, która przy pierwszym drobnym ruchu wypada z talerza.

Kiedy coś się wydarza, możemy pomyśleć sobie – to straszne! Jak to mogło się stać?! Możemy wybrać zastanawianie się, dlaczego nam się to przydarzyło albo kto jest temu winny. Możemy też obwiniać siebie. Jednak zawsze lepiej szukać rozwiązania zamiast winnych. Inaczej poczujemy się tylko

gorzej i odbierzemy sobie siłę, jaką może nam ta sytuacja dać. Bo zawsze, kiedy się złościśmy albo boimy, dostajemy zastrzyk energii i siły! Ta energia się przydaje, bo możemy zmienić swoją sytuację, chociaż wcześniej wydawała się ona bez wyjścia. Warto zapamiętać, że chociaż na początku nie widać rozwiązania, to wcale nie oznacza, że go nie ma. Można też pomyśleć o przeszkodach jako o przerwie w drodze do sukcesu!

Na to, co przydarza nam się w życiu, nie mamy wpływu, ale na nasze życie już tak!

## **ĆWICZENIE**

Jedna osoba idzie przez pokój, pozostałe rzucają jej poduszki pod nogi. Możemy mieć dość i zatrzymać się albo zdernerwować, ale możemy też obmyślić jakiś sprytny sposób na obejście takich przeszkód. To, co zrobimy ze swoją energią, to nasz wybór. Życie jest jak rzeka i płynie sobie, jak chce! Nie powinno to być jednak powodem naszego zatrzymania się.

Żeby życie było satysfakcjonujące, potrzebna jest spora ilość dobrej zabawy oraz dyscypliny. Tej drugiej powinno być więcej, choć zapewne dzieciom się to nie spodoba. Jednak sukces życiowy, który oznacza osiągnięcie celów, ściśle zależy od tego, jak dobrze wypełniamy zadania... fajnie się przy tym bawiąc! Aby zadbać o swoje sprawy i wypełniać własne plany, trzeba ustalać grafiki tygodniowe, miesięczne, roczne! Ale warto też zapisać swoje marzenia albo marzenie. Warto



narysować koło bliskich ludzi, z którymi chcę przez życie iść. Jednak czy da się życie zaplanować? Cóż, ono potrafi zaskakiwać! A co wtedy? Każdemu z nas zdarzają się sytuacje, gdy z planów nic nie wychodzi.

Co trzeba robić, żeby dobrze żyć? Jest kilka umiejętności, które pomogą nam dobrze przejść przez życie. Jedną z nich jest... tolerowanie niezadowolenia, a nawet złości! To, że jest nam chwilowo źle, niewygodnie, coś nam przeszkadza, to ważna część życia. Bywa, że chcielibyśmy coś natychmiast, a niestety musimy być cierpliwi. Zdarza się, że śpieszy nam się, ale musimy na kogoś poczekać. Może to być sytuacja, w której dzielimy pokój z kimś albo musimy chwilowo godzić się na coś, czego nie chcemy. Może posadzono nas w ławce z kimś, z kim nie chcemy siedzieć. Jest takie mądre powiedzenie – w życiu możemy mieć wszystko. Ale nie wszystko naraz. Ważna jest umiejętność czekania, docenienia, że najpiękniejsze rzeczy w życiu muszą dojrzeć, więc potrzebują czasu, żeby stać się dobrymi dla nas. Druga ważna rzecz to umiejętność rozwiązywania problemów. Choć nie mamy pełnego wpływu na nasze życie, to szczęście w dużej mierze polega na wymyślaniu rozwiązań. Szczęście w życiu trzeba czasem wymyślić, czasem zbudować, ale to, czy jesteśmy szczęśliwi, zawsze zależy od nas.

Dzieci często zgłaszają protest, że życie jest niesprawiedliwe. Tymczasem sprawiedliwość nie polega na tym, żeby każdy dostał tyle samo, ale żeby każdy dostał to, czego potrzebuje.

Padło już określenie, że życie to droga. Cechą, która pomoże nam owocnie przejść przez całe nasze życie, jest... zaangażowanie! Jeśli będziemy z energią, chęciami, ciekawością mierzyć się nawet ze złymi wiadomościami, z problemami – będziemy w stanie po prostu codziennie rozwiązywać problemy z kupki, która nam się zebrała. Każdy problem jest do rozwiązania, ale jeśli jest ich dużo, zaczynamy się martwić, czy jesteśmy w stanie to zrobić.

