





ZOSTAŃ ŻYRAFĄ, CZYLI JAK MÓWIĆ MIŁOŚCIĄ

Język miłości pozwala nam zbudować z dziećmi relacje, w których każdy czuje się dobrze i bezpiecznie.

Wpływa na poczucie wartości dziecka i pomaga mu uświadomość sobie swoje potrzeby. Uczy empatii, zrozumienia i szacunku. Jak używać język serca?

TEKST *Agnieszka Machnicka* FUNDACJA ZACZYTANI.ORG / ILUSTRACJA *Pola Augustynowicz*

D

o zdrowego i pełnego rozwoju dziecko potrzebuje przede wszystkim bezwarunkowej miłości, która łączy się z akceptowaniem go takim, jakie jest, bez względu na płeć, wygląd, zdrowie, możliwości rozwojowe, osiągnięcia czy nawet zachowanie. Tak rozumiana miłość pozwala rodzicowi zobaczyć dziecko w całym jego potencjale, poznać jego umiejętności, upodobania, przekonania, wartości, cechy charakteru i cele. Wspiera w odkrywaniu, kim jest jego dziecko, i pomaga mu żyć z tym w zgodzie. Taka miłość „to przestrzeń, w której tworzy się wolna osoba”, jak określił ją terapeuta rodzinny Shai Orr w swojej najnowszej książce „Cud rodzicielstwa”.

Istnieje wiele metod i narzędzi, które mogą wspomóc dorosłych w roli rodzica. Podobnie jak istnieje wiele przekonań o naturze dziecka i wychowaniu. Niestety, rodzice najczęściej wybierają (lub automatycznie używają) trenowania opartego na władzy rodzicielskiej i związanego z nim etykietowania („dziecko grzeczne/niegrzeczne”), obwiniania, ignorowania, zawstydzania, odrzucania („niech się wypłacz”), wymuszania („nie wstajesz od stołu, dopóki nie zjesz”), niezrozumienia („nie marudź, nic się nie stało”).

Przypomnijmy więc, że dzieci nie testują rodziców i nie manipulują nimi. Jak dla każdego człowieka, dla nich również istotne jest bycie słyszonym, zrozumianym, wziętym pod uwagę. Swoje potrzeby wyrażają tak, jak potrafią, adekwatnie do psychologicznego, emocjonalnego i fizjologicznego etapu rozwoju.

W budowaniu z dzieckiem relacji opartych na szacunku, życzliwości i bliskości mogą wesprzeć rodziców takie narzędzia jak porozumienie bez przemocy (NVC - nonviolent communication), rodzicielstwo bliskości, wychowanie w pozytywnej dyscyplinie czy self-reg.

SŁOWA TWORZĄ RZECZYWISTOŚĆ

A skoro tak, warto pracować nad relacją zacząć od naszego sposobu komunikowania się - słowa wyrażają to, jak

patrzmy na świat. Istotna jest tu świadomość, że to rodzic jest dla dziecka, bierze więc odpowiedzialność za sposób i jakość komunikacji, a tym samym relacji. Marshall Rosenberg, dr psychologii, działacz na rzecz pokoju, znany jako twórca porozumienia bez przemocy, proponuje sposób komunikowania, który jest zarazem postawą i praktyką życia. Opiera się na dialogu, podmiotowości i założeniu, że empatia i współczucie to naturalny stan człowieka, oraz na zainteresowaniu naszymi potrzebami.

Narzędzie to poznajemy z pomocą dwóch zwierząt będących nośnikami metafory naszych stylów komu-

i innych. Interpretujemy, wiemy lepiej, co druga osoba chce powiedzieć, manipulujemy, oceniamy i wysuwamy żądania. Szakal jest miły na pokaz, może używać pochlebstw, ale liczy się dla niego tylko osiągnięcie celu.

Żeby wesprzeć konstruktywną komunikację, Rosenberg proponuje metodę czterech kroków. W kroku pierwszym należy odnieść się do faktów i obserwacji związanych z danym wydarzeniem. W drugim wyrażamy nasze emocje i uczucia. W trzecim ujawniamy potrzeby. W kroku czwartym formujemy prośbę. Przykładowy komunikat może wyglądać tak: (1) Kiedy

Rodzicielstwo oparte na szacunku, więzi i przewodnictwie, wolności, ale też odpowiedzialności, to stabilne emocjonalnie dziecko, samodzielne, otwarte, kreatywne, z ogromnym poczuciem wartości i adekwatną samooceną

nikacji: żyrafy i szakala. Żyrafa stanowi symbol porozumienia bez przemocy, ponieważ ze wszystkich ssaków lądowych ma największe serce, a porozumienie jest właśnie językiem serca i bliskości. Gdy przywiedzimy skórę żyrafy, jesteśmy życzliwi i zaciekawieni, pozostajemy w chwili obecnej. Żyrafa wyciąga swoją szyję i ma szeroką perspektywę. Kieruje się w swoim myśleniu sercem, intuicją i rozumem. Jej zmysły pozostają otwarte, dlatego jest otwarta na zmianę.

