



# Mówić, żeby dotarło

Kiedy 15 lat temu Brandon z „Beverly Hills” pytał Brendę: „Czy chcesz o tym porozmawiać?”, cała nastoletnia Polska wybuchła śmiechem. W naszych uszach tamte formułki brzmiały za słodko i zupełnie nie przystawały do modelu rozmowy, który znaliśmy z domu i szkoły. Bo 15 lat temu rodzice mieli krzyczeć, dzieci po cichu ich nienawidzić, a amerykańskie poradniki o porozumiewaniu się bez agresji – kurzyć się w bibliotece. No i właśnie to wszystko teraz się zmieniło.





Wyobraź sobie, że jest poniedziałek rano, ty już jesteś spóźniona, a tymczasem twój trzylatek, zamiast wkładać buty, wyciąga kolejną, rozsypuje wagoniki na podłodze i mówi, że teraz on układa, a nie idzie do przedszkola. Namawiasz, przekonujesz, maluch ani drgnie. Po pięciu (jeżeli masz dużo cierpliwości, to po dziesięciu) minutach waszej słownej przepychanki wskazówki zegarka wirują już jak bęben w pralce, koszulka wilgotnieje ci na plecach, a maluch już nie krzyczy, tylko wyje, wrzeszczy, zapiera się o podłogę i próbuje cię bić. Milimetry dzielą cię od tego, aby pójść w ślady tego małego uparciucha/złośliwca/histeryka/bezmyślnego bachora – bo właśnie tak zaczynasz myśleć o swoim dziecku. Każdy, kto ma dzieci, doskonale zrozumie twoją złość. Sęk w tym, że jeśli podniesiesz głos (albo – co gorsza – rękę), to przegrasz. Nawet jeżeli uda ci się siłą oderwać zaryzcanego malucha od wagoników i odstawić na czas do przedszkola.

## Porozumienie bez przemocy

Agnieszka Rzewuska-Paca, trenerka Fundacji Świadomego Rozwoju, której synek mniej więcej miesiąc temu postanowił poukładać przed przedszkolem kolejki, cały czas trenuje specjalną metodę porozumiewania się. Dzięki niej tamtego dnia udało jej się uniknąć awantury.

– Czułam, że zaraz wybuchnę, dlatego powiedziałam do synka: „Stop, zaczekaj, bo zaczynam się denerwować. Ty chcesz ułożyć kolejki, prawda?”. Przytaknął i spojrział z nadzieją. Mówiłