

# Psychologia pomagania - dlaczego pomagamy?

## Kształtowanie u dzieci postaw prospołecznych

Agnieszka Wentrych

**Dlaczego pomagamy innym ludziom? Czy to się nam opłaca? Czy warto uczyć dzieci pomagania? A może dzisiejszy świat jest na tyle bezwzględny, że lepiej poważnie potraktować przesłanie potocznego porzekadła: „Umiesz liczyć? Licz na siebie”?**

Trudno sobie wyobrazić, jak wyglądałby świat, gdybyśmy nie pomagali sobie nawzajem. Trudno sobie wyobrazić, aby jakkolwiek wyżej zorganizowana istota, zwierzę czy człowiek, była w stanie przetrwać bez pomocy innych. Współistnienie i współdziałanie istot żywych wydaje się być podstawą życia na Ziemi. Gotowość do pomagania, troski, opieki, poświęcenia jest warunkiem nie tylko zachowania, ale także rozwoju gatunku. Nawet w świecie zwierząt można zaobserwować, w jaki sposób „pomaganie”, poświęcenie się jednych osobników na rzecz innych (szczególnie potomstwa) przynosi korzyści zwrotne stronie „pomagającej”. Wśród ludzi niesienie pomocy przyjmuje jeszcze inny wymiar – wymiar życiowych wartości, a dla niektórych nawet życiowej misji.

### Dlaczego pomagamy?

I tak filozof zadumany nad pytaniem: *Dlaczego pomagamy?* prawdopodobnie odwoła się do przekonania, że jako istoty

duchowe żyjemy tu, na Ziemi, dla wyższych celów. A czynienie dobra, w tym niesienie pomocy innym ludziom, czymże jest, jeśli nie wyższym celem naszego istnienia? Antropolog, odpowiadając na to pytanie, być może nazwie człowieka jednostką stadną, tłumacząc, że życie w stadzie zasadza się na działaniu poniekąd dla dobra ogółu, bowiem to stanowi warunek przetrwania. Człowiek pierwotny raczej nie miał szans, by przetrwać samodzielnie. A czy człowiek współczesny ma? To także wydaje się wątpliwe. Dlatego można przypuszczać, że postawy prospołeczne i gotowość do pomagania innym mamy zapisane w genach.

A co na postawione wyżej pytanie odpowie psychologia? Psychologia społeczna może zaakcentować korzyści z przyjmowania przez jednostkę postaw prospołecznych dla zabezpieczenia indywidualnych interesów samej jednostki. Mówiąc prościej: pomaganie innym nam się opłaca. Jeśli pomagam innym, mogę się spodziewać, że w sytuacji, gdy sama będę potrzebować pomocy, znajdą się osoby, które zechcą pomóc mnie. Kiedy dbam o interes nie tylko swój, ale także o dobro drugiego człowieka lub ogółu, z większym prawdopodobieństwem to dobro do mnie wróci i na koniec dnia sam stanę się beneficjentem swojej prospołecznej postawy. Dla psychologa poznawczego czy psychologa osobowości istotnym czynnikiem podtrzymującym prospołeczne postawy człowieka będzie dążenie do zachowania spójnego i korzystnego obrazu własnej osoby. Zakłada się, iż w większości przypadków człowiek w naturalny sposób potrzebuje myśleć o sobie dobrze i że dąży do tego. Dobrze się czujemy, gdy mamy tzw. pozytywną samoocenę. To także stanowi jeden z filarów motywacji do działania i samorozwoju. Człowiek rozwija obraz siebie za pomocą tzw. lustra społecznego – w pierwszych latach życia dziecko „przegląda się” w reakcjach i postawach, jakie przyjmują wobec niego rodzice czy najbliżsi opiekunowie.



Z czasem coraz większego znaczenia nabiera wpływ odnośnej grupy społecznej, tj. rówieśników, przyjaciół, znajomych, współpracowników. Ostatecznie u osoby emocjonalnie dojrzałej owo lustro społeczne ulega internalizacji – to znaczy uwewnętrznia się. I teraz człowiek sam może być dla siebie punktem odniesienia. Postrzega siebie, analizuje, ocenia, odwołując się do systemu wartości, jaki ukształtował w sobie przez kolejne lata życia. I znów doświadczenia kolejnych pokoleń zdają się pokazywać, że jeśli ma to być efektywne i budujący system wartości, powinien między innymi opierać się na gotowości do uwzględniania dobra ogółu. Tak koło się zamyka: skoro mój system wartości zakłada, iż cenne i ważne jest pomaganie innym ludziom, staram się postępować w ten sposób, aby zachować korzystną samoocenę i spójny obraz siebie jako osoby dobrej, niosącej pomoc.