Na drugim biegunie jest szakal, którym często kierują odrzucenie, strach i ból. Język szakala odsuwa nas od siebie, wprowadza dystans lub zrywa kontakt z otoczeniem. Wchodząc w jego skórę, atakujemy siebie

teraz krzyczysz, (2) czuję złość i smutek, (3) bo potrzebuję szacunku i bezpieczeństwa. (4) Proszę, mów do mnie spokojnym głosem.

Jak w tej metodzie mogą się zachowywać wspomniane wcześniej żyrafa i szakal?

OBSERWUJĘ, NIE OCENIAM

Zaczynamy komunikat od czystej obserwacji, spostrzeżenia. Tego, co mogłaby zarejestrować kamera, która nagrywałaby daną sytuację. Żyrafa obserwuje i mówi: „Widzę, że unosisz brwi”, szakal od razu interpretuje: „Widzę, że nic nie pojąłeś”. Żyrafa powie: „Widzę, że pisziesz. Na jakim etapie rozwiązywania zadania właśnie jesteś?”. Szakal zaś: „Jeszcze siedzisz nad tym krótkim zadaniem?”. Żyrafa podzieli się obserwacją: „Powiedział, że mnie nie zrozumiał”, a szakal stwierdzi: „Nikt mnie nie rozumie!”. Szakal skrytykuje: „Znowu zostawiłeś otwarte szuflady”, a żyrafa w tej samej sytuacji zauważy: „Szuflady są otwarte”.

Jeśli dorosły nawiąże z dzieckiem kontakt oparty na obserwacji, a nie na ocenie, uogólnieniach, krytyce, moralnym osądzie czy rodzicielskim oczekiwaniu, zbuduje w dziecku poczucie wartości, które będzie mu towarzyszyło także w dorosłym życiu.

CZUJĘ NAPRAWDĘ

Drugim krokiem jest wyrażenie emocji, jakie czujemy wobec tego, co spostrzegaliśmy. Pamiętajmy, że nie ma emocji pozytywnych i negatywnych, są jedynie te,

FUNDACJA ZACZYTANI.ORG



zaczytani.org

Zajmuje się promowaniem zaangażowanego czytelnictwa, edukacją społeczną i zwiększaniem dostępu do literatury. Wykorzystuje książkę do nauki budowania głębokich, jakościowych relacji: z samym sobą, z dzieckiem,

z drugim dorosłym. Prowadzi Wielką Zbiórkę Książek, otwiera Zaczytane Biblioteki w szpitalach i placówkach pomocowych, prowadzi bajkoterapię w 13 polskich miastach i organizuje wystawy Zaczytanych Ławek.

które wynikają z zaspokojonych lub niezaspokojonych potrzeb. Odczuwanie radości, pasji, spokoju dowodzi, że potrzeby zostały zaspokojone. Jeśli nie – pojawia się smutek, zmęczenie, brak energii, złość czy znudzenie. Żyrafa, która naprawdę odczuwa, mówi: „Czuję się zaniepokojona, gdy to mówisz”. Szakal ze swoimi fałszywymi uczuciami, a tak naprawdę interpretacjami, powie: „Czuję się osaczony”. Żyrafa wyjawi: „Czuję się niepewnie”, szakal skwituje: „Czuję, że coś się tutaj nie zgadza”. Szakal ubierze oskarżenie w maskę uczuć i powie: „Mam poczucie, jakby wszyscy byli przeciwko mnie”, a żyrafa zauważy szczerze: „Czuję strach i boję się”. Żyrafa wyrazi: „Jestem szczęśliwa i czuję radość”, szakal zinterpretuje i powie: „Czuję się zrozumiany”. W kontakcie z dzieckiem warto zapamiętać, że nikt nie jest winien, gdy dziecko krzyczy, tupie, rzuca się na podłogę. Trudne uczucia są tylko sygnałem niezaspokojonych potrzeb. Przyjęcie wszystkich emocji daje dziecku poczucie bezpieczeństwa. Dorosli winni się skupić na ewentualnej korekcie zachowań, które wywołuje dana emocja.

