LOKALNY SYSTEM WSPARCIA DLA DZIELNICY ŻOLIBORZ

AKADEMIA RODZICA

DOGADAĆ SIĘ Z DZIECKIEM…. czyli wspierająca komunikacja w rodzinie

Spis treści

CO TO JEST POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY 2
KROK PIERWSZY – OBSERWACJA BEZ OCEN 4
KROK DRUGI – NAZYWANIE UCZUĆ 6
KROK TRZECI – IDENTYFIKACJA POTRZEB 8
KROK CZWRATY – FORMUŁOWANIE PROŚBY 10
UMIEJĘTNOŚCI WSPIERAJĄCE KONTAKT ZE SOBĄ I DRUGĄ OSOBĄ 11
Założenia oparte o podejście Porozumienia bez Przemocy, które mogą pomóc rodzicom/nauczycielom w okazywaniu empatii dzieciom: 14
Przyjmowanie "NIE" od dziecka w odpowiedzi na naszą prośbę. 18
Lista uczuć 20
Lista potrzeb 21

CZEMU DZIECI NIE SŁUCHAJĄ DOROSŁYCH? 25
Artykuł „Mamo, tato – teraz lepiej nie umiem..” 26
Artykuł „Jak pomóc w rozwiązywaniu konfliktów między rodzeństwem?” 32
Artykuł „Rodzicielstwo oparte na wartościach” 36
Projekt „Przystanek Żoliborz”: 46

CO TO JEST POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY

Porozumienie bez Przemocy (skrót: PBP lub NVC - ang. Nonviolent Communication) dla niektórych jest metodą komunikacji, zbiorem technik do lepszego komunikowana się. Dla innych to styl życia, to filozofia pomagająca w budowaniu relacji jakich pragniemy.

Porozumienie bez Przemocy zostało stworzone przez doktora psychologii Marshalla B. Rosenberga (1934-2005). W 1984 roku założył on organizację Centrum Porozumienia Bez Przemocy (Center for Nonviolent Communication, CNVC).

Poznanie filozofii PBP wspiera nas w rozpoznaniu codziennej, często nieuświadomionej przemocy werbalnej, jej destrukcyjnego działania na jakość budowanych relacji oraz jej wpływu na powstawanie barier komunikacyjnych i relacyjnych między nami a innymi ludźmi. Filozofia ta pragnie uczyć, jak jak tworzyć przestrzeń do konstruktywnego i bezprzemocowego kontaktu z drugim człowiekiem – z rodziną, ze współpracownikami, z przyjaciółmi.

Intencją tej metody jest zbudowanie takiej jakości kontaktu gdzie dialog i porozumienie stają się możliwe, w tym również w sytuacjach konfliktowych. Fundamentem PBP jest więc nawiązanie szczerego i autentycznego kontaktu z innymi i z tego miejsca wzmacnianie relacji, budowanie porozumienia czy rozwiązywanie konfliktów.

Budowanie kontaktu wg. idei Porozumienia Bez Przemocy (PBP) opiera się na obiektywnej obserwacji i koncentracji na faktach (w miejsce ocen, wartościowania i subiektywnych interpretacji), uświadamianiu, nazywaniu i komunikowaniu własnych uczuć oraz potrzeb oraz na poszukiwaniu najlepszych strategii zaspokajania tych potrzeb dla wszystkich zaangażowanych stron.

Celem PBP jest nawiązanie takiego kontaktu z innymi, który uwzględni, uszanuje i pozwoli na wzięcie pod uwagę potrzeb wszystkich stron.

CZTERY KROKI konstruktywnej i bezprzemocowej komunikacji wg. PBP

Model komunikacji wg. PBP wykorzystuje CZTERY KROKI do budowania świadomego kontaktu z samym sobą i z drugą osobą. Oznacza to bycie świadomym tego, co w danej chwili czujemy i czego potrzebujemy, oraz otwartość na to co czuje i czego potrzebuje druga strona. Okazanie empatii samemu sobie poprzez dostrzeżenie i uwzględnienie własnych uczuć i potrzeb jest podstawą do budowania empatycznych relacji z innymi.

KROK PIERWSZY – OBSERWACJA BEZ OCEN

Obserwacja to precyzyjne określenie tego, co się faktycznie wydarzyło, co widzimy, co słyszymy, to co odbierają nasze zmysły (wzrok, słuch,…). To obiektywny, bezstronny opis sytuacji pozbawiony subiektywnej interpretacji, osądów i myśli na dany temat.

Porozumienie bez Przemocy zachęca nas, abyśmy unikali ocen, osądów, etykietek, które nas szufladkują, ograniczają naszą percepcję. Zamiast tego proponuje, aby mówić językiem spostrzeżeń, obserwacji, pozbawionym naszej interpretacji.

W kierunku dzieci możemy dość często usłyszeć takie oto oceny:

- jesteś niegrzeczny
- jesteś grzeczny
- jesteś samolubem
- jesteś taka miła
- bałaganiarz z Ciebie i tyle.

Porozumienie bez Przemocy proponuje zamianę takich ocen na język obserwacji.

Omówmy ocenę: „Jesteś niegrzecznym chłopcem.” Co ona nam mówi o tym, co robi dziecko? Każda osoba słysząca teraz taki opis, może wyobrazić sobie coś innego. Może to prowadzić do nieporozumień. Ba, samo dziecko może zinterpretować inaczej niż ty twoje słowa. Jeśli jednak opiszesz to, co widzisz językiem zapisu kamery wideo, to być może zamiast **„Jesteś niegrzecznym chłopcem”,** powiedziałbyś:

- Widzę, że skaczesz po kanapie mimo że prosiłem, abyś tego nie robił.
- Słyszę, jak „płuczesz sobie gardło” herbatą w czasie obiadu.
- Uderzyłeś dziecko, które stoi obok ciebie.

- Powiedziałeś do mnie: Jesteś głupia, niedobra mama!

Opisując to, co widzisz czy słyszysz bez nakładania na te sytuacje oceny (to jest dobre, to jest złe) łatwiej będzie Ci dotrzeć do tego co czujesz, a w dalszym ciągu czego potrzebujesz, zamiast zatrzymywać się na tym, co Ty o tym myślisz, jak to oceniasz.

Ocena, wartościowanie i krytyka najczęściej powodują reakcję obroną drugiej strony, kontr krytykę. Gdy w miejsce werbalizowania oceny sytuacji, użyjemy języka obserwacji i faktów, mamy szanse stworzyć podstawę do dalszego konstruktywnego dialogu i porozumienia.

Przykład subiektywnej interpretacji i oceny:
"Masz bałagan wkoło siebie!"
„Jesteś niegrzeczny. Zachowujesz się w niewłaściwy sposób. Cały czas przeszkadzasz innym w pracy na lekcji……."
„Zawsze się spóźniasz…."

Komunikaty językiem obserwacji i obiektywnych faktów:
„Widzę, że na Twojej ławce leżą, książki, plecak, jedzenie…."
„Widzę, że drugi raz podczas tej lekcji odwracasz się do Tosi i z nią rozmawiasz……."
„Przychodzisz 15 min. po rozpoczęciu lekcji czwarty raz w tym tygodniu….."

KROK DRUGI – NAZYWANIE UCZUĆ

Podstawową funkcją PBP jest koncentrowanie się na tym, co w danej chwili czujemy.

Nasze **uczucia wynikają z zaspokojenia bądź niezaspokojenia naszych potrzeb.** Kiedy wiem co czuję, wówczas łatwiej skontaktować mi się z potrzebą ukrytą za takim czy innym uczuciem. Nie ma uczuć pozytywnych i negatywnych. Trudne uczucia są jedynie sygnałem niezaspokojonych potrzeb.

Model komunikacji wg. PBP opiera się na umiejętności rozpoznawania uczuć i stojących za nimi potrzeb oraz na jasnym sposobie ich wyrażania. Dzięki temu mamy szanse skupić się na tym, co jest naprawdę dla nas ważne, czego chcemy, w miejsce koncentracji na własnych lub cudzych błędach.

Interpretacja uczuć wg. PBP

Wg. PBP **uczucia właściwie interpretowane opisują to, co dzieje się w NAS SAMYCH**. Określają one nasze emocje w odseparowaniu ich od myśli będących często subiektywnymi ocenami. Tak więc słowa, których powinniśmy używać do ich opisu to te, które odnoszą się TYLKO i BEZPOŚREDNIO do NAS, np. *czuję smutek, radość, złość, rozluźnienie, zaciekawienie, strach, niepokój…...*

Odróżniamy je od **tzw. uczuć rzekomych – pochodzących z myśli, subiektywnych interpretacji, czyli takich które odnoszą się do tego, co KTOŚ INNY nam zrobił**, np. *czuję się lekceważony, zmanipulowany, niechciany, doceniony, dostrzeżony, niezrozumiany, odtrącony,*

opuszczony, oszukany, pogardzany, przytłoczony, sprowokowany, wykorzystany, zagrożony, zdradzony, zmuszany. Tak określając stan emocjonalny skupiamy się nie na tym, co czujemy, ale na ocenie danej sytuacji, na tym co o niej myślimy, co myślimy o drugim człowieku, o jego zachowaniu wobec nas, na subiektywnej ocenie nas samych przez świat zewnętrzny. Tego typu komunikat może zamykać drogę do porozumienia.

