

## 3. Porozumienie bez Przemocy z dziećmi

Kiedy na kursach dla rodziców omawiamy temat, jak może wyglądać relacja z dziećmi na bazie Porozumienia bez Przemocy, regularnie pojawiają się pytania, na które chciałbym udzielić odpowiedzi poniżej.

### **Od jakiego wieku dziecka PbP zaczyna działać?**

Już odpowiedź na to pierwsze pytanie przynosi gorzkie rozczarowanie: *Nigdy!* Przynajmniej nie dopóty, dopóki mówiąc *działać* mamy na myśli: „W jakim wieku moje dziecko zacznie robić to, co ja chcę, gdy wyrażam to w języku Porozumienia”? lub „W jakim wieku moje dziecko zacznie wyrażać się tylko w języku żyrafy, żebym je rozumiała?”. PbP nie ma być narzędziem do tresowania i (z tego powodu) nie nadaje się do nakłaniania dziecka do „działania”.

Jeśli przeformułujemy pytanie, to znajdziemy zadowalającą odpowiedź: „Od jakiego wieku dzieci są w stanie komunikować swoje uczucia i potrzeby i rozumieć innych ludzi?”. Odpowiedź na to pytanie nie bazuje na nauce czy badaniach naukowych, lecz na osobistych doświadczeniach: *od momentu narodzin!*

Niemowlęta wyrażają swoje uczucia i potrzeby, uśmiechając się, płacząc... Rodzice często rozpoznają po rodzaju płaczu, czy dziecko jest głodne, czy jest mu zimno, czy potrzebuje towarzystwa lub bliskości czy po prostu pielucha jest pełna. Z biegiem czasu, jeśli otoczenie temu sprzyja, dziecko nabiera świadomości, że ma potrzeby, i – w kolejnym etapie – że ich zaspokojenie tym częściej kończy się sukcesem, im jaśniej zakomunikuje to, czego akurat potrzebuje. Być może to właśnie powód, dla którego ludzie w ogóle uczą się mówić: język może okazać się bardzo pomocnym narzędziem, by zostać zrozumianym.

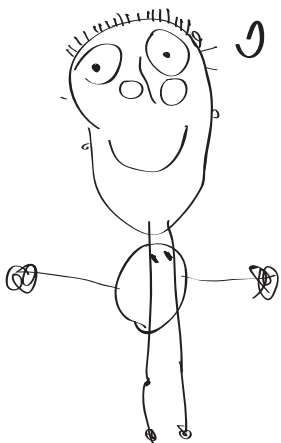
Kilkanaście przykładów z bogactwa słownictwa, jak wyrazić fakt, że moje potrzeby są zaspokojone.

**Czuję się...**

**Jestem...**

**...gdy moje potrzeby są zaspokojone**

radosny    przeszczęśliwy  
zachwycony    życzliwy  
zadowolony    wesoły    rozmowny  
pokojowo nastawiony  
pełen wiary    uważny  
syty    łagodny    poruszony    żywy    podniecony  
serdeczny    pogodny    bezpieczny  
zainspirowany    zaciekawiony  
wdzięczny    beztroski    odważny  
pełen energii    ożywiony    rześki  
pełen inicjatywy    zafascynowany  
zauroczony    zmotywowany    dumny  
ożywiony    powolny    poruszony  
pełen pasji    spokojny    opanowany  
zdumiony    zabawny    pełen optymizmu  
pełen oczekiwań    zakochany  
zdrowy    rozbawiony    pełen nadziei  
przyjazny    w radosnym nastroju  
czuły    na luzie    silny  
jest mi błogo    rozkosznie  
wygodnie  
czuję ulgę



Jestem ...

Czuję się...

...gdy moje potrzeby są niezaspokojone

wyczerpany  
przeciążony zniechęcony  
rozzłoszczony  
spięty skrępowany  
niepokojny żądny zemsty  
zmartwiony wkurzony zakłopotany  
rozgniewany w letargu wrogi  
zazdrosny nieufny nieszczęśliwy niecierpliwy  
zirytowany zmieszany zimny melancholijny  
pesymistyczny sfrustrowany przerażony  
zdezorientowany sceptyczny bezsilny zły  
bezzadny zaniepokojony zaalarmowany  
zdeprimowany nerwowy zrezygnowany  
wzburzony obojętny znudzony  
zagubiony samotny oburzony  
złękniony pełen wstydu apatyczny  
pełen napięcia wykończony bierny przytłoczony  
pełen nienawiści przygnębiony  
małoduszny wściekły zdumiony  
chory nieobecny bojaźliwy zatroskany  
zniechęcony zmęczony pełen wstrętu  
rozczarowany smutny wystraszony  
ociężały niepokojny  
przybity słaby zezłoszczony  
zrozpaczony  
Czuję się: niepewnie ponuro  
mizernie żałośnie kiepsko  
brakuje mi odwagi



Dziecko uczy się ubierać w słowa, które usłyszało u innych, wszystko to, co jest w nim żywe. Uczy się: „Acha, kiedy płaczę, mama określa to jako „smutny”, kiedy się śmieję, mówi „radosny”, gdy ziewam, a oczy mi się zamykają i drapię się po głowie, nazywa to „zmęczony” – więc ja też tak to nazywam.” Dziecko uczy się słów przez naśladowanie. Jeśli więc dzieci od narodzin dorastają w otoczeniu, gdzie wyrażenia uczuć i potrzeb należą do codziennego słownictwa, to nauczy się tych określeń w sposób oddający ich sens.

Jakimi słowami odpowiadacie przeważnie na pytanie: „Co u ciebie słychać?” Czy używacie tak, jak większość znanych nam dorosłych, określeń takich, jak: „dobrze”, „ujdzie”, „nie za dobrze”, „mogłoby być lepiej”. A może jesteście, aż tak odważni, aby czasem powiedzieć: „U mnie źle”? Aby zrozumieć całą różnorodność przeżyć wewnętrznych naszych bliźnich lub byśmy sami mogli zostać całkowicie zrozumiani, warto używać wyrażen, które dokładniej oddają nasze uczucia.