### **Kształtowanie u dzieci postaw prospołecznych – w jakim celu?**

- **Pragniemy, by nasze dzieci były dobrymi ludźmi.** Prawdopodobnie każdy człowiek, a jeśli nie każdy, to przynajmniej zdecydowana większość, chce być dobrym człowiekiem i dobrze o sobie myśleć. Tym samym chcemy również, aby dobrymi ludźmi były nasze dzieci. Bycie dobrym definiuje się w odniesieniu do relacji, stosunku do drugiego człowieka. Dobry człowiek to między innymi taki, który pomaga.
- **Pragniemy, by nasze dzieci potrafiły współdziałać z innymi, tworzyć związki, by były akceptowane, by miały przyjaciół, by mogły liczyć na innych.** Mówimy dzieciom, że nie wszystkich ludzi lubimy tak samo. Jednych lubimy bardziej, innych mniej, jeszcze innych wcale. Powtarzamy najmłodszym, że nie muszą lubić każdej koleżanki i każdego kolegi. I to prawda. Ale zależy nam na tym, by nasze dzieci miały znajomych, koleżanki, kolegów, wreszcie przyjaciół. Dlaczego uczymy je szacunku do innych i pomagania sobie nawzajem.
- **Wierzmy, że dzięki gotowości do poświęcania się dla innych nasze dzieci będą miały większe szanse na pomyślny rozwój osobisty oraz na uczciwe i spełnione życie.** Człowiek jest istotą społeczną. Istnieją badania dowodzące, że osoby o wyższych umiejętnościach społecznych i wyższej inteligencji emocjonalnej odnoszą większe sukcesy zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Jeśli chodzi o życie osobiste, mam na myśli nie tylko związki, przyjaźnie, życie rodzinne, ale też rozwój osobisty i poczucie osobistego spełnienia. Gotowość do niesienia pomocy to jeden z wymiarów kompetencji społecznych.
- **Pragniemy, by nasze pociechy były szczęśliwymi ludźmi i nie cierpiały z powodu samotności.** Parafrazując czyjeś mądre słowa: szczęście się mnoży, kiedy się je dzieli. Wolontariusze często zaznaczają, że niosąc pomoc innym ludziom, pomagają samym sobie, ponieważ dając innym radość, sami doświadczają szczęścia. Czują się

potrzebni, odpowiedzialni, ważni, wreszcie odbierają dowody wdzięczności bezpośrednio od innych ludzi. Rozwijają się wewnętrznie, rozwijają swoją wiedzę, horyzonty, umiejętności. Towarzyszy im poczucie sensu i spełnienia, poczucie wpływu na otaczającą rzeczywistość, celowości własnych działań. Refleksyjny człowiek potrzebuje odczuwać sens swojego istnienia, potrzebuje określić swoje cele życiowe, ukształtować wizję i misję. Pomaganie innym jest bodaj jednym z najlepszych sposobów, by to osiągnąć.

- **I w końcu być może liczymy na korzyści dla siebie samych.** Najprawdopodobniej kiedyś my sami będziemy potrzebować pomocy naszych dzieci. Jeśli nauczymy je przyjmowania odpowiedzialności, gotowości do poświęcenia i troski o innych, będziemy mogli liczyć na wsparcie z ich strony, gdy znajdziemy się w potrzebie.

### Kształtowanie u dzieci postaw prospołecznych – w jaki sposób to robimy?

- **Modelowanie postaw prospołecznych w relacjach rodzinnych** – poprzez angażowanie całej rodziny w działania prospołeczne, ale także codzienne pomaganie sobie nawzajem w rodzinie; np. jednym z obowiązków dziecka może być cotygodniowa pomoc dziadkowi w odkurzeniu mieszkania (ważne, by zrezygnować z płacenia dziecku za tę czynność; symboliczną nagrodą może być np. wypicie z dziadkiem herbaty i zjedzenie ciastka).
- **Włączanie elementów współpracy i pomagania sobie nawzajem w program ćwiczeń i zadań z zakresu edukacji przedszkolnej.**
- **Zapoznavanie dzieci z ideą wolontariatu** – jeśli rodzic jest wolontariuszem, może włączać dziecko w tę aktywność (na ile jest to możliwe), szukając ku temu sprzyjającej okazji oraz odpowiedniej funkcji dla dziecka; do przedszkola zaprasza się wolontariusza, który opowiada o tym, w jaki sposób pomaga innym ludziom; organizuje się także wycieczki do miejsc, w których wolontariat jest bardzo znaczącym obszarem zaangażowania, np. schronisko dla zwierząt (dzieci pomagają karmić zwierzęta), dom

pomocy społecznej (przedszkolaki organizują występ dla pensjonariuszy).