Branie odpowiedzialności za to co czujemy

Gdy zakładamy, że nasze uczucia powodowane są działaniami innych, przestajemy brać za nie odpowiedzialność. Prowadzi to do poczucia bezsilności i dalej do wchodzenia w rolę ofiary. Możemy poczuć się bezradni i bez wpływu na sytuację. Wzięcie odpowiedzialności za własne emocje oraz uznanie, że sami na nie wpływamy i zależą one jedynie od tego jak sami interpretujemy sytuacje, dodaje poczucia siły. Stanowi to punkt wyjścia do tego by świadomie podjąć działania by te uczucia zmienić na takie jakich sobie życzymy, by móc funkcjonować tak jak tego pragniemy.

KROK TRZECI – IDENTYFIKACJA POTRZEB

To czy nasze potrzeby są zaspokojone, czy też nie, będzie decydować o tym jak się czujemy i jak się zachowujemy. Potrzeby motywują każde ludzkie działanie.

Potrzeby są uniwersalne i wspólne wszystkim ludziom.

Potrzeby innych ludzi są tak samo ważne jak nasze własne.

Dana potrzeba może być zaspokojona na wiele różnych sposobów, czyli przy zastosowaniu różnych strategii działania. Różnimy się między sobą strategiami, które wybieramy kierując się osobistymi preferencjami.
Przykładowe strategie do realizacji np. potrzeby odpoczynku to: spacer, sen, oglądanie TV, sport, czytanie książki, spotkanie towarzyskie, ….
Przykładowe strategie do realizacji np. potrzeby bycia zauważonym: głośne mówienie, ekstrawagancki ubiór, zachowanie zwracające uwagę, osiąganie bardzo dobrych wyników w danej dziedzinie, uprzejme zachowanie wobec innych, niegrzeczne zachowanie wobec innych,……

Po co nazywać potrzeby?

Identyfikując potrzeby mamy szansę skupić się na tym, co jest naprawdę dla nas istotne, czego chcemy, zamiast koncentrowania się na negatywnej

ocenie siebie i innych. Krytyka, osądzanie innych to zastępcza forma wyrażania własnych, niezaspokojonych potrzeb. Trudno ją przyjąć drugiej stronie, często blokuje ona drogę do porozumienia.

Komunikaty:
„CZUJĘ…, bo POTRZEBUJĘ…" oraz „Czy CZUJESZ….., bo POTRZEBUJESZ…..?"
Są szansą na nawiązanie kontaktu

Gdy komunikując się z innymi, odnoszę się do siebie samego, tzn. mówię o WŁASNYCH UCZUCIACH i POTRZEBACH zamiast oceniana drugiej strony – zwiększam szansę na to, by zostać usłyszanym. Tym łatwiej innym odnosić się do nas z empatią, bez oceniania czy krytykowania.
„ Jestem zmęczona i potrzebuję spokoju. Czy możesz mówić ciszej i ściszyć/ wyłączyć muzykę" zamiast *„Jesteś zbyt hałaśliwy"*

„Czy czujesz złość, bo potrzebujesz więcej swobody i czasu wolnego dla siebie?

Kiedy wzajemnie dajemy sobie szansę by zrozumieć i zobaczyć potrzeby drugiej strony, stwarzamy płaszczyznę do dialogu i porozumienia. Pomaga to budować kontakt w oparciu o szacunek, poszerza perspektywę, dając dostęp do większej palety rozwiązań.

„Jedną z podstawowych potrzeb człowieka jest rozumieć i być zrozumianym. Najlepszym sposobem rozumienia ludzi jest ich słuchanie."
Raloh Nichols

KROK CZWRATY – FORMUŁOWANIE PROŚBY

Zasady konstruowania skutecznej prośby motywującej do podejmowania działania:

- Mów czego potrzebujesz, zamiast mówić czego nie chcesz.
  „Nie chcę już dłużej słuchać Twojego tłumaczenia" → „Proszę byś teraz usiadł w ławce i wykonał zaległe zadanie." / „Proszę byś teraz włożył naczynia do zmywarki"
  „Nie krzycz na mnie" → „Kiedy krzyczysz, nie mogę zrozumieć tego co chcesz mi powiedzieć. Chętnie Cię wysłucham jak tylko się uspokoisz."
- W prośbie opisuj konkretne zachowanie. Unikaj abstrakcyjnych sformułowań.
  „Nie przeszkadzaj mi" → „Proszę byś na 20 minut zostawił mnie samą, potrzebuję skończyć to co robię"
  „Chciałabym byś się bardziej starał" → „Proszę byś na poniedziałek zrobił zaległą pracę"/ „Proszę byś teraz pościelił swoje łóżko".

Dlaczego warto stosować prośby?
Prośby pomagają w znalezieniu rozwiązania w danej sytuacji, które będzie

satysfakcjonujące dla wszystkich zaangażowanych stron.
Używanie próśb wobec dzieci daje im informację o tym,
jakie ich zachowania są dla nas cenne.
Dzięki temu tworzymy świat, w którym czują się one bezpieczniej. Prośby budują wzajemny szacunek i zrozumienie oraz
pomagają w realizacji naszych potrzeb.

UMIEJĘTNOŚCI WSPIERAJĄCE KONTAKT ZE SOBĄ I DRUGĄ OSOBĄ

Pytanie, które Marshall B. Rosenberg sobie postawił, brzmiało:
„Co sprawia, że ludzie dają z serca i co ich przed tym powstrzymuje?”
Odpowiedzi doszukał się między innymi w języku, jakiego używamy, dlatego też stworzył "nową" gramatykę języka porozumienia, zachęcając do rozróżnienia:

1. **Obserwacji** od oceniających myśli
2. **Uczuć** od interpretacji dotyczących intencji drugiej osoby
3. **Potrzeb** od strategii (rozwiązania przed zbudowaniem kontaktu)
4. **Próśb** od żądań lub życzeń (działania bez uwzględnienia potrzeb drugiej strony)

Empatyczny odbiór zachowania, komunikatu rozmówcy przy

pomocy CZTERECH KROKÓW PBP:

1. Obserwacja - pytamy rozmówcę o konkretne wydarzenia, nie osądzając ani nie krytykując.
2. Uczucia - pytamy o konkretne uczucia, których domyślamy się, że rozmówca doświadcza w obliczu tego, co spostrzegł, za którymi kryją się jego:
3. Potrzeby - pytamy o potrzeby, pragnienia, oczekiwania, które domyślamy się, że kryją się za uczuciami rozmówcy.
4. Prośby - upewniamy się, że rozmówca prosi nas o zaspokojenie swojej konkretnej potrzeby/ lub proszę rozmówcę o konkretne działanie, które mógłby podjąć, by zaspokoić tą potrzebę.

Krzyczysz na mnie. Czy zdenerwowałeś się, bo chciałbyś sam zadecydować, o tym co będziesz teraz robić? Czy możesz powiedzieć mi, czego potrzebujesz w tej sytuacji?

Wyrażenie siebie, przy pomocy CZTERECH KROKÓW PBP:

1. Obserwacja - mówimy o tym, co spostrzegamy, bez krytyki i osądu
2. Uczucia - mówimy o konkretnych uczuciach, które pojawiają się w nas, pod wpływem spostrzeżeń, za którymi kryją się nasze:
3. Potrzeby - wyrażamy swoją potrzebę, pragnienie, oczekiwanie, które wywołuje w nas dane uczucia.
4. Prośby - prosimy rozmówcę o konkretne działanie, które mógłby podjąć, aby zaspokoić naszą potrzebę, niczego nie żądając.

Słyszę, że Weronika nie chce, abyś dotykał jej rzeczy. Niepokoję się, bo zależy mi na tym, aby każdy mógł decydować o tym co do niego należy. Czy mógłbyś najpierw zapytać ją o to, czy możesz dotknąć jej rzeczy nim to zrobisz?

Widzę, że uderzasz krzesłem o podłogę. Jestem zaniepokojona/ny, bo ważne jest dla mnie to, byśmy wszyscy dbali o zasadę bezpieczeństwa i komfortu w domu. Czy możesz powiedzieć, co takiego czujesz, czego potrzebujesz, że postępujesz w taki sposób?"