### **Od jakiego wieku dziecka możemy być szczerzy?**

Pamiętam sytuacje (nie tak dawne), które przebiegały według podanego schematu: Siedzimy podczas kolacji i mamy gości – przyjaciół. Elia i Marie rozmawiają między sobą, upačkane, jedzą palcami, wycierając tłuste palce o spodnie... Czuję, jak rośnie złość, mimo to jeszcze się uśmiecham i dalej gawędzę ze znajomymi. Nagle spada widelec, a ja eksploduję. To była ta przysłowiowa kropla, która przepełniła czarę. Jestem wściekły i besztam dzieci. Elia płacze, a Marie jeszcze dodaje oliwy do ognia: „Widzisz, teraz tata jest zły, bo upuściłaś widelec!” – czy otrzymałem to, czego chciałem? Ani trochę.

Szczerłość to sposób na to, by dać mojemu dziecku punkt odniesienia, aby wiedziało, że inni ludzie też mają uczucia i potrzeby. Gdy to robię, chcę być tak autentyczny, jak to tylko możliwe, tzn. mój aktualny nastrój pokrywa się z tym, co i jak mówię. Nie uśmiecham się, gdy coś zaczyna grać mi na nerwach i nie czekam, aż wybuchnę i dopiero wówczas pokażę, w jakim nastroju jestem. Już zbyt często doświadczyłem, że w takich momentach mam w sobie mało gotowości do konstruktywnego działania i mówię zdania, które nie doprowadzają mnie do celu. Nawet, jeśli dzieci natychmiast się uspokoiły, nauczyły się tylko tego, że upuszczanie widelca złości tatę. Nie znają moich pobudek, czują się winne i raczej niewiele wiedzą o tym, co następnym razem mogą zrobić inaczej. Szczere słowa mogłoby brzmieć tak: „Kiedy mówicie z takim napięciem, gdy my właśnie rozmawiamy, męczycie mnie to, ponieważ to, co Piotr właśnie opowiada uważam za

ciekawe, ale niewiele słyszę. Możecie rozmawiać między sobą ciszej lub poczekać, aż on skończy?"

Inna możliwość: Jeśli dzieci zachowują się w sposób, który uważam za męczący, mogę empatycznie wysłuchać ich uczuć i potrzeb. Jednak często nie jestem na to od razu gotowy. Moje doświadczenie podpowiada, że warto najpierw z empatią spojrzeć w głąb siebie i uzmysłowić sobie, czego my potrzebujemy, zanim zadamy o dzieci. Przeważnie udaje się to bardzo szybko. Ja dodaję do tego jeszcze rytuał „trzy głębokie oddechy”. Zwykle potrzeby chcą zostać tylko wysłuchane, więc ja sam także mogę wysłuchać moich własnych. Po tym jestem z pewnością silniejszy i tym samym bardziej otwarty na potrzeby dzieci.

### **Rodzice w roli pilota i lustra**

Dziecko w wieku przedszkolnym dowiadyuje się po raz kolejny: tu jestem ja, tu są moi bliscy, a tam są jeszcze inni ludzie. Maluch jeszcze raz poszerza perspektywę – zmienia się jego postrzeganie samego siebie i innych ludzi, rozpoznaje ich granice oraz własne. Na nowo znajduje swoją pozycję, swoje miejsce w świecie. Przy tym zdobywa zdolności, za pomocą których aktywnie kształtuje swoje otoczenie i dowiadyuje się, w jaki sposób ludzie na siebie nawzajem wpływają.

Jeśli chcemy przyczynić się do tego rozwoju, możemy zaoferować dziecku wsparcie i informację zwrotną (feedback), przyjmując rolę pilota i lustra. Możemy pokazać dziecku, którą drogę uważamy za pomocną lub uciążliwą. Możemy usuwać bariery lub wznosić płot ochronny. Możemy biec przed nim, obok lub za nim, ale dziecko może też biec samo – krok za krokiem. To, co może być dla niego pomocne w tej fazie rozwoju, to informacja zwrotna o tym, jak inni odbierają jego różne zachowania, jaki ma ono wpływ na innych ludzi. Szczerze mówimy dziecku, jakie uczucia i potrzeby wywołało w nas jego zachowanie.

Powracając do zasadniczej kwestii tego rozdziału, pytania zadanego wcześniej: od którego roku życia polecamy komunikację w duchu Porozumienia bez Przemocy, chciałbym jeszcze dodać: Płaszczyzna werbalna to nie jest najważniejsza forma Porozumienia bez Przemocy. Cztery kroki są *narzędziem, pomocą* do zrozumienia, ale same w sobie nie są Porozumieniem bez Przemocy. PbP ujawnia się w wewnętrznej postawie oraz w kontakcie z tym, co dla mnie i dla drugiej osoby jest naprawdę ważne. Mając taki kontakt, porozumiewam się z moim dzieckiem w sposób zrozumiały, jednoznaczny (kongruentny) wszystkimi dostępnymi mi

kanałami. Dzięki temu dziecko może mnie zrozumieć, nawet jeśli nie zna jeszcze słów, których używam. Podobnie ja nie potrzebuję słów, aby rozpoznać, jak czuje się lub czego potrzebuje niemowlę. Ono uśmiecha się lub płacze. Zatem odpowiedź na postawione wcześniej pytanie brzmi: w każdym wieku!

Uważamy, że język Porozumienia jest językiem naturalnym, który dzieci rozumieją intuicyjnie od narodzin. Jeśli będą się z nim stykać wystarczająco często, będą wyposażone, aby w „normalnych”, codziennych kontaktach międzyludzkich zachować żyrafie uszy.

### **Czy moje dziecko w ogóle rozumie moje słowa?**

Słowa są pomocne, aby być zrozumianym, lecz nie są niezbędne. Uśmiech, przytulanie, pieszczota, głaskanie, zabawa, serdeczny uścisk na ogół rozumiemy bez słów. Empatia również może być okazywana bez użycia słów – kiedy jesteśmy w pełni obecni. Empatia to postawa serca. Cztery kroki są przy tym tylko narzędziem do zrozumienia: nie jedynym, choć niezmiernie przydatnym.

### **Jakich słów mogę użyć, aby moje dziecko lepiej mnie rozumiało?**

Oprócz kongruencji wypowiedzi (czyli zgodności treści i sposobu wyrażania) z pewnością pomogą słowa znane i rozumiałe dla dziecka. Poniżej kilka przykładów potrzeb w języku dzieci:

#### **Autonomia**

Czy zależy ci na tym,...