- **Angażowanie dzieci w akcje charytatywne** – np. pikniki; przygotowywanie paczek dla potrzebujących z prezentami z okazji świąt, upominków, listów; zbiórki pieniędzy dla osób potrzebujących (np. samotnych, bezdomnych, kombatantów wojennych, mieszkańców regionów dotkniętych ubóstwem, wojną).
- **Codzienne uwrażliwianie dzieci na potrzeby innych ludzi** – poprzez zwracanie uwagi, opisywanie, komentowanie, wyjaśnianie; sięganie po wartościową literaturę dziecięcą; bajki i filmy; zwracanie uwagi na fakt, że niesienie pomocy jest ważne nie tylko dla osoby potrzebującej, ale również dla osoby pomagającej.
- **Stopniowe wdrażanie dzieci do przyjmowania odpowiedzialności w różnych obszarach życia: rodzinnym, ale też obywatelskim, społecznym** (w tym np. troska o planetę, poszanowanie dobra wspólnego).

Nie ukształtujemy w dzieciach postawy prospołecznej, jeśli będziemy jedynie opowiadać im o pomaganiu innym. Nie powinniśmy przestawać także wyłącznie na pokazywaniu maluchom przykładów, nawet własnych, zachowań prospołecznych. Najważniejsze, by starać się zachęcać samo dziecko do niesienia pomocy innym oraz włączać je w różnorodne działania mające wymiar zarówno zwyczajnego pomagania sobie nawzajem w drobnych codziennych sprawach, jak również aktywnego zaangażowania w działalność prospołeczną o szerszym zasięgu. ■



**Agnieszka Wentrych** – psycholog, ukończyła szkolenie z zakresu psychoterapii systemowo-psychodynamicznej oraz szkolenie dla terapeutów EEG Biofeedback I i II stopnia. Na co dzień pracuje w poradni psychologiczno-pedagogicznej z dziećmi, młodzieżą i ich rodzicami. Prowadzi diagnozę psychologiczną rozwoju psychoruchowego oraz diagnozę trudności szkolnych dzieci i młodzieży, zajęcia terapeutyczne i ogólnorozwojowe, konsultacje dla rodziców dot. rozwoju i wychowania dziecka. Współpracuje z miesięcznikiem BLIŻEJ PRZEDSZKOLA od 2010 roku. Zawodowo interesuje się zagadnieniami z zakresu psychosomatyki, profilaktyki i promocji zdrowia, rozwoju i wychowania małego dziecka oraz rozwoju osobistego.

## A co o byciu dobrym oraz pomaganiu sądzą dzieci?

- Co to znaczy być dobrym?
- To znaczy, żeby kogoś nie bić.
- ...że ktoś jest grzeczny.
- A co to znaczy pomagać?
- Trzeba go przytulać... że jak się przewrócił chłopczyk, to trzeba go przytulić.
- A mamusi pomagasz jakoś?
- Ala pożyczyla mamie kołderkę i poduszkę.
- Ja na przykład w przedszkolu sam sprzątam bez nikogo.  
(Ala, 3,5 roku; Jerzyk, 5 lat)
- Co to znaczy być dobrym człowiekiem?
- Nie wolno kłamać, nie wolno kraść, nie wolno robić takich rzeczy...

*Powinno się być miłym, powinno się pomagać innym ludziom i powinniśmy szanować wszystko, co nam dają.*

- A co to znaczy pomagać?
- Dawać pieniądze na zbiórkę albo leczyć, albo takie inne rzeczy. Na przykład jak jest jakaś staruszka i jest słaba i ma zakupy ciężkie, to można jej przenieść.

- A jak można pomagać najbliższym osobom?
- Na przykład pomagać im sprzątać albo robić kawę.
- Jeszcze coś przychodzi ci do głowy?
- No co... miłość ☺  
(Wiktor, 7 lat)