Trzasnąłeś drzwiami i zamknąłeś się w swoim pokoju. Niepokoję się, bo bardzo ważne jest dla nie byśmy mogli ze sobą szczerze rozmawiać. Czy możesz powiedzieć mi, czego potrzebujesz?

Założenia oparte o podejście Porozumienia bez Przemocy, które mogą pomóc rodzicom/nauczycielom w okazywaniu empatii dzieciom:

1. Moje potrzeby jako rodzica są tak samo ważne jak mojego dziecka/ dzieci. Nie muszę się poświęcać. Tak często jak to tylko możliwe, szukam rozwiązania, które połączy nasze potrzeby.

2. Dziecko tylko tym różni się ode mnie, że ma mniej doświadczeń i mniej słów na wyrażenie tego, co czuje. Ponieważ to ja mam więcej doświadczeń i świadomości, jestem odpowiedzialny za stworzenie możliwości, aby potrzeby moje i dziecka były jednocześnie wzięte pod uwagę.

3. Nie muszę nikogo ratować lub naprawiać - moje dzieci mają do przeżycia swoją porcję radości i smutku, aby w pełni doświadczasz swoje życie. Dlatego mogę słuchać o ich uczuciach (nawet o bólu czy troskach) i potrzebach bez próby wpływania na nie i zmieniania ich natychmiast.

4. Chociaż jestem starszy i mam więcej doświadczeń, nie muszę koniecznie wiedzieć, co jest ostatecznie dobre dla mojego dziecka. Nie zawsze mam rację.

5. Ale zawsze mam wybór - mieć głęboką, pełną miłości relację z moim dzieckiem czy mieć rację i zarządzać dzieckiem.

6. Podstawą głębokiej relacji jest KONTAKT - a narzędziami jego budowania są empatia i szczerość.

7. Wszystko, co robią ludzie, a więc i dzieci, to próba spełnienia uniwersalnej, prawdziwej potrzeby. Jeśli dziecko robi coś, czego nie akceptujesz - zastanów się, jakie potrzeby próbuje w ten sposób zaspokoić. Następnie pomóż dziecku nawiązać z nimi kontakt (poprzez empatię). Wówczas w kolejnym kroku będzie ono mogło wziąć także twoje potrzeby pod uwagę i rozważyć zmianę działania (strategii, której nie akceptujesz).

8. Dzieci są bardzo chętne do współpracy - ich potrzeba wzbogacania życia innych jest bardzo silna - ale, jak i u dorosłych - tylko, gdy odczuwa kontakt i poczucie bezpieczeństwa, a nie presję. W większości wypadków - kiedy inni nie robią tego, o co ich prosimy - to dlatego, że odbierają to jako żądanie. Kiedy o coś prosisz dziecko, powiedz o swoich potrzebach i sprawdź, czy nie żądasz (czy będzie miał karę, jeśli odmówi wykonania tego, o co prosisz?)

9. W podejściu Porozumienia bez Przemocy uważamy, że "nie" jest pewnego rodzaju zaproszeniem do tańca - nie oznacza końca interakcji, ale jest jej początkiem. Celem tego procesu jest nawiązanie kontaktu, który pozwoli zaspokoić potrzeby obu stron - tej, która prosi i tej, która odmówiła spełnienia skierowanej do niej prośby.

10. Nawiązanie kontaktu może czasem wymagać wiele czasu. Cierpliwość jest ważną kompetencją rodzica.

11. Kary i nagrody niszczą wewnętrzną motywację i kontakt ze sobą. Postaw na szczerość i wdzięczność (informacje zwrotna o tym jak działania dziecka wpływają na spełnienie lub niezaspokojenie naszych potrzeb).

12. Kiedy mówimy dzieciom w jaki sposób ich działania wzbogaciły nasze życie, pomagamy im budować poczucie własnej wartości i sprawczości. Uczymy je, że mają w sobie siłę, aby mieć wpływ i wnosić pozytywny wkład w życie innych i że mogą sobie ufać.

13.Trudno nam słuchać dziecka z empatią, jeśli jesteśmy w silnych emocjach. Potrzebujemy wówczas empatii dla siebie, może od kogoś innego? Buduj wsparcie wokół siebie dla swoich rodzicielskich przeżyć.

CZTERY „O”! - ROZŁĄCZYŁO NAS

CZEMU CZASAMI / CZĘSTO NIE DZIEJE SIĘ TO, ZA CZYM TĘSKNIĘ W KONTAKCIE Z DZIECKIEM?

- bo posługujemy się językiem, który zamyka w drugiej osobie chęć porozumienia się, wysłuchania nas
- wynika on z uwarunkowania społecznego (edukacji/religii/przekonań) nakierowanego na poczucie winy/wstyd/powinności/zasługi/kary i nagrody

CZTERY „O” UTRUDNIAJĄCE KONTAKT

Ocenianie:
- diagnozowanie
- etykietowanie
- krytyka pozyt. i negat.

Odrzucanie odpowiedzialności za swoje:
- działania
- uczucia
- potrzeby

Oczekiwanie:
- komunikaty:
  - powinnaś/powinieneś
  - musisz

- trzeba

Orzekanie zasług:

- zasługujesz na karę
- zasługujesz na nagrodę
- należy mi się
- jemu/ jej wolno
-

Przyjmowanie "NIE" od dziecka w odpowiedzi na naszą prośbę.

W Porozumieniu bez Przemocy „NIE” jest początkiem rozmowy a nie końcem. Może będziesz miał(a) ochotę zrobić to ćwiczenie, aby zrozumieć, o czym mówimy.

A. Przypomnij sobie prośbę, jaką skierowałeś do dziecka i w odpowiedzi usłyszałeś "nie" wyrażone w różnej formie ("nie", "tak, ale", pozorna zgoda i zwlekanie z działaniem, "zaraz", itp.). Zapisz swoją prośbę. Co i jak powiedziałeś?

B. Jak się poczułeś/łaś w reakcji na odmowę? JAKIE TWOJE POTRZEBY BYŁY NIEZASPOKOJONE? (np. zrozumienie dlaczego dziecko mówi „nie”, potrzeba wsparcia dziecka, wzajemności, troski, efektywności). SKORZYSTAJ Z ZAŁĄCZONEJ LISTY UCZUĆ i POTRZEB.

C. Zastanów się, co kierowało dzieckiem, kiedy nie spełniło twojej prośby? JAKĄ SWOJĄ POTRZEBĘ PRAGNĘŁO SPEŁNIĆ DZIECKO? Czy chciałoby mieć wybór, poczucie autonomii, chciało się bawić, itp.? Przypomnij sobie, że każde "nie" oznacza "tak" dla jakiejś konkretnej potrzeby dziecka.

D. Porozmawiaj z dzieckiem i korzystając z tej nowej świadomości, sprawdź swoje przypuszczenia. Zapytaj: "Czy kiedy nie chciałeś założyć butów przed wyjściem z domu, chciałeś móc zdecydować jakie buty włożysz?" "Chciałeś się jeszcze pobawić?"

E. Kiedy stwierdzisz, że dziecko poczuło się wysłuchane, opowiedz mu jak jego "nie" na ciebie wpływa, jakie twoje potrzeby nie są wówczas spełnione. Np. "Kiedy nie chcesz założyć butów, denerwuję się, bo chcę szybko wyjść z domu i zdążyć na autobus/ do pracy".

F. Zaproponuj dziecku wspólne poszukanie rozwiązania, które spełni potrzeby twoje i dziecka i będzie mogło być zastosowane w podobnej sytuacji w przyszłości.

Co by Was ominęło, gdybyś zastosował karę lub nagrodę już po punkcie A?