...żebyś mógł powiedzieć, co jest dla ciebie dobre?

...abyś mogła zdecydować, co masz ochotę robić?

...żeby inni też o tym usłyszeli?

...żebyś też miał w tej kwestii coś do powiedzenia?

...aby zostało zauważone, jak duży i silny jesteś i że potrafisz sam podejmować decyzje?

...żeby ciebie również zapytano o zdanie?

...by wszyscy zobaczyli, jak ważne jest to teraz dla ciebie?

...by zwracano uwagę też na to, co ty mówisz?

...by być pewnym, że ty również się liczysz?

#### **Zrozumienie**

Chcesz,...

...żeby było zrozumiane, co się właśnie w tobie dzieje/ co się w tej chwili dla ciebie liczy?

...żeby zostało to dostrzeżone, że tak naprawdę miałaś dobre intencje/ że chciałaś pomóc/ że zrobiłaś coś, co było dla ciebie ważne?

...mieć kogoś przy boku, kto cię wysłucha?

**Pewność – bezpieczeństwo – zaufanie**

Ważne to dla ciebie,...

...byś był pewien, że inni ci dobrze życzą?

...byś była lubiana, nawet jeśli ktoś cię wyzywa/ pokłóćisz się z kimś/ uczynisz lub powiesz coś, co dla innych było niespecjalnie miłe?

**Przynależność**

Zależy ci,...

...by być częścią grupy/ móc bawić się z innymi/ uczestniczyć w czymś/ być ważnym?

**Spokój – odprężenie**

Potrzebujesz...

...od czasu do czasu przerwy, żeby prawdziwie odpocząć?

...żeby przez chwilę być jedynie sama z sobą/ bawić się – bez pytania innych o zdanie lub przejmowania się tym, czego ktoś inny właśnie chce?

**Pomoc – wsparcie**

Potrzebujesz pomocy, żeby doprowadzić do końca to, co właśnie robisz?

Chcesz, żeby ktoś wyciągnął w twoim kierunku pomocną dłoń i ci pomógł?

**Otucha – bliskość**

Zależy ci na tym,

...aby mieć kogoś przy sobie, kto weźmie cię w ramiona i będzie cię w nich mocno trzymał i cię wysłucha, tak żeby wszystko znowu było OK?

**Zabawa – przyjemność – świętowanie**

...a ty byś chętnie bawiła się, grała i cieszyła?

**Fair play**

...ważne jest dla ciebie, żeby wszyscy byli równo traktowani?

**Bycie silnym**

...a to tak dobrze robi, być silnym i dużym, i odważnym; i czuć, że jesteś ważny, że masz coś do powiedzenia i że twój głos się liczy?



Człowiek wraz z rozwojem języka coraz lepiej rozumie słowa opisujące uczucia i potrzeby. Z pewnością zdania takie, jak: „Jestem sfrustrowany, ponieważ integralność jest dla mnie ważna” natrafi u trzyletniego dziecka raczej na niewielkie zrozumienie. (U większości dorosłych byłoby podobnie). Dlatego sensowniej jest rozmawiać z nimi używając ich języka, który rozumieją, skuteczniej jest stosować te słowa, które znają i które są dla nich naturalne. (I tu w niczym nie różnią się od osób dorosłych). Zdanie mogłoby więc brzmieć tak: „W ogóle nie mam ochoty robić tak dalej, ponieważ, to co robię, nie pasuje do tego, jak chcę to robić.”

Niezależnie od komunikacji werbalnej, możemy w kontakcie z dziećmi czerpać z ich wrażliwości na wszelkie komunikaty niewerbalne (gesty, mimika, ton i barwa głosu). Udział komunikacji niewerbalnej jest znacznie większy niż komunikacji za pomocą słów. Jednocześnie to kanały niewerbalne najsilniej przyczyniają się do zrozumienia, bądź stanowią najbardziej hamujący element komunikacji.

Kiedy chcę, żeby moje dziecko mnie zrozumiało, najpierw skupiam się na tym, o co mi naprawdę chodzi, jak się czuję. Następnie pokazuję mu to przez wszystkie możliwe kanały. Moja wypowiedź jest autentyczna i kongruentna, tzn. wypowiedzi werbalne i niewerbalne są ze sobą zgodne. Istotne wydaje mi się przy tym, aby pokazywać uczucia, które są związane z naszymi potrzebami, a nie te idące w parze z myślami i ocenami. Tak długo jak tkwię w złości (na kogoś), w poczuciu wstydu, winy czy depresji, tak długo, jak moją intencją jest, aby druga osoba za to „zapłaciła”, aby ujrzeć jej cierpienie lub ją ukarać, traktuję to jako jasną wskazówkę, że przydałoby mi się kilka empatycznych rozmów z samym sobą. Chcę przez to chronić moje dziecko, naszą relację oraz siebie samego.

Istotą rozmowy prowadzonej w duchu Porozumienia bez Przemocy nie jest wpajanie dzieciom czterech kroków i ich kolejności. Dzieci uczą się na modelu rodziców, pochłaniają to, czego na doświadczają każdego dnia. Język żyrafy jest im ogólnie bardzo bliski, a nasze zadanie polega na tym, aby zapobiec, by nauczyły się języka szakala.

Na co dzień oznacza to, że rodzice i wychowawcy posługują się językiem żyrafy i stosują go w przypadku konfliktów, gdy proszą o coś dzieci, aby je do czegoś zachęcić i w każdym innym kontekście. Postawa, jaka się za tym kryje brzmi: „Jestem człowiekiem, który czuje i ma potrzeby i ty też nim jesteś. Liczę się i ja, i ty! Poszukajmy razem wyjścia, żebyśmy oboje otrzymali to, co jest dla nas ważne”.



Kochana Marie,

1. Chciałabym wprowadzić pewną zasadę: nie wnosimy do czyjegoś pokoju rzeczy, które nie należą do jego właściciela.
2. Chcę, abyś przyszła do mnie na górę, żebyśmy znów się lubiły.
3. Szkoda, jeśli nie chcesz przyjść. Jeśli będę płakać, nie będzie to szantaż, tylko wyraz tego, że jestem smutna.