WYRAŻAM POTRZEBĘ

W trzecim kroku rodzic szuka potrzeb, z których wynikają jego uczucia. Wszyscy dorośli i dzieci mają takie same pragnienia. Potrzeby mogą być fizyczne, związane z autonomią, radością życia, kontaktem z innymi ludźmi bądź samym sobą. Należy odróżnić potrzeby od strategii, które wybieramy, żeby je zaspokoić. Weźmy np. potrzebę odpoczynku – wszyscy ją mamy, ale zaspokajamy w różny sposób: jedni śpią, drudzy czytają książki, jeszcze inni idą na spacer z psem lub spotykają się z przyjaciółmi. Porozumienie ułatwia rozmawianie na poziomie potrzeb i dawanie prawa do wybierania spełniających je strategii.

Żyrafa, która wyraża swoje potrzeby, mówi: „Potrzebuję trochę intymności”. Szakal, który myli potrzeby za strategiami, powie: „Nie chcę, aby ktokolwiek wchodził do mojego pokoju”. Żyrafa pomyśli: „Moje ciało potrzebuje jedzenia”, a szakal: „Chcę zjeść mięso”. Żyrafa powie: „Tak bardzo chciałabym, żeby moje starania zostały docenione”, szakal zaś: „Chcę, żeby dzieci częściej dziękowały mi za to, co dla nich robię”. Tym, co różni dzieci od dorosłych, są nie potrzeby, ale umiejętność ich zaspokajania. Małe dzieci nie są w stanie zaspokoić wszystkich swoich potrzeb i dlatego potrzebują dorosłych. Dorosli, którzy umieją nazywać swoje emocje i potrzeby, mogą cierpliwie, spokojnie i współczująco towarzyszyć swoim dzieciom.

Rosenberg przestrzega przed etykietowaniem „małych ludzi” w sposób, który daje dorosłemu prawo niebrania jego uczuć i potrzeb pod uwagę (zgodnie z krzy-

żącym powiedzeniem: „Dzieci i ryby głosu nie mają”), prawo do podniesienia głosu czy wymierzania kary. Poważnie traktowane dzieci chętniej współpracują. Pytane, czego potrzebują, są otwarte, kreatywne, pogodne, a w przyszłości świadome i samodzielne.

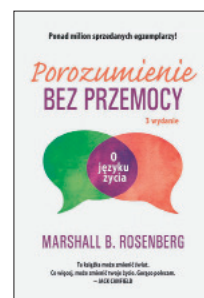
PROSZĘ

Ostatnim krokiem jest prośba o konkretne czyny, które wzbogacą nasze życie. Prośba wyrażona w sposób pozytywny i możliwa do spełnienia. Wypowiedziana z założeniem, że może nie zostać spełniona – w innym wypadku nie jest prośbą, ale żądaniem. Co na to nasze zwierzęta? Żyrafa poprosi: „Możesz mi powiedzieć, co ode mnie usłyszałeś?”, a szakal zażąda: „Powtórz, co właśnie powiedziałem”. Żyrafa zapyta: „Należysz herbaty czy może ja mam to zrobić?”, a szakal rozkaże: „Nalej mi herbaty”. Żyrafa powie: „Chciałabym, żebyś ze mną poszedł, masz ochotę?”, szakal stwierdzi: „Bez ciebie nie idę”.

Język żyrafy zakłada komunikat pozytywny, który jest lepiej słyszany przez dzieci niż negatywny, np.: „Spróbuj powiedzieć to innymi słowami”, zamiast: „Nie mów tak”. „Proszę, mów głośniej”, zamiast: „Nie słyszę cię, powiedz jeszcze raz”. „Spokojnie”, zamiast: „Przestań marudzić”. Ważne, by dorosły starał się mówić i słuchać zgodnie z tymi czterema krokami. W słowach usłyszanych przez dziecko cierpliwie odszukać te elementy.

Istotą języka żyrafy – języka miłości – jest nieustanne stawianie sobie pytań: „O co naprawdę mi chodzi? Czego potrzebuję? Co jest teraz we mnie żywe? Co poprawi jakość mojego życia?”. Ważne jest uczciwe odpowiadanie i przyjmowanie z empatią odpowiedzi, których udziela nasz rozmówca. //

ZACZYTANI.ORG POLECAJĄ KSIĄŻKI



Marshall B. Rosenberg
„Porozumienie bez przemocy.
O języku życia”, Czarna Owca



Magdalena Sendor
Joanna Berendt
„Dogadać się z dzieckiem.
Porozumienie bez przemocy
– ćwiczenia dla rodziców”
CoJaNaTo



AGNIESZKA MACHNICKA

założycielka i prezeska Fundacji Zaczytani.org, bajkoedukatorka, trenerka, współzałożycielka Zaczytanej Akademii. Od 10 lat zarządza projektami i kieruje zespołami, absolwentka studiów podyplomowych holistycznego zarządzania kapitałem ludzkim i Studium Integralnego Trenerów opartych na empatii