Lista uczuć	
Gdy nasze potrzeby są zaspokojone	**Gdy nasze potrzeby nie są zaspokojone**
• pełen energii • usatysfakcjonowany	• poirytowany • sfrustrowany

• szczęśliwy • ucieszony • zachwycony • wzruszony • opanowany • rozluźniony • zrelaksowany • odświeżony • zaciekawiony • w dobrym humorze • pełen nadziei • zainspirowany • wesoły • pełen miłości • rozbawiony • ufny • zadowolony • zdumiony • beztroski • spokojny • poruszony • ożywiony • pobudzony • wypoczęty • bezpieczny • otwarty • pokrzepiony	• zestresowany • zaskoczony • pełen obaw • rozgniewany • przytłoczony • zmartwiony • samotny • rozczarowany • zmęczony • wystraszony • znudzony • zdenerwowany • bezsilny • smutny • zniecierpliwiony • nieszczęśliwy • nieswój • zmieszany • zdesperowany • zniechęcony • apatyczny • przygaszony • zawstydzony • spięty • zażenowany • słaby • pusty • podrażniony • spanikowany

Lista potrzeb

Potrzeby fizyczne	**Autonomii**
• powietrza, pożywienia, wody • schronienia • ruchu • odpoczynku • snu • wyrażania swojej seksualności • dotyku • bezpieczeństwa fizycznego	• wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości i drogi prowadzącej do ich realizacji • wolności • przestrzeni • spontaniczności • niezależności
Kontaktu z samym sobą	**Związku z innymi ludźmi**
• autentyczności • wyzwań • uczenia się • jasności • świadomości • kompetencji • kreatywności • integralności • samorozwoju • auto ekspresji, wyrażania własnego ja • poczucia własnej wartości • samoakceptacji • szacunku dla siebie • osiągnięć • prywatności • sensu • poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie • całości, jedności • spójności	• przyczyniania się do wzbogacenia życia • informacji zwrotnej, czy nasze działanie przyczyniło się do wzbogacenia życia • przynależności • wsparcia • wspólnoty • kontaktu z innymi • towarzystwa • bliskości • dzielenia się smutkami i radościami • dzielenia się talentami i zdolnościami • więzi • uwagi, bycia wziętym pod uwagę • bezpieczeństwa emocjonalnego • szczerości • empatii • współzależności

• rozwoju • stymulacji, pobudzenia • zaufania • świętowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych • celu	• szacunku • równych szans • bycia widzianym • zrozumienia i bycia zrozumianym • zaufania • ciepła • otuchy • miłości • intymności • współpracy • wzajemności
Radości życia	**Związku ze światem**
• zabawy • humoru • radości • łatwości • przygody • różnorodności • inspiracji • prostoty • dobrostanu fizycznego, emocjonalnego • komfortu, wygody	• piękna • harmonii • kontaktu z przyrodą • porządku • spójności • pokoju

ZADZIWIAJĄCE PRZEZNACZENIE ZŁOŚCI

- Nie ma złych czy dobrych uczuć.
- Każde uczucie informuje nas o czymś dla nas ważnym – o naszych potrzebach.
- Złość to informacja o czymś bardzo dla nas ważnym, może o naszych przekroczonych granicach a może o wartościach? To dzwonek alarmowy!
- Aby intensywność złości nie raniła ciebie i innych, przekształć ją w potrzeby zanim o niej powiesz. Zastanów się, jaka twoja ważna potrzeba nie jest zaspokojona w danej sytuacji.

Rzeczywista wymiana zdań między mamą a 4-letnią córka:

Mama do córeczki: Nie krzycz na mnie!

Córeczka: Nie krzyczę na Ciebie, tylko do Ciebie, abyś mnie usłyszała!

CO MOŻNA ZROBIĆ GDY DZIECKO SIĘ ZŁOŚCI

Najpierw nawiąż autentyczny i empatyczny kontakt z dzieckiem. Usłysz i uznaj potrzeby dziecka, pomóż mu nazwać jego uczucia w danym momencie. Daj dziecku empatię i zrozumienie. Potem poszukajcie wspólnie rozwiązań (strategii na zaspokojenie tych potrzeb).

CZEMU DZIECI NIE SŁUCHAJĄ DOROSŁYCH?

1. Nie dzielimy tych samych priorytetów.
Rozwiązanie: Najpierw kontakt z dzieckiem, potem wychowanie.

2. Wyćwiczyliśmy je w nie okazywaniu nam uwagi aż do momentu, kiedy zaczniemy krzyczeć i straszyć konsekwencjami.
Rozwiązanie: Najpierw kontakt potem zadanie.

3. Potrzebują czasu aby zmienić jedną aktywność na inną.
Rozwiązanie: Najpierw kontakt potem umowa.

4. Ich kora przedczołowa cały czas się rozwija aż do 23 życia.
Rozwiązanie: Najpierw empatia potem granice.

5. Nie mają poczucia bycia usłyszanym.
Rozwiązanie: Najpierw usłysz i uznaj potrzeby dziecka, potem szukaj wspólnie rozwiązań.

6. Tracą kontakt z nami.
Rozwiązanie: Najpierw przyjmij wszystkie emocje, które ci prezentuje po całym dniu, potem proś o współpracę.

7. Skreślili nas z listy osób godnych zaufania.
Rozwiązanie: Najpierw daj mu poczuć, że jest dla Ciebie wyjątkowy, potem działaj w zaufaniu.

8. Są ludźmi. Ludzie nie lubią być zmieniani na siłę, kontrolowani, zmuszani.
Rozwiązanie: Najpierw buduj przestrzeń zaufania, potem szukaj rozwiązań dobrych dla wszystkich.

Skrót i wolne tłumaczenia za inspiracją:
http://www.ahaparenting.com/blog/Obedience_Why_Do_You_Have_To_Tell_Them_Five_Times

Artykuł „Mamo, tato – teraz lepiej nie umiem..”

AUTORKI: Joanna Berendt oraz Magdalena Sendor

Gdy wykrystalizował mi się pomysł na ten artykuł, pomyślałam sobie od razu, że we wstępie napiszę ostrzeżenie dla czytelników: „Ten tekst jest tylko dla osób o silnych nerwach”. Zaraz potem pojawiły się w mojej głowie kolejne myśli: „A co to tak naprawdę znaczy osoby o silnych nerwach?”. To skłoniło mnie do zastanowienia się, przed czym tak naprawdę chcę Ciebie, Drogi Czytelniku, przestrzec. Nie jest mi to łatwo sformułować. Rzecz w tym, że idee, którymi kieruję się w tekście, nie pochodzą ze stereotypowego i oferowanego w naszym kraju przekazu o rodzicielstwie, dzieciach i ich zachowaniach. Swoją inspirację w głównej mierze czerpię z Porozumienia bez Przemocy (ang. Nonviolent Communication) Marshalla Rosenberga.
Niektóre zdania mogą Cię zaszokować, zdziwić lub możesz się z nimi nie zgodzić. Tak właśnie może być. Lecz jeśli masz kilka minut, które jesteś gotów zainwestować w być może inne spojrzenie na swoje dziecko i siebie jako rodzica – ten artykuł jest dla Ciebie.

Wracając do tematu… W Porozumieniu bez Przemocy mówimy, iż wszystko co robimy, jest próbą zaspokojenia naszych potrzeb. Potrzeb, które są piękne, uniwersalne i wspólne wszystkim ludziom. Bo któż na przykład nie potrzebuje bezpieczeństwa? Kto nie ceni współpracy, łatwości, bycia usłyszanym?
Lista potrzeb w Porozumieniu bez Przemocy jest długa, a znajdujące się tam jakości są wspólne nam wszystkim. Mają je i rodzice, i nauczyciele, i menadżerowie, i również dzieci.

Wszyscy (i mali i duzi) mamy potrzeby i to z chęci ich zaspokojenia płyną nasze działania

Podążając za potrzebami, dochodzimy do tego, że każdy z nas w każdej chwili reaguje najlepiej jak umie w danym momencie. Pisząc, iż „reaguje

najlepiej", mam na myśli, że **robimy to, co na dany moment jest dla nas możliwe w oparciu o posiadaną wiedzę, przekonania, doświadczenie, świadomość czy wewnętrze zasoby**. Jeśli pojawia ci się Drogi Czytelniku pytanie: „Ale jak to?"- już spieszę z dalszym wyjaśnieniem. Faktem jest, że czasami robimy rzeczy, które przyczyniają się do bólu innych osób, które są po prostu nieprzyjemne czy trudne. I takie zachowania (nasze własne lub innych) mogą nam się nie podobać! A jednocześnie, jeśli ocenimy je jako złe, a nawet wymierzymy za nie karę, w moim przekonaniu nie rozwiążemy problemu, bowiem leży on głębiej.

Zilustruję to na przykładzie: 13-letni chłopiec bawi się lego, układa pojazd z lego technics i jego młodszy 7-letni brat chce mu pomóc. Starszy trzy razy odmawia i mówi bratu, by dał mu spokój, na co młodszy rzuca poduszką w prawie już ukończony model pojazdu. Starszy zaczyna krzyczeć na młodszego, mówiąc mu, że go nienawidzi i niech mu zejdzie z oczu. Wtedy właśnie wchodzi rodzic i słysząc co krzyczy starsze dziecko, mówi zdenerwowanym głosem: „Co ty wygadujesz? Tyle razy prosiłam cię, żebyś był miły dla brata. Nawet na chwilę nie można was spuścić z oka".