*Twoja Elia (list do Marie po jednej z kłótni)*

## **I jeszcze kilka wskazówek w codziennych relacjach**

### **Obserwacja – praktyczne wskazówki**

Zamiast: „Co się stało?” lub „Kto to zrobił?” lepiej zapytajcie dzieci w sytuacji konfliktowej w celu jej wyjaśnienia: „Co zobaczyłeś?” lub „Co usłyszałeś?”. Zwiększa to prawdopodobieństwo, że obie strony rzeczywiście zobrazują swoje spotrzeżenia zamiast obarczać się winą. Nieporozumienia mogą ewentualnie być wyjaśnione już w tym miejscu.

Pytanie powodujące raczej obarczanie winą:

Wychowawczynie: „Co tu się znowu dzieje?”

Dziecko: „Piotrek jest złośliwy, to on znowu zaczął!”

Pytanie, które raczej kieruje uwagę na obserwację:

Wychowawczynie: „Co zobaczyłeś?”

Dziecko: „Piotrek zabrał mi piłkę!”

### **Uczucia – praktyczne wskazówki**

Przekonanie, że jesteśmy odpowiedzialni za uczucia innych wydaje się być już mocno zakorzenione w naszej tradycji. Zdania formułowane wg wzoru „Jestem smutny, ponieważ ty coś zrobiłeś!” silnie to sugerują. Nawet małe dzieci znają to zdanie i nie obce jest im poczucie winy. Kiedy przejmujemy odpowiedzialność za nasze uczucia i nie chcemy obarczać drugiej osoby winą, warto szybko połączyć „ponieważ” z jakąś potrzebą. Zamiast powiedzieć: „Nie dotrzymałeś obietnicy. Teraz tata jest rozczarowany” (przerwa, głębokie westchnienie, marszczenie czoła, spojrzenie wбите w podłogę, odejście w teatralnym stylu), bardzo dobre doświadczenie zebrałem mówiąc: „Nie dotrzymałeś obietnicy. Jestem rozczarowany, ponieważ tak chciałem, żeby było łatwo”. I szybko formułuję prośbę: „Możesz mi powiedzieć, co się stało, że nie byłeś w stanie tego zrobić?”

### **Potrzeby – praktyczne wskazówki**

Na szczęście małe dzieci są blisko swoich potrzeb, ponieważ jeszcze nie nauczyły się ich z grzeczności, przyzwoitości czy poczucia wstydu ukrywać lub negować. Stąd bardzo dobrze radzą sobie z pytaniem „Czego potrzebujesz?”. Na przykład same z siebie raczej nie wpadłyby na pomysł, aby zastanowić się zanim odpowiedzą, co sobie pomyśli lub poczuje druga osoba, aby ostatecznie udzielić dyplomatycznej odpowiedzi. Jedyłą trudnością jest ograniczona zdolność dzieci do werbalnego wyrażania się w taki sposób, abyśmy my, dorośli, je zrozumieli. Dlatego pomagamy zarówno im, jak i sobie, zwracając się do dzieci w ich języku i tłumacząc ich wypowiedzi na nasz język. Tym samym przyczyniamy się do ich nauki i ułatwiamy im poruszanie się w świecie dorosłych. To wszystko zwiększa prawdopodobieństwo, że my, dorośli, je zrozumiemy.

Wyobraźmy sobie, że dziecko nie chce założyć kurtki, pomimo tego, że wychowawczyni je o to poprosiła:

- Czego potrzebujesz, kiedy mówisz, że nie chcesz założyć kurtki?
- Nie chcę zawsze być zmuszonym do robienia tego, co mówią mi inni!
- Chciałbyś być zapytany i móc sam zdecydować?
- Tak!
- Ok, rozumiem, że 'być zapytanym' jest dla ciebie ważne. Ja nazywam to szacunkiem, a 'samemu zdecydować' *samostanowieniem*.\*

### **Wyrażanie prośby – praktyczne wskazówki**

Według nas, zwrócenie uwagi na dwie rzeczy pomoże zwiększyć prawdopodobieństwo otrzymania tego, czego w danym momencie potrzebujemy. Może to także wesprzeć dzieci.

Po pierwsze: Czy dziecko mówi, czego chce lub czego nie?

- Nie chcę, żeby on dalej niszczył mój zamek z piasku.
- Ok, nie chcesz, żeby go niszczył. A co chciałbyś, żeby robił w zamian?
- Chcę, żeby mnie zostawił w spokoju!

---

\* Kilka słów wyjaśnienia dla wszystkich tych, którzy w tym momencie krzyczą: „Ale moje dziecko musi założyć kurtkę, inaczej będzie chore!”, „Rozumieć” nie oznacza „zgadzać się”. To, że dziecko nie chce założyć tej kurtki, nie jest równoznaczne z tym, że wyjdzie z domu bez ubrania wierzchniego. Jest to raczej początek dialogu opartego na zrozumieniu. Tematem może być fakt, że dziecko nie ma ochoty założyć akurat tej kurtki, natomiast inną już tak (bo np. jest cieplejsza). Poza tym: może jednak rzeczywiście jest mu dostatecznie ciepło bez kurtki?

Po drugie: Czy prośba jest na tyle konkretna, że druga osoba wie, co może teraz zrobić?

- Chcę, żeby zostawił mnie teraz w spokoju.
- A co dokładnie chciałbyś, żeby zrobił, abyś miał spokój, którego potrzebujesz?
- Mógłby zbudować swój własny zamek tam obok?

Prośby są „skuteczne” nie tylko, kiedy są spełnione, lecz również wówczas, gdy wprawdzie je odrzucono, ale istnieją inne strategie na spełnienie potrzeb(y). Dlatego zachęcamy do szczerego „nie”, gdy spełnienie prośby nie spełniłoby jakiejś naszej potrzeby. Następnie możemy wraz z dzieckiem poszukać alternatywnych wyjść, np. „Nie chcę tego zrobić tak, lecz tak.”, „Nie chcę tego zrobić, ale możemy razem zapytać...”, „Nie mam ochoty robić tego teraz. Co ty na to, jeśli zrobię to po jedzeniu?”...