## 2. Rodzina



**Pytania do dyskusji:** Czym jest rodzina? Czym rodzina różni się od klasy w szkole lub grupy w przedszkolu? Czy twoja rodzina jest idealna? Jaka jest twoja rodzina marzeń? Czy zwierzęta też mają rodzinę? Czy rodzina daje szczęście?

Rodzina jest bardzo potrzebna. Ma bardzo ważne zadania. Chroni tych, którzy się w niej znajdują, pozwala im się uczyć od siebie, być potrzebnymi. Ta sieć wsparcia umożliwia nam czuć się tym, który dostaje wiele od innych. W rodzinie trwa ciągła wymiana. Każdy się czymś dzieli i częstuje, dzięki czemu miłość się mnoży, nie dzieli. Bogactwo rodziny polega na tym, że każdy coś z siebie daje.

Rodzinę zwykle już dostajemy. Jedyłą osobą w rodzinie, którą wybieramy w życiu, jest partner/mąż/żona. Cała reszta już jest ci dana. Co to znaczy? Że bycie w rodzinie wymaga... zgody! Zgody na to, że moja siostra jest właśnie taka. Zgody na to, że nigdy nie będę mieć brata. Zgody na to, że inni mają inaczej. Możemy oczywiście wymyślić sobie idealną rodzinę. Co więcej! Do takiego ćwiczenia zachęcamy! Fantazjowanie przynosi ulgę i pozwala oddzielić marzenia od rzeczywistości. Ale im jesteśmy starsi, tym bardziej rozumiemy, że świat nie jest bajką. Że możemy marzyć o rzeczach, na które mamy wpływ. Ale przyjęcie tych, które nam dano takie, jakie naprawdę są, a nie jakimi chcielibyśmy je widzieć, przynosi... ulgę! Niektóre mamy bardzo się irytują niezdejmowaniem butów, inne ocenami, jeszcze inne prawie się złością. Każdy z nas rodzi się w jakimś domu, w jakichś warunkach,

w świecie, który już istniał bez nas. Jesteśmy ważną częścią świata i jeszcze ważniejszą rodziny, dlatego to, co mówimy i robimy, ma znaczenie dla naszych bliskich, choć czasem wydaje nam się, że nie. Jednak rodzina to grupa ludzi, im ich więcej, tym więcej wzywań, ale też dobrych uczuć.

Każda rodzina ma jakieś zasady. Zasady są ważną częścią tożsamości rodziny. Jeśli nikt nie jest w stanie odpowiedzieć na pytanie, jakie zasady panują u was w domu, wtedy warto wykonać poniższe ćwiczenie.

### **ĆWICZENIE**

Niech każdy na kartce spisze, jakie zasady zauważa w waszej rodzinie. Potem odczytajcie je na głos i zwróćcie uwagę szczególnie na te, które się powtórzyły u różnych osób. Potem omówcie pozostałe. Na koniec warto ustalić wspólnie dosłownie kilka nowych zasad – regulamin domu.

Rodzina powinna być trochę jak gospodarstwo domowe. Tyle się tu dzieje! Każdy z domowników ma własne życie, nawet ci najmłodsi. Wszystko przeplata się ze sobą. Tyle spraw do załatwienia, potrzeb, próśb, konfliktów! Aby każdy był wysłuchany i potrzeby każdego były zaspokojone, trzeba by wyznaczyć specjalny czas na rodzinne spotkania. Przydatny będzie do tego specjalny mebel. Ten mebel to stół. To przy nim najłatwiej będzie wam się spotkać. Może rano wszyscy razem siadacie do śniadania? A może spotykacie się na wieczornej kolacji? Gracie w planszówki? Taki wspólny czas

razem, nawet 10 minut każdego dnia, pomaga pozostać zorientowanym w sprawach najbliższych. Inna kwestia to podejmowanie decyzji. Dzieci, już nawet te dwuletnie, bardzo chcą mieć coś do powiedzenia w kwestii decydowania. Warto wytłumaczyć dzieciom, że istnieją trzy kategorie decyzji w rodzinie.

## ĆWICZENIE

Ułóżcie trzy pudełka, na każdym z nich jeden z podpisów:

- × rzeczy, o których decydują tylko rodzice,
- × rzeczy, o których decydują tylko dzieci,
- × rzeczy, o których decydujemy wspólnie.

Teraz niech każdy z was napisze po dwa przykłady różnych rodzajów decyzji, np.:

- × w co się ubiorę,
- × co zjemy na obiad,
- × kiedy chodzę spać,
- × kiedy się wyprowadzę, itp.

Potem wspólnie przyporządkujcie je do odpowiednich pojemników. Taki podział zapewni poczucie sprawczości dzieciom. W końcu pojemnik z podpisem „rzeczy, o których decydujemy wspólnie” oraz pojemnik z napisem „rzeczy, o których decydują tylko dzieci” są wypełnione kartkami – co może napawać dumą.

Rodzina to też rodzaj akwarium, takiego jak dla rybek. W zależności od tego, jak duże ono jest, gdzie stoi – czy ma dużo światła, ile jest tam wody, czy jest czysta – zależy, jak wyrastają w nim rybki. Dlatego to, jak żyjemy w rodzinie, ma znaczenie dla każdego z domowników.

Życie w rodzinie opiera się na zmianach. Nie jest czymś stałym. Pojawiają się nowe możliwości, niektórzy z członków rodziny dorastają, inni się starzeją, pojawiają się nowi. Nie ma co liczyć, że rodzina będzie czymś stałym i niezmiennym. Będą lepsze i gorsze dni. Jednak myślenie o rodzinie jako o czymś w ruchu ułatwi nam bycie częścią takiej maszyny.

Ważnym zadaniem rodziny jest uczenie się. Dzięki naszym bliskim możemy uczyć się życia, innych ludzi, inspirować, rozwijać nasze talenty. Bez rodziny jest to bardzo trudne. A warto zauważyć, że w pełni uczymy się od siebie – dzieci od dorosłych uczą się tak samo wiele jak dorośli od dzieci! Dzieci są szczere, patrząc na świat, widzą dużo więcej niż dorośli!

## **ĆWICZENIE**

Weźcie dwie kartki. Pośrodku jednej narysujcie duże oczy, a pośrodku drugiej małe oczy. Przy dużych oczach napiszcie to, na co zdaniem dzieci szczególnie zwracają uwagę dorośli. Następnie zmiana. Na drugiej kartce, przy małych oczach, zapiszcie to, na co zdaniem dorosłych szczególnie zwracają uwagę dzieci.

Każda rodzina jest zupełnie inna. Każda buduje zupełnie inny świat. Ale każdy członek rodziny ma wpływ na to, jak ta jedność działa. To, że kochamy tych, którzy w niej są, cieszymy się ich towarzystwem, ich sukcesami i interesujemy planami, sprawia, że maszyna, jaką jest rodzina, działa dobrze. Kiedy jeden z elementów szwankuje, trzeba się przyjrzeć maszynie i ją naoliwić.

## **ĆWICZENIE**

Pompujemy powoli balonik i w końcu przekłuwamy go igłą. Mówimy dzieciom, że ten balonik to kłótnie, zmęczenie, choroby, smutki, które dotykają całą rodzinę. Rosną i rosą, aż balonik robi się niebezpiecznie wielki i może pęknąć! Igłą, którą przebijamy balonik, to radość, wspólny czas bez planu na coś konkretnego, śmiech, zabawa, przewalanki, wspólne spacerunki, aktywności.

Narzędziem, bardzo potrzebnym rodzinie, jest śmiech. Umożliwia on wspólną dobrą zabawę, rozładowanie emocji i napięć. Szczególnie że w każdej, nawet najlepszej rodzinie trzeba czasem zadbać o pęknięcie balonika. Śmiechu nie można zaplanować, więc jest on elementem improwizowanym. Dlatego jeśli chcemy go użyć, najlepiej po prostu odegrać jakąś scenkę, zaszaleć, zatańczyć, włączyć głośno muzykę lub komedię.



Rodzina to żywy organizm. Nie warto oczekiwać, że będzie niezmienna. Każdy z jej członków dorasta do różnych decyzji w swoim tempie. Bywa, że interes rodziny jest sprzeczny z interesem jej poszczególnych członków. Dlatego warto opowiedzieć dzieciom, czym jest interes rodziny, bo przecież paradoksalnie jest on również interesem... jej członków! Jak wytłumaczyć te wykluczające się idee?

### **ĆWICZENIE**

Rysujemy zbiory, jak na matematyce. Niech będą to na początek trzy koła. Maja one zbiór wspólny. Wewnątrz tego zbioru jest interes rodziny – żebyśmy byli bezpieczni, żebyśmy mieli co jeść, żebyśmy mogli na siebie liczyć, żebyśmy mieli dom odpowiedniej wielkości, żeby każdy z nas mógł docierać do szkoły, przedszkola, pracy. I teraz w trzech częściach trzech zbiorów, które zostały poza częścią wspólną, rysujemy interesy prywatne, które niekoniecznie są zbieżne dla wszystkich członków. Może to być bardzo droga zabawka lub samochód dla nastolatka, wyprowadzka itp.