Etykiety i oceny to język statyczny, potrzeby to język serca

Przyglądając się tej sytuacji, możemy użyć nawykowego języka i nazwać starszego chłopca egoistą, młodszego ukarać zaś za popsucie pracy starszego. Problem jednak nie znika, bowiem nie uczy dzieci wychodzić z trudnych sytuacji z szacunkiem dla siebie i dla innych. Możemy też powiedzieć, iż rodzic niesprawiedliwie ocenił starsze dziecko, bo przecież młodsze je sprowokowało, czyli rodzic nie miał pełnego obrazu sytuacji i działał zbyt szybko.

Popatrzmy na tę sytuację przez pryzmat potrzeb bohaterów scenki:
Młodszy chłopiec chciał się wspólnie bawić z bratem. Chciał kontaktu, może współdzielenia z nim, czegoś co dla starszego brata jest ważne. Co więcej, pewnie chciał być usłyszany w tym, jak ważne jest dla niego móc bawić się ze starszym bratem. Gdy więc starszy odmówił, chłopiec poczuł smutek i złość, bo nie został zauważony i przyjęty, tak jakby tego chciał. Bardzo kocha swojego brata i chce z nim spędzać jak najwięcej czasu. Wie też o prośbie mamy, by ze sobą rozmawiali, a nie rozwiązywali konflikty siłą, jednak w tamtej chwili o tym wszystkim nie pamiętał. Działał impulsywnie, chciał pokazać starszemu bratu, że on też jest ważny. Chce się uczyć inaczej postępować w takich sytuacjach, ale jeszcze nie wie jak. Potrzebuje wielu przykładów od innych, jak bez przemocy radzić sobie z konfliktami i potrzebuje dorosnąć, by móc wyrażać swoje emocje inaczej.

Przyjrzyjmy się teraz sytuacji z perspektywy starszego brata.
On bardzo chciał w spokoju móc pracować nad swoim modelem, poczuć, że potrafi to zrobić sam od początku do końca. Wie, że rodzice lubię widzieć, że jak coś zaczyna to też kończy. Poza tym jak pracuje nad czymś, co lubi robić, naprawdę jest jakby w szklanej bańce i jak ktoś do nich mówi, o coś prosi, to go to drażni. Na początku starał się być spokojny i mówił bratu, że nie chce, aby ten tu był, że chce być sam. Naprawdę mówił spokojnie i jakby tylko mama wtedy weszła, pewnie by była dumna z niego. Ale jak młodszy brat rzucił poduszką i zespół część jego pracy, to nie wytrzymał. Chce szacunku, spokoju, chce aby szanowano jego granice! Wtedy już emocje w nim zaczęły buzować. Poczuł irytację, bo potrzebował też być uwzględniony w swoich potrzebach. Nie działał przeciwko bratu, prosząc aby wyszedł z jego pokoju. Nie wiedział, jak inaczej zadbać o swoje potrzeby.

Tu wcale nie chodzi o usprawiedliwiane, lecz dostrzeganie tego co

naprawdę ważne

Ta historia nie ma na celu usprawiedliwiać zachowania dzieci. Jako rodzice zawsze możemy nie godzić się na pewne zachowania dzieci i innych osób, bo są one dla nas trudne, gdyż krzywdzą innych. Patrzenie na tę sytuację przez pryzmat potrzeb oraz zauważanie, jakimi zasobami wewnętrznymi dysponowały osoby uczestniczące w scence, nie ma doprowadzić do zaakceptowania zachowań. Ma raczej wesprzeć rodzica w odejściu od ocen i osądów na temat dzieci czy siebie. By dzięki temu mógł on łatwiej zauważyć i przyjąć, co w danym momencie przeżywają jego dzieci, z jakimi wyzwaniami się zmagają, jakie mają niezaspokojone potrzeby, a także jakie potrzeby próbowały zaspokoić, podejmując działania, które podjęły.

Dlaczego warto patrzeć na siebie i innych przez pryzmat potrzeb?
Bo dzięki temu pojawia się możliwość otwarcia serca na siebie i drugiego człowieka. Ja głęboko wierzę, że wówczas jako rodzice jesteśmy w stanie inaczej zareagować w trudnej sytuacji, powiedzieć rzeczy, które wspierają nas, wspierają dzieci i pomagają budować relację w oparciu o wartości, które cenimy w rodzicielstwie.

Co mógłby powiedzieć i zrobić rodzic, gdyby nie tylko poznał całą sytuację ale też popatrzył na nią przez pryzmat potrzeb, swoich i dzieci?
W pierwszej kolejności zapewne zadbałby o ich bezpieczeństwo, a jeśli byłaby taka konieczność rozdzieliłby bijące się rodzeństwo. Następnie próbowałby okazać empatię dzieciom przy jednoczesnym niezapominaniu o sobie. Okazać empatię, czyli tak naprawdę zobaczyć, co w danym momencie jest żywe w sercach dzieci (zgadnąć, co czują, czego potrzebują), a także powiedzieć im, co jest w nim – rodzicu – żywe w wyniku tego zdarzenia. Jest to taki taniec pomiędzy dawaniem uwagi dzieciom, a mówieniem o sobie. Z praktycznego punktu widzenia mogę dodać, iż najpierw okazujemy empatyczną uwagę temu dziecku, które w danej chwili najbardziej tego potrzebuje. Niejednokrotnie jest to sprawca jakiegoś czynu, a w naszym przykładzie dziecko, które gryzło. Dlaczego? Bowiem ono jest w tak silnym emocjonalnie stanie, że będzie mu trudno usłyszeć racjonalne argumenty (choćby przywoływanie obowiązujących w domu zasad) i dlatego tak bardzo potrzebuje empatycznego kontaktu.

Priorytetem jest kontakt – to on jest fundamentem relacji

Ktoś kiedyś powiedział, że najbardziej potrzebuje miłości to dziecko, które prosi o nią w najtrudniejszy dla dorosłego sposób. Dla siebie i dla innych rodziców pragnę, byśmy jak najczęściej przypominali sobie, że to, co robimy my jako rodzice i to, co robią nasze dzieci, to wszystko wypływa z próby zaspokojenia pięknych potrzeb. I niestety czasem wybieramy takie

sposoby (strategie) zaspokojenia tych potrzeb, które są niemal z góry skazane na niepowodzenie (krzyk, bicie itp.), jednak w danej chwili nie mamy dostępu do innych sposobów.
Marshall Rosenberg powiedział: „Przemoc jest tragicznym wyrazem niezaspokojonych potrzeb". Tragicznym, bo wcale nie przybliża do zaspokojenia tych potrzeb.

Artykuł „Jak pomóc w rozwiązywaniu konfliktów między rodzeństwem?"

AUTORKI: Joanna Berendt oraz Magdalena Sendor

Któż z rodziców więcej niż jednego dziecka nie doświadczył kłótni między rodzeństwem? Może istnieją takie osoby, ja jednak do nich nie należę. Co robić i mówić w takich sytuacjach, żeby wspierać budowanie relacji między rodzeństwem?

Jako rodzic mogę wesprzeć dzieci w zrozumieniu siebie nawzajem

Niejednokrotnie, gdy pojawia się konflikt chcemy go jak najszybciej rozwiązać. I oczywiście nie ma nic złego w poszukiwaniu sposobów na rozwiązania. Jednocześnie można na konflikt spojrzeć z innej perspektywy. W Porozumieniu bez Przemocy mówimy, że konflikt jest szansą na kontakt, na lepsze poznanie siebie i drugiej osoby. Jest również szansą czy zaproszeniem do autentycznego i głębokiego bycia razem.
Zdaję sobie sprawę, że gdy w codziennym wirze obowiązków, gonitwie zadań i terminów dzieci zaczynają się kłócić, i co więcej, gdy w takiej sytuacji pojawiają się intensywne emocje, to wcale nie jest prosto popatrzeć na to, jak na okazję do budowania relacji.
W Porozumieniu bez Przemocy patrzymy na zachowania swoje i innych osób przez pryzmat potrzeb. Gdy nasze dzieci się kłócą, chcą w ten sposób zaspokoić swoje potrzeby i prawdopodobnie nie znalazły w danym momencie innego sposobu, w jaki mogłyby to zrobić. Kłótnia to próba zadbania o swoje potrzeby. Ja jako rodzic, mogę wesprzeć dzieci we wzajemnym usłyszeniu się i zrozumieniu siebie nawzajem.