W sytuacji kiedy, dzieci odpowiadają na nasze prośby „nie”, nierzadko pomaga sformułowanie najpierw prośby o informację zwrotną: „Możesz mi powiedzieć, co zrozumiałeś?”. Często „nie” oznacza po prostu „nie zrozumiałem, czego ode mnie chcesz”, a nie jest odmową na naszą prośbę. Pytanie „Mógłbyś mi powiedzieć, co zrozumiałeś?” jest przy tym bardziej efektywne, prowadzące do celu, niż „Zrozumiałeś mnie?”

### **Czy musimy zawsze postępować zgodnie z Porozumieniem – czy możemy także wyznaczać granice?**

Z pewnością byłoby o wiele przyjemniej na świecie, gdyby wszyscy nieustannie byli świadomi uczuć i potrzeb własnych oraz innych ludzi. Chciałbym też zawsze być w „sile”, w energii, którą ta świadomość daje, gdy jestem z moją rodziną. Niestety nie udaje mi się to zawsze, szczególnie wówczas, gdy świta mi w głowie myśl, że *muszę* być teraz „żyrafą”.

Pytanie, które według mnie prowadzi dalej, brzmi: czy jestem w danej chwili gotowy otworzyć się, wyjść innym naprzeciw i czy w danym momencie ważny jest dla mnie kontakt. Jeśli „tak”, to Porozumienie bez Przemocy pomaga mi nawet wtedy, gdy nie przychodzą mi natychmiast do głowy odpowiednie słowa. „Wszystko, co warto zrobić, warto też zrobić niedoskonale” mawiał Marshall Rosenberg, mając na myśli między innymi, że możemy pożegnać się z perfekcjonizmem, który hamuje nas w stawianiu, wprawdzie niepewnych, ale za to własnych kroków.

Jeśli „nie”, jeżeli w danej chwili nie mam ochoty się otworzyć i nawiązać kontaktu z innymi, nie warto udawać, że ją mam. Intencja jest wówczas zbyt przejrzysta, a my tracimy na wiarygodności. Mogę ewentualnie zastanowić się, zapytać się, co mnie w danym momencie powstrzymuje od bycia „żyrafą” lub poprosić o wsparcie.

Pytanie postawione wyżej – „Czy musimy zawsze postępować zgodnie z Porozumieniem – czy możemy także wyznaczać granice?” sugeruje, jakoby stawianie granic i PbP się wykluczało. To nie jest nasze rozumienie Porozumienia. Niestety wciąż doświadczamy sytuacji, w których dzieci mogą robić, co im się tylko podoba, gdyż tak zrozumieli idee PbP ich rodzice. Samo w sobie byłoby to może nawet OK, gdyby nie dorośli, którzy cierpią z powodu hałasu, nieporządku, brudu itd. i opuszczają wspólny pokój lub zakrywają sobie uszy. Przypuszczamy, że z jednej strony jest to wyrazem bezsilności wobec dzieci, z drugiej zaś wyrazem strachu przed byciem ocenionym za ingerencję, „stosowanie przemocy”, „autorytarność” lub „dominację”. Jednocześnie doświadczamy, że przy bliższym przyjrzeniu się dzieci także nie czują się tak dobrze i bezpiecznie, jakby właściwie chciały. Przede wszystkim jedni i drudzy – rodzice i dzieci – tracą wspólną możliwość przeżycia czegoś razem.

Z mojego doświadczenia wynika, że alternatywa pozwalania na wszystko w postaci silnej interwencji oraz zapewnienia ciszy i spokoju poprzez wprowadzenie surowych reguł zaspokaja niewiele potrzeb zainteresowanych stron. Po pierwsze znam poważne opory dzieci – jak i innych dorosłych – po drugie wiem, ile emocji i wysiłku kosztuje mnie, gdy później jestem odpowiedzialny za dbanie o przestrzeganie wprowadzonych zasad. W tym wypadku nie ma mowy o spokoju. Zamiast tego widzę siebie biegającego i krzyczącego „cisza”. Agresja we mnie wzrasta do momentu, aż „wygram” albo wycofam się wykończony nerwowo.

Zarówno postawa „w-żadnym-wypadku-nie-chcę-być-autorytarny”, jak i postawa „moje-potrzeby-są-najważniejsze” nie jest dla mnie wyrazem PbP. W obu przypadkach odcinamy przynajmniej jedną ze stron od ważnych potrzeb, a przede wszystkim, ani jedna, ani druga postawa nie przyczynia się do pogłębienia i wzmocnienia wzajemnych relacji.

W sytuacjach, gdy grozi nam jakieś konkretne niebezpieczeństwo, Porozumienie bez Przemocy umożliwia bardzo precyzyjne ustalenie granic – poprzez ochronne użycie siły (więcej na ten temat w dalszej części książki). W przypadku większości

konfliktów, z doświadczenia wiem, że wyznaczanie dzieciom granic jest dużo mniej skuteczne, niż pokazanie *swoich własnych granic* i próba znalezienia wyjścia z sytuacji konfliktowej razem z dziećmi. Jeśli więc przeszkadza mi hałas i nieporządek w pokoju, mogę powiedzieć: „Kiedy jestem w tym pokoju, bolą mnie uszy. Chciałbym się dobrze bawić i przeżyć coś wspólnie z dziećmi. Chcę, abyśmy usiedli razem i omówili, jak będziemy korzystać ze wspólnego pomieszczenia, w porządku?” Jeśli nie zostaję wysłuchany lub jeśli jestem już bardzo spięty, pozwalam sobie na „zyrafi krzyk”: „Stop! Chcę, żeby było nam wszystkim dobrze. Porozmawiajmy.”

Dzięki PBP bardzo poprawiły się w naszej grupie pewne sytuacje. Na przykład dzieci pomagają sobie nawzajem, nawet bez zachęcania. Kiedy jakiemuś dziecku spadnie pudełko z zabawkami, to zwykle – bez żadnej ingerencji z naszej strony – dwójka lub trójka innych dzieci podbiega, by koledze czy koleżance pomóc. Robią to sami z siebie, wcześniej tak nie było. Dzieci są także o wiele bardziej otwarte na odczucia innych, częściej pocieszają się nawzajem, gdy ktoś się uderzy. Według mnie poprawiły się ich kompetencje społeczne.