Moment zatrzymania

Wyobraźmy sobie taką sytuację:
Rodzic energicznie kieruje się w stronę pokoju dzieci, ponieważ słyszy dochodzące z niego krzyki i płacz. Już w progu pokoju w jego głowie

pojawia się myśl: „Czy oni nigdy nie nauczą się dogadywać beze mnie?”
Zatrzymajmy się na chwilę w tym miejscu. Taka lub podobna myśl może pojawić się w głowie rodzica, jednak warto ją zauważyć i przyjrzeć się, na co ważnego tak naprawdę wskazuje. To moment na kilka spokojnych wdechów i zapytanie siebie: Czego teraz potrzebuję? Co jest dla mnie ważne? Być może rodzic tęskni za spokojem, może za łatwością, a może chciałby wierzyć, że swoim przykładem uczy rozwiązywać pokojowo konflikty w swoim domu?
Ten moment zatrzymania jest bardzo istotny, ponieważ pozwala na nawiązanie kontaktu ze sobą i własnymi potrzebami, a tym samym zwiększa prawdopodobieństwo zareagowania wobec dzieci w taki sposób, który jest zgodny z jego wartościami i tym, jak chce w rodzicielstwie rozwiązywać spory.
Rodzic wchodzi do pokoju. Widzi, że starsza, 14 letnia córka trzyma w jednej ręce swoje nowe spodnie a drugą mocno przytrzymuje młodszą, 12 letnią, siostrę, zadając jej przy tym ból (widać to po grymasie na twarzy młodszej i płaczu). Młodsza krzyczy – jesteś samolubna! A starsza – jak śmiesz zabierać moje rzeczy, złodziejko!
Tego typu sytuacje mogą być dodatkowo trudne, bo gdy starsze dziecko jest w konflikcie z młodszym, w głowie rodzica mogą pojawić się myśli o swego rodzaju naturalnej niesprawiedliwości. Starsze dziecko zazwyczaj ma większą siłę, doświadczenie, może mieć więcej pomysłów, czy lepiej je argumentować. Oczywiście to nie musi być prawdą, bo młodsze rodzeństwo może równie dobrze poradzić sobie w konfliktowych sytuacjach. Jednak wielu z nas automatycznie włącza się chęć ochrony młodszego dziecka.

Co więc mógłby zrobić rodzic, by pomóc dzieciom dojść do porozumienia?

Zapewne wiele jest sposobów i pomysłów, bo zależą one od rodzica, od dzieci i od danej sytuacji. Ja chcę zaproponować podejście inspirowane mediacjami NVC.
Proponuję, by w opisywanej sytuacji rodzic usiadł w pobliżu dzieci i bez oceniania (bez przyklejania etykiet „niegrzeczne dzieci”, „to niesprawiedliwe” itp.) za to z ciekawością i otwartością pobył z nimi. Popatrzył na nie i to, czego w danej chwili doświadczają przez pryzmat ich niezaspokojonych potrzeb, a następnie wsparł je z dotarciu do tych potrzeb i wzajemnym usłyszeniu i zrozumieniu. Jak konkretnie? Poprzez okazywanie empatii zarówno jednemu dziecku, jak i drugiemu, wspieranie wymiany komunikatów między nimi, przy jednoczesnym tłumaczeniu tego co mówią, przekładając to na język uczuć i potrzeb. Jest to swoisty taniec pomiędzy tym, co jest ważne dla jednego dziecka i tym, co jest ważne dla drugiego. Bez interpretowania, doradzania, rozwiązywania za dzieci. Bycie z nimi i tworzenie bezpiecznej przestrzeni do tego, by powiedziały, co jest dla nich ważne, przy jednoczesnym wspieraniu wzajemnego usłyszenia się. To najefektywniejszy sposób na rozwiązanie konfliktu między rodzeństwem i jednocześnie wzmocnienie wzajemnej – tak bezcennej – relacji między nimi.
Pamiętam, jak zdarzyła się sytuacja kłótni między moimi dziećmi, a ja z radością i ciekawością zapytałam córkę o jej uczucia i potrzeby, a następnie to, co usłyszałam, przekazałam do syna. Dalej zapytałam syna o to, co jest dla niego ważne i jego słowa przetłumaczyłam na potrzeby i przekazałam do córki. Przy drugiej takiej wymianie dzieci uciekły, bo nawiązały kontakt i w mgnieniu oka rozwiązały problem same, ustalając jednocześnie nowe, dogodne dla obu stron warunki zabawy.
Dzięki mediacjom NVC stosowanym w kłótniach rodzeństwa wspieramy dzieci w praktykowaniu języka serca, czyli języka uczuć i potrzeb. Dzięki temu mogą lepiej zrozumieć siebie, a co za tym idzie – drugie dziecko.

Ważne, jak rozwiązujemy konflikt

Ważny dla mnie jest też jeszcze inny aspekt, dotyczący tego, czego dzieci uczą się o sytuacjach konfliktowych. Według mnie uczą się, że jest możliwe rozwiązanie konfliktu z szacunkiem dla siebie i drugiej osoby. Zdobywają doświadczenie poszukiwania rozwiązań typu wygrany - wygrany. Ale doświadczają też w trudnych dla nich sytuacjach wsparcia rodzica, który bez oceniania i krytykowania staje się przewodnikiem stwarzającym bezpieczną przestrzeń na budowanie porozumienia.

Artykuł „Rodzicielstwo oparte na wartościach”

AUTORKI: Joanna Berendt oraz Magdalena Sendor

Wiele aspektów bycia rodzicem nastolatków bywa dla nas dorosłych niezwykłą przyjemnością - ot choćby patrzenie jak się zmieniają, usamodzielniają, jak sobie radzą, a czasem nie radzą z wyzwaniami i wiele, wiele innych. Są też takie obszary, które rodziców nieustannie zaskakują i zatrzymują. To momenty nowe, trudne, wymagające naszej uważności i kontaktu ze sobą.

Kontakt mój ze sobą jest dla mnie w rodzicielstwie podstawą

Fundamentem uważności jest skupienie uwagi na tym, co ważne dla mnie i dla moich dzieci, oraz z tego miejsca poszukiwanie przestrzeni na dialog, rozwiązania, które uwzględnią wszystkich, a nie tylko tych, którzy głośniej się domagają, czy mają większe zasoby (to my dorośli).

Dużym wyzwaniem w codzienności rodzica nastolatka bywa zmienność. Bardzo często zmienia się zdanie nastolatków, ich preferencje, nastroje, ich gotowość na kontakt z nami - dorosłymi lub chęć do rozmowy.
Na warsztatach "Dorastać z nastolatkiem" przedstawiamy rodzicom nastolatków blok tematyczny o zmianach zachodzących w mózgu dorastającego młodego człowieka. Wiedza o przemianach w budowie i funkcjonowaniu ich mózgu za każdym razem, gdy ją przedstawiamy, na wskroś otwiera moje serce. Niemal zawsze pojawia się myśl: "Bycie nastolatkiem wcale nie jest proste". I zaraz potem pojawia się druga: "Bycie rodzicem nastolatka też nie zawsze bywa proste".
Czas dorastania naszych dzieci to czas poznawania się na nowo. Jako rodzice poznajemy coraz bardziej samodzielnego młodego człowieka i konfrontujemy, co to dla nas znaczy być rodzicem nastolatka.

Gdy deklaruję zaufanie, gotowość na nowe, uczenie samodzielności poprzez oddawanie dzieciom pola do samodzielnego działania, gdy mówię, że bez względu na to, co robią i czym się zajmują, kocham je całym sercem (choć oczywiście nie zawsze lubię czy akceptuję ich słowa czy działania ale bezwarunkowa akceptacja jest dla mnie ważna) to pojawia się pytanie: jak te wszystkie jakości - moje latarnie morskie, którymi się chcę kierować w byciu rodzicem - manifestują się w codziennych działaniach? Na ile to, co robię i mówię jest spójne z tym, jak chcę budować relację z nastolatkiem? To nie są w moim odczuciu wcale łatwe pytania. Jednak widzę ich kluczową rolę w odnajdywaniu siebie w nowych okolicznościach rodzicielstwa. Dlatego chcę regularnie pytać siebie:

- Jakie są kluczowe wartości w moim rodzicielstwie?
- Na ile jestem zadowolona z tego, jak są one obecne w codziennych sytuacjach?
- Jakie konkretne zachowania, słowa są zgodne z tym, co jest dla mnie ważne?
- Co jutro chcę zrobić inaczej by być bardziej spójną i zadowoloną z tego, jak te wartości żyją w naszym rodzinnym życiu?

Teraz, gdy jestem rodzicem nastolatka, wiele rzeczy się zmienia bo niemal z dnia na dzień zmienia się moje dziecko. Zmieniają się także wyzwania, z którymi się mierzymy. Mamy zupełnie nowe dylematy, nowe decyzje do podjęcia. Dorastający nastolatek czasem domaga się wolności, autonomii, sprawczości jak dorosły człowiek, a czasem potrzebuje wsparcia, pomocy kogoś, kto mu powie co robić i jak, bo świat chwilowo okazał się za duży i go przerósł.