*Martina, wychowawczyni*

#### **Ochronne użycie siły\***

Oczywiście bardzo się cieszę, kiedy moje dziecko realizuje potrzebę zabawy i ruchu. Jeśli dzieje się to w pobliżu ruchliwej ulicy, to mocno odzywa się moja troska o dobro dziecka i chcę je chronić. Zakładam, tak podpowiada moje dotychczasowe doświadczenie, że dziecko nie potrafi (jeszcze) samo ocenić zagrożenia, więc potrzebuje mojej pomocy. Ochraniam je, nie pozwalając przebywać w niebezpiecznej strefie. W tym celu używam siły (fizycznej). Mocno trzymam dziecko za rękę, wypowiadam żądania, które nie są otwarte na „nie”, jak np. „stop!”, „stój”, „chodź tu!” itd., lub w innej sytuacji po prostu zabieram mu niebezpieczną rzecz.

Przemoc, którą tutaj stosuję, to oprócz fizycznej ingerencji świadome i bezdyskusyjne ograniczenie potrzeby autonomii i samoodpowiedzialności dziecka. Moja potrzeba ochrony jest w tej chwili tak priorytetowa, że jestem gotowy „ochronnie użyć siły” i tym samym pokazać dziecku granice. Przeważnie dziecko nie rozumie w tym momencie mojej intencji, a ograniczenie jego potrzeb jest na tyle duże, że jest ono rozzłoszczone i rozczarowane. Wtedy z pewnością – w odpowiednim momencie – potrzebuje dużo empatii i jasności, co do mojego zamiaru. Nie karzę go

---

\* Marshall Rosenberg określał to jako *protective use of force*. Intencją jest ochrona drugiej osoby lub siebie samego. Stoi to w opozycji do „karzącego użycia siły” – *punitive use of force*, kiedy zamiarem jest zmuszenie drugiej osoby za pomocą kary do zrobienia tego, co chcemy.



za gniew z powodu chwilowo utraconej autonomii, lecz okazuję mu zrozumienie. Jednakże pozostaję konsekwentny w przeprowadzaniu wybranej strategii.

Sytuacje wymagające natychmiastowego ochronnego użycia siły rzadko dają się zaplanować i przewidzieć – w przeciwnym razie prawdopodobnie w ogóle by do nich nie dochodziło. Z tego powodu trudno przewidzieć, jak się wtedy zachowamy. Tak samo nie jestem w stanie zapewnić, że przyjmę wtedy taką postawę, jaką bym chciał. Gdy mam skołatane nerwy, prawie wszystko, co mówię, jest dalekie od PbP. Dlatego też przygotowałem sobie cztery strategie, które mają mi pomóc.

:: Reaguję tak szybko, jak to tylko możliwe, gdy tylko spostrzegę, że potrzeby są zagrożone. Czasem lepiej za wcześnie i przez to bardziej świadomie i bliżej własnych wartości, niż za późno, gdy wszystko wymknęło się spod kontroli.

:: Jeżeli sytuacja dzieje się w obecności Gundi, to czasami jej przekazuję pałeczkę. (To ustalenie opiera się na wzajemności). Nie dlatego, że chcę uciec od odpowiedzialności czy się wykręcić, lecz ponieważ jestem świadomy, że w danej chwili nie jestem w stanie działać w sposób zgodny z moimi wartościami. Najchętniej idę wówczas do piwnicy i sprzątam tak długo, aż się uspokoję.

:: Ustaliłem z dziećmi znaki, które dają im do zrozumienia, że ochrona jest w danej chwili najważniejsza oraz że tymczasowa dewiza brzmi „Wszyscy słuchają mojego rozkazu!”.

:: Jeśli jednak wybuchnę gniewem, niesprawiedliwie kogoś osądzę czy wyklnę, to i tak szybko ponownie szukam kontaktu z moją „ofiara” i wiem, że teraz nadszedł czas na wyrażanie żalu.

### **Czy dzieci nie powinny czasem też zrobić czegoś tak po prostu, bez dyskusji?**

To życzenie lekkości i tęsknota za tym, by choć raz „poszło gładko”, popłynęło tak zwyczajnie, jest w wielu rodzinach duże. Ah, jakże byłoby to relaksujące, gdyby sprawy były załatwiane tak po prostu, a rodzice nie musieliby codziennie, jak katarzynka prawić kazania: „Zdejmij buty”, „Powieś kurtkę”, „Jedz widelcem”, „Umyj zęby”... Tak, byłoby pięknie, gdyby wszystko przebiegało tak prosto.

Porozumienie bez Przemocy nie gwarantuje widocznego sukcesu, ani wydajności. Nie jest w stanie i nie chce tego robić. Celem nie jest jednorazowe wyjaśnienie

potrzeb i ustanowienie ustaleń, które będą trwały wieki. Żyjemy tu i teraz, i różne potrzeby w różnych momentach są pilne czy priorytetowe – zarówno u dzieci, jak i dorosłych. Sformułowanie: „Kiedy wracasz z podwórka, ważne jest dla mnie wsparcie i dlatego za każdym razem proszę cię o zdjęcie butów i schowanie ich do szafki!” jest absurdalne, ponieważ jest mnóstwo sytuacji, w których nie chodzi mi o wsparcie lub w których wolałbym, żeby dziecko zostało w butach (np. gdy pilnie chce skorzystać z toalety).

Niemniej jednak nakład czasu na wyczerpujące wyjaśnianie tych samych sytuacji na nowo jest dla mnie zbyt duży, ponieważ chciałbym przeznaczyć mój czas także na inne sprawy. Chcę zawierać ustalenia z innymi ludźmi, które zachowają ważność tak długo, aż przestanę się sprawdzać – wtedy szukamy nowych, na które będziemy mogli się zdać. Bardziej decydujący niż poszczególne ustalenia jest fundament, na którym budujemy: jakość relacji połączona z kwestią, czy i na ile jestem w ogóle gotowy wnieść wkład w życie innych ludzi. Tu postawa i procesy Porozumienia bez Przemocy oferują wystarczająco dużo środków i narzędzi, by zyskać na jasności i przestać prawić kazania, jak katarynka.