W relacji z nastolatkiem dużo jest zmienności. Stąd potrzeba elastyczności, otwartości, nie przywiązywania się do jednego rezultatu i oczekiwania że będzie jakoś, lecz w zamian uruchamiania ciekawości sobą jako rodzicem i ciekawości młodym człowiekiem. Będąc rodzicem mogę towarzyszyć mojemu dziecku w dojrzewaniu, mogę wspierać, rozmawiać, pokazywać lecz nie warto przekonywać do swoich racji i wyborów. Mój nastolatek nie jest i nie będzie mną i co więcej, jako osobna jednostka ceni sobie samostanowienie i chce sam wybierać swoje drogi.

Jeśli do tej pory jako rodzice mogliśmy "kontrolować" (lub tak nam się wydawało) wiele obszarów życia nastolatka, mieliśmy poczucie, że wpływamy w dużym (a może i niemal całkowitym) stopniu na jego życie, teraz następuję zmiana tej roli. I tu warto zadać sobie pytania:

- Jakiego rodzica, jakiej relacji z rodzicem potrzebuje Twój nastolatek, by wyrastać na szczęśliwego i spełnionego dorosłego?
- Na bycie jakim rodzicem masz gotowość, masz zasoby?

Budowanie relacji to gotowość do bycia autentycznym w tej relacji i zapraszanie do tego samego dorastającego dziecka. To również gotowość do akceptowania siebie takim, jakim jestem: czasem z pewnością a czasem z pogubieniem, czasem z cierpliwością a czasem ze zniecierpliwieniem. To również budowanie w sobie poczucia zaufania do siebie i zapraszanie do tego samego dziecka oraz gotowość do pokazywania siebie w delikatności i wrażliwości, a także z odwagą mówienia o tym, co jest dla mnie ważne, nawet jeśli nie mam pewności, jak to zostanie przyjęte.

Czas budowania relacji nie kończy się, gdy dzieci kończą pewien wiek. To nieustająca wspólna podróż razem przez życie. I nigdy nie jest za późno, by budować tę relację dalej i dalej tak, jak chcemy.

Artykuł „Prosisz a dziecko cię nie słucha? Jak rozmawiać bez złości.”

AUTORKI: Joanna Berendt oraz Magdalena Sendor

Zaczniemy od przytoczenia realnej sytuacji, jednej z wielu mających miejsce każdego dnia. Nastolatek, lat 13, wyszedł w sobotę na zabawę do kolegi umówiliście się, że wróci o 19 do domu. Jest godzina 19.30, więc dzwonisz do niego. Kiedy odbiera prosi o 15 minut więcej. Rodzic przypomina, iż umowa była na 19 i mówi, że nie jest skłonny przedłużać umowy, kiedy już jest 30 minut po. Dziecko zaczyna w złości mówić, że nic nigdy mu nie wolno. Zdenerwowany rodzica mówi: ”Jeśli za 5 minut nie wrócisz do domu, będziesz mieć zakaz wychodzenia przez tydzień do kolegów.” Dziecko rozłącza się, mówiąc jeszcze jakieś nieparlamentarne słowa. Rodzic oddzwania ponownie do dziecka i ostrym głosem mówi: „Jak wrócisz do domu pogadamy, wszystko słyszałem!”
W efekcie na końcu scenki mamy rozżalone i zezłoszczone dziecko oraz zezłoszczonego i rozczarowanego rodzica. Co w tej sytuacji przyczyniło się do zdenerwowania rodzica? Przyjrzyjmy się temu, co dzieje się w jego głowie w odpowiedzi na odmowę dziecka, wyrażoną poprzez brak jasnej werbalnej reakcji na prośbę rodzica.

Niezaspokojona potrzeba

W naszej nawykowej komunikacji taką odmowę dziecka traktujemy jako przyczynę naszej złości. W rodzicielstwie inspirowanym Porozumieniem Bez Przemocy na odmowę patrzymy jedynie jak na bodziec, jak na coś, co tylko wskazuje nam, że jakaś nasza potrzeba jest niezaspokojona. Nie jest ona jednak przyczyną naszej złości. Ta ukryta jest głębiej. Nie widzimy jej, gdyż jest przykryta licznymi, często niemal nawykowymi myślami, które stanowią naszą interpretację danej sytuacji. Są to myśli takie jak:
„Tak nie powinno być”.
„Jak on może mnie tak ignorować. Powinien wiedzieć, że jestem zestresowana i nie powinien mi dokładać zmartwień.”
„Trzeba było być bardziej surowym rodzicem, to nie zdarzałyby mi się takie sytuacje”.
„Muszę być bardziej stanowczy”.
Poznajecie te zdania?

Trzeba, muszę…

Są w nich słowa-eskalatory złości. Mówiąc je sobie lub komuś zapewne wzbudzimy złość, którą skierujemy na świat zewnętrzny lub wewnętrzny, na siebie. Są to słowa: powinnam, nie powinienem, trzeba, muszę. Ogólnie rzecz ujmując tymi słowami próbujemy sobie wmówić, że sytuacja, która właśnie ma miejsce, powinna być inna niż jest, my powinniśmy być inni niż jesteśmy, nasze dziecko powinno być inne. To bolesne! Dlatego też reagujemy złością. Boli, więc zaczynamy się bronić… niestety, raniąc dalej i siebie i dziecko.

Co jest ważne?

Porozumienie bez Przemocy zachęca by w takich chwilach zdenerwowania, złości, skierować uwagę na to, co w danym momencie jest dla nas ważne. Innymi słowy, przyjrzeć się tego typu zdaniom i sprawdzić, ku jakim niezaspokojonym potrzebom one nas prowadzą. W przypadku tego rodzica być może była to potrzeba współpracy, kontaktu z dzieckiem, odpoczynku, łatwości i lekkości w kontakcie z dzieckiem.
Mamy więc dwa zagadnienia: prośby rodzica i myśli – eskalatory złości.
Przyjrzyjmy się zatem jeszcze raz prośbom rodzica.

- Masz być za 15 minut.
- Jeśli za 5 minut nie wrócisz do domu, będziesz mieć zakaz wychodzenia przez tydzień do kolegów.
- Jak wrócisz do domu pogadamy, wszystko słyszałem!

Te zdania jasno nam pokazują, iż w tej sytuacji nie było miejsca na odmowę dziecka. **W Porozumieniu bez Przemocy rozróżniamy żądania od rzeczywistych próśb. Jaka jest różnica?** Nie polega ona na użytych słowach, bo zarówno żądania, jak i rzeczywiste prośby mogą zawierać słowo „proszę". To, co odróżnia prośbę od żądania to intencja, z jaką wypowiadane są te słowa. W żądaniu nie ma gotowości i otwartości by przyjąć odmowę, natomiast w prośbie, gdy mamy otwarte i wrażliwe serce, mamy w sobie gotowość, by przyjąć od rozmówcy odmowę. Takie „nie" nie oznacza, że rezygnujemy z tego, o co prosimy, z tego co dla nas w danym momencie ważne, lecz zapraszamy rozmówcę do podjęcia dialogu – do poszukiwania rozwiązania dobrego dla obu stron. Jest to taniec pomiędzy potrzebami moimi, a potrzebami rozmówcy w takt szacunku, zaufania i współpracy.
Kiedy myślimy o tym zagadnieniu, przypominają nam się ważne dla nas słowa Miki Kashtan, amerykańskiej certyfikowanej trenerki Porozumienia bez Przemocy z książki pod tytułem: „The little book of Courageous Live" (Mała książka o Odważnym Życiu):

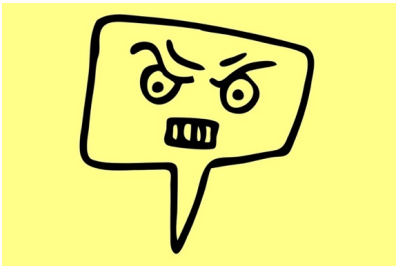
„Jeśli to czego chcesz od dziecka nie podlega negocjacjom, powiedz to wprost, zamiast udawać, że jest to prośba, dopóki dziecko powie - nie."

Jeśli nie chcemy negocjować

Czasem nie mamy możliwości lub nie chcemy negocjować z dzieckiem. Czasem nie dajemy dziecku wyboru. **Warto to powiedzieć otwarcie.** Dlaczego? Bo choć sytuacja potencjalnie jest trudna, może nadal być okazją do budowania empatycznego kontaktu i dialogu. Dialog ten nie będzie dotyczyć tego, jakie są opcje działania w tej sytuacji, tylko tego jak my jako rodzice się czujemy w tej sytuacji, jaka jest nasza intencja. Jednocześnie możemy z uwagą przyjąć uczucia, które pojawią się w dziecku.
Możemy dać mu odczuć, że rozumiemy i akceptujemy jego frustracje czy smutek, że widzimy jego potrzeby i że są one dla nas ważne. Co więcej, że chcemy jak najczęściej brać je pod uwagę i szukać rozwiązań,

które pomogą uwzględnić potrzeby i rodzica, i dziecka. Możemy wyjaśnić, że teraz mamy taką sytuację, że nie ma możliwości, by szukać strategii na uwzględnienie potrzeb dziecka, a jednocześnie one naprawdę są dla nas ważne. Możemy również zapewnić dziecko, że jego frustracja, złość czy smutek są jak najbardziej zasadne, a my je przyjmujemy z otwartym sercem, nawet jeśli na ten moment nie chcemy lub nie możemy zmienić sytuacji.