Niektórzy rodzice, którzy uważali, że dotąd mieli dzieci pod kontrolą, obawiali się, że przez PbP one wymkną się spod tej kontroli, ponieważ (nagle) argumentowały w inny sposób i o wszystko pytały. Ale już się uspokoili i w skrócie wyglądało to tak, że wielu rodziców powiedziało, że na początku było sporo stresu ze względu na długie dyskusje, ale że to się jednak opłaca. Na przykład jedna z mam powiedziała: „Często nie zastanawiamy się nawet, dlaczego coś jest, jakie jest. Tak już jest i tak się robi. Ale ponieważ moje dziecko zadawało mi wiele pytań, dlaczego tak to w ogóle jest, zastanowiłam się i pojawiła się w mojej głowie myśl: No tak, właściwie nie musi tak być w tej chwili.”

*Martina, wychowawczyni*

### **Czy w PbP jest miejsce na dyscyplinę?**

Zaspokajanie naszych potrzeb przebiega tu i teraz i nie chce być odkładane na (daleką) przyszłość. Kiedy jestem głodny, chcę jedzenia teraz – lub przynajmniej niedługo – a nie dopiero za tydzień. Jeśli dla mojego dziecka ważne jest samostanowienie, to zdanie „Jak będziesz duży, będziesz mógł robić, co chcesz” jest niewielkim pocieszeniem. To samo dotyczy dorosłych, którzy oddają się niesatysfakcjonującej pracy, aby w przyszłości „żyło im się lepiej”. Jednakże są życzenia, które jesteśmy w stanie spełnić tylko wtedy, gdy wcześniej byliśmy zdyscyplinowani



i coś zainwestowaliśmy. Jeśli chcę tańczyć i skakać jak baletnica, potrzebuję dyscypliny podczas treningu. Jeśli chcę dobrze grać na fortepianie, ćwiczę latami, a gdy chcę sobie kupić coś drogiego, to oszczędzam kieszonkowe.

W Porozumieniu pod pojęciem dyscypliny nie rozumiemy postawy posłuszeństwa lub karności w sensie podporządkowania się rozkazom czy poleceniom rodziców. O wiele bardziej chodzi nam o formę świadomej samoregulacji, samodyscypliny, „instrukcji obsługi” jak wytrwać.\* Tym samym balansujemy na krawędzi, ponieważ różnica pomiędzy: „muszę ćwiczyć grę na pianinie”, a „chcę ćwiczyć grę na pianinie, ponieważ...” często jest niesamowicie cienka.

### **Samodyscyplina: Zatrzaszczyć się o siebie samego**

Kiedy o pierwszej w nocy gram jeszcze na komputerze i zaspokajam przy tym potrzebę gry i zabawy, mimo wszystko decyduję się na wyłączenie go i pójście spać. Sam się dyscyplinuję, ponieważ mam nadzieję, że następnego dnia będę w dobrej kondycji i pełen energii. Wybieram więc zapewnienie mojemu ciału spokoju, którego ogólnie potrzebuje, mimo iż to nie jest potrzeba żywa we mnie akurat w tym momencie. Moje doświadczenie podpowiada mi jednak, że pojawi się ona rano. Zachowuję więc pogląd na całą sytuację i przejmuję odpowiedzialność za siebie samego. Trener Klaus Karstädt używa tu przenośni, która ma pokazać, jakie posiadamy do dyspozycji możliwości samodyscypliny i że to my jesteśmy reżyserami naszego życia: „Jestem panem własnego losu, tzn. to ja mam uczucia, a nie uczucia mnie!”

Dzięki temu zdobywam wolność pozwalającą mi skierować centrum uwagi i siły na to, co jest dla mnie niezmiernie ważne: na mnie samego. Świadomie, być może nawet radośnie rezygnuję z czegoś wiedząc, co zyskam: moje dobre samopoczucie.

Na płaszczyźnie duchowej samodyscyplina może stanowić ochronę, rozwój czy pielęgnowanie „naszej własnej świątyni” składająca się z jedności ciała, ducha i duszy.

Chodzi o to, aby:

:: dbać o ciało tak, abyśmy mogli korzystać z życia teraz i później,

:: kształcić umysł i ducha, aby zrozumieć i tworzyć świat, aby być w stanie rozwiązać problemy i zadania pojawiające się w naszym życiu,

:: ćwiczyć serce lub duszę, aby osiągnąć zadowalające relacje interpersonalne.

---

\* Serdeczne podziękowania dla Friederike Kahlau-Karstädt, dla Klause Karstädt oraz dla uczestników szkolenia dla coachów za owocną dyskusję na temat dyscypliny.

Samodyscyplina oznacza: „decyduję się na ..., ponieważ jestem dla siebie ważny!” Nic nie robię pod przymusem ani za karę (aby samego siebie ukarać lub ze strachu przed karą), lecz by w ten sposób wyrazić moją wolność: Jestem w stanie i chcę przejąć odpowiedzialność za to, co uważam za przydatne dla mnie. Wybieram przy tym korzystne dla mnie rozwiązania, bazując na doświadczeniu własnym lub osób, którym ufam. Co nie oznacza automatycznie, że to najlepsze wyjście jakie istnieje, ale z pewnością najlepsze, które w danym momencie mam do dyspozycji.

Wróćmy może do tematu dyscypliny w relacjach z dziećmi: podejście do wytrwałości i przejęcia (lub przejmowania) odpowiedzialności za samego siebie jest tu takie samo, jak w przypadku dorosłych. Jednakże dzieci dysponują mniejszym doświadczeniem niż dorośli. Do tego dochodzi fakt, że dzieci tak bardzo żyją „tu i teraz”, że świadomość jutra jest raczej mglista. Aby się na coś zdecydować, nasze pociechy potrzebują kogoś, kto im przekaze doświadczenie. Również to najskuteczniej osiągniemy na drodze rozumienia i bycia rozumianym. Nie chodzi o: „wiem lepiej, co jest dla ciebie odpowiednie”, lecz o: „mam w tym dobre doświadczenia, może wypróbujesz ten sposób?” Intencja kryjąca się za wytrwałością rodziców ma wspierać budowę dziecięcej świątyni.