Dlaczego warto mówić dziecku, że przyjmujemy jego uczucia i widzimy potrzeby?



W naszym przekonaniu to są momenty, kiedy pokazujemy dziecku, jak ważna jest dla nas relacja z nim. I choć czasem są sytuacje, kiedy spotykamy ograniczenia lub wybory, które mamy do dyspozycji, są wyborami, których nie lubimy, to i tak jako rodzice stawiamy na zaufanie, szczerość, branie pod uwagę, bezwarunkową akceptację.
Dodatkowo, kiedy mówimy o naszych uczuciach i potrzebach, które się dzieją tu i teraz, nie uruchamiamy spirali myśli prowadzących nas do złości: „powinienem, muszę, trzeba". I oczywiście, w takim momencie być może uczuciem, o którym będziemy chcieli powiedzieć, będzie złość. Natomiast uczucie nazwane to uczucie, które przemija lub już przeminęło. Zaczyna znikać. A my wtedy możemy już być z naszymi potrzebami, dawać im uwagę i ważność.

Nawiązać kontakt

Na koniec pragniemy powiedzieć jeszcze kilka słów o tym, co mogłoby pomóc nawiązać kontakt z dzieckiem w takich sytuacjach. Czasem wśród praktyków Porozumienia bez Przemocy mówimy, że empatia czyni cuda. **Tym cudem jest zwiększanie prawdopodobieństwa wzajemnego usłyszenia się i zobaczenia swoich potrzeb.** Empatyczne słowa w kontakcie z dzieckiem mogłyby w tej sytuacji brzmieć następująco:
R: Paweł, umówiliśmy się na powrót na 19. Domyślam się, że nadal świetnie się bawisz, tak?
Na tak zadane pytanie dziecko prawdopodobnie odpowie:
- Tak, przyszedł też Łukasz i robimy filmiki z ludzikami lego.
Być może jednak zezłościłby się i powiedziałby:
- Nigdy mi nic nie wolno. Łukasz to może być do 20.15! Zawsze muszę wracać najwcześniej.
Jeśli rodzi potraktuję tę odpowiedź jako atak na niego, zacznie nakręcać spiralę złości. Jeśli jednak potraktuje to jako zaproszenie do dalszych prób. Rodzic mógłby kontynuować, dopytując:
R: Lubisz spędzać czas z chłopakami, tak? I wygląda na to, że masz poczucie niesprawiedliwości, bo Łukasz ma inną godzinę powrotu, tak?
Dziecko widzi wtedy, iż rodzic ma gotowość je naprawdę zobaczyć i wejść dziecięcy świat. To nie znaczy, że chce zrezygnować z umowy. Dajemy dziecku uwagę – i to nie tylko słowami, lecz naszym podejściem, naszą intencją zwrócenia się ku temu, co w danym momencie ważne dla dziecka. Zwiększamy wówczas prawdopodobieństwo, iż ono zechce wejść w nasz, kiedy zaczniemy się nim dzielić. Być może dziecko wtedy coś do nas

powie, na przykład:
D: No tak, ja mam już 13 lat.
R: Czy to jest tak, że chciałbyś więcej zaufania, że możesz zadbać o siebie? Paweł, z chęcią porozmawiam o tym w domu. Myślę, że to będzie ważna rozmowa. Na ten moment chcę dotrzymania umowy, bądź zatem w domu za 15 minut, ok?
To prawda, ze taki dialog z dzieckiem oparty na empatii zajmuje czas, którego czasem nie mamy w danym momencie, a czasami wmawiamy sobie, że nie mamy (aczkolwiek to odrębny temat).

A co z sytuacją, kiedy jednak nie mamy zasobów czy chęci na empatyczny kontakt z dzieckiem? Zawsze możemy wybrać empatyczny kontakt ze sobą i zacząć rozmowę od siebie.
W naszej sytuacji mogłoby to wyglądać tak, że po dwu- czy trzykrotnym powtórzeniu „Proszę wracaj", zamiast posłużyć się szantażem „Jeśli nie… to…", rodzic może powiedzieć o sobie.
R: Hej, Paweł, dwukrotnie ostatnio przekroczyłeś czas powrotu, jestem zirytowana i nie lubię prowadzić ważnych rozmów przez telefon. Zależy mi, abyśmy na tak ważny temat dali sobie przestrzeń i czas. Proszę pożegnaj się z chłopakami i po powrocie porozmawiamy o nowym rozwiązaniu.

Konkluzja? **Im częściej udaje się nam być w tu i teraz, z sytuacją taką, jaka jest, a nie z jaką chcielibyśmy być, tym łatwiej pozostaniemy w kontakcie** ze sobą, poza złością i szantażem. Łatwiej nam będzie wówczas podejmować próby wejścia w kontakt z dzieckiem. Jak tam dotrzeć? Po pierwsze – podjąć decyzję, że chcemy tam być. A po drugie, praktykować mimo porażek.

Projekt „Przystanek Żoliborz":

Materiał w ramach projektu „Przystanek Żoliborz" (www.przystanekzoliborz.org.pl), programu Lokalnego Systemu Wsparcia dla Dzielnicy Żoliborz. Program współfinansowany jest przez m.st. Warszawa Dzielnicę Żoliborz.

Trenerki podczas warsztatów według metody Porozumienie Bez Przemocy i autorki artykułów:

Joanna Berendt – certyfikowana trenerka „Porozumienia bez Przemocy" (The Center for Non Violent Communication), akredytowany coach International Coach Federation, mediatorka „Porozumienia bez Przemocy". „Porozumieniem bez Przemocy" zajmuje się od 2009 roku. Aktywnie działa na rzecz tworzenia systemów, relacji, biznesów w o parciu o dialog, wzajemny szacunek, zaufanie, współpracę oraz harmonijne wykorzystanie wewnętrznego potencjału jednostek. Pisze artykuły o „Porozumieniu bez Przemocy" w relacji rodzic - dziecko, a także o współpracy opartej na dialogu w organizacjach. Jako coach, mediator i trener pracuje indywidualnie i z zespołami, zarówno z biznesem, nauczycielami, rodzicami oraz nastolatkami i dziećmi. Prowadziła warsztaty z „Porozumienia bez Przemocy" w oparciu o bajki o empatii dla przedszkolaków, uczniów szkół podstawowych, (klasy 1-3 oraz 4-5) a także dla gimnazjalistów. Oferuje program Empatyczna Szkoła składający się z warsztatów dla uczniów, rodziców i nauczycieli. Współprowadzi dwa blogi o empatii: „Przyjaciele Żyrafy" oraz „Dogadać się z dzieckiem". Współautorka książek i publikacji:

„Dogadać się z dzieckiem. Coaching, Empatia, Rodzicielstwo”, „Przyjaciele Żyrafy. Bajki o empatii”, „Tęskniący Zenon i żyrafa, która spadła z krzesła”, „Harmonia w życiu prywatnym i w biznesie” oraz „Coaching Katalizator Rozwoju Organizacji”.

Magdalena Sendor - certyfikowana trenerka „Porozumienia bez Przemocy” (The Center for Non Violent Communication), mediatorka, coach. Od 9 lat zarówno w życiu osobistym jak i zawodowym opiera się na filozofii „Porozumienia Bez Przemocy”. Prowadzi szkolenia, mediacje i coaching szukając wraz ze swoimi klientami tego unikalnego poczucia: bycia w harmonii z samym sobą i z innymi. Pracuje zarówno z osobami indywidualnymi, jak i instytucjami edukacyjnymi, organizacjami pozarządowymi, jak i firmami. Prowadzi warsztaty dla uczniów, rodziców oraz nauczycieli. W ostatnim roku wiele swojej ciekawości i uwagi dała tematyce edukacji i pracy w poczuciu wolności i odpowiedzialności dzięki współpracy ze szkołami demokratycznymi jak i firmami, które szukają nowego stylu zarządzania. Jest założycielką strony dla rodziców o alternatywnych sposobach bycia z dzieckiem – Ekodzieciak.pl, autorką książek, między innymi "Dogadać się z dzieckiem. Coaching. Empatia. Rodzicielstwo." (CoJaNaTo,2013).

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa

www.przystanekzoliborz.org.pl

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa Dzielnica Żoliborz