### **Czy potrzeby dzieci są ważniejsze od potrzeb dorosłych?**

„Najważniejsze, że dziecku wiedzie się dobrze!” rozbrzmiewa mi w uszach, gdy tylko pomyślę o stylu wychowania stosowanym przez pokolenie naszych rodziców. „Ja też mam prawa, mimo dzieci!” słyszę wypowiedane cicho i ostrożnie słowa, kiedy rozmawiam z rodzicami z mojej generacji. Z mojego punktu widzenia Porozumienie bez Przemocy wspiera obydwie poglądy. Jeśli dzieci mają się dobrze, jeśli ich potrzeby są zaspokojone lub przynajmniej zauważone, to ułatwia to wiele we wspólnym życiu rodziny lub przedszkola tak, że i wiele potrzeb dorosłych zostaje przy okazji zaspokojonych. Tak samo działa to w drugą stronę: jeśli dorośli troszczą się o siebie, wpływa to pozytywnie na system rodzinny lub przedszkolny.

Nie da się ogólnie stwierdzić, które potrzeby, patrząc obiektywnie, są priorytetowe czy ważniejsze. Dla mnie potrzeby wszystkich ludzi są priorytetowe i – z mojego osobistego, subiektywnego punktu widzenia – moje własne są dla mnie najważniejsze. Dziecko z pewnością myśli to samo. Ja mam tę przewagę, że nauczyłem się „zatrzymać” na chwile moje potrzeby oraz że mam ogromny zasób strategii na ich zaspokojenie. Dziecku często brakuje doświadczenia i nie wie, że „zatrzyma-

ne” potrzeby jednak później zostaną uwzględnione. Dodatkowo, w odróżnieniu ode mnie, zna jeszcze niewiele sposobów zaspokajania potrzeb. Z tego powodu pomocne okazuje się zagwarantowanie dziecku tymczasowego pierwszeństwa – lecz nie idącego w parze z wartościowaniem. Moje potrzeby są tyle samo ważne, co potrzeby dziecka.

Jestem gotowy usłyszeć wszystkie potrzeby, tak długo, jak zachowana jest równowaga pomiędzy daniem a braniem. Nie we wzajemnym stosunku zależności dziecka i rodzica, lecz w odniesieniu do całego systemu rodziny. Ani dziecko, ani mama czy tata nie są wyłącznie odpowiedzialni za zaspokojenie poszczególnych potrzeb drugiej osoby.

### **Rozpatrywanie/ negocjowanie potrzeb**

„Chodź, idziemy na zakupy!“ – „Ale ja chcę się bawić!“ - początek codziennej sytuacji, która szybko może przerodzić się w konflikt, jeśli obie strony uprą się przy swoich strategiach.

O co chodzi ojcu trzymającemu w ręce torbę na zakupy? Ja w takiej sytuacji chciałbym z pewnością przyczynić się do dobra rodziny, dotrzymać ustaleń, zadbać o sumienność w odniesieniu do zadań, których się podjąłem. Pewnie ważna byłaby dla mnie też wydajność i wsparcie, a przy tym lekkość, łatwość. Gdy lodówka świeci pustkami, to z pewnością też po prostu chciałbym zapewnić jedzenie. Według mnie ani prowadzenie dyskusji, ani wymuszanie mojej strategii: „Teraz wychodzimy na zakupy” nie doprowadzi nas do sukcesu i zaspokojenia potrzeb.

Może spójrzmy więc najpierw, co ma na myśli dziecko, o co jemu chodzi? „Chcesz się teraz dalej pobawić, bo sprawia ci to dużo frajdy [= zabawa, frajda] lub: „Martwisz się, że po zakupach nie będziesz mógł się dalej bawić i potrzebujesz pewności, że to jednak będzie możliwe?” [= ciągłość, pewność] lub też: „Chciałabyś zostać zapytana, co będziemy robić i współdecydować?” [= zostać zapytanym, autonomia, wspólnota]. Jeśli na te pytania otrzymałem odpowiedź twierdzącą, to dowiedziałem się, co jest ważne dla dziecka i mogę mu teraz powiedzieć, jak ja się czuję, gdy łączę się z jego potrzebami: „Kiedy widzę, jak się bawisz i słyszę, ile radości ci to sprawia, to ja też się cieszę, ponieważ uwielbiam patrzeć, jak inni się radują” lub: „Kiedy słyszę, że się martwisz, że po powrocie z zakupów już nie będziesz mogła się dalej bawić, bardzo dobrze cię rozumiem, ponieważ dla mnie też jest ważne to, żebyś mogła kontynuować pracę” lub: „Kiedy mówisz, że chcesz być zapytana i współdecydować, w pełni się z tym zgadzam, ponieważ dla mnie to też jest ważne. – Chcesz teraz usłyszeć, co dla mnie w tej chwili jest ważne?” (To

pytanie jest istotne, ponieważ odpowiedź pokazuje, czy dziecko jeszcze chce zostać wysłuchane w jakiejś kwestii, czy też naprawdę gotowe jest słuchać. Tak długo jak druga osoba nie jest na to gotowa, nie ma zbyt wiele sensu mówić) – „Tak!”

„Mama wraca za dwie godziny, a ja nie mam wszystkich składników potrzebnych do kolacji. Chciałbym, żeby dziś wieczorem było miło [wspólnota, harmonia] i lubię przygotowywać coś dla nas [radość, kreatywność]. Czy masz pomysł, jak możemy uzyskać jednocześnie to, co jest ważne dla ciebie i dla mnie?”

Wielokrotnie doświadczyłem, że w ten sposób szybko odnajdziemy drogę satysfakcjonującą obie strony np.

:: Dziecko mówi, że chce się jeszcze pobawić dziesięć minut\* – nastawiam budzik/ minutnik na jajka i wyruszamy, gdy zadzwoni.

:: Mówię dziecku, że za 45 minut będziemy tu z powrotem i wtedy będzie mogło pobawić się jeszcze godzinę. Tymczasowo zamykamy pokój dzieci, aby nikt nie wszedł do środka.

:: Zabieramy na zakupy zabawki i traktujemy zakupy jak zabawę.

:: Zostajemy w domu, a ja pożyczam od sąsiadów jajka i mleko.

:: Wspólnie gotujemy, wykorzystując to, co jest w domu.

:: Dzwonię do Gundi, żeby kupiła po drodze pizzę, a my dekorujemy w międzyczasie jadalnię.

---

\* Dzieciom w wieku przedszkolnym jest często trudno określić czas trwania danej czynności. Dlatego my pojęcie czasu wyjaśniliśmy Marii i Eli na podstawie długości programów telewizyjnych: 5 minut = jedna bajka X, 20 minut = jedna bajka Y, jedna godzina = trzy bajki Y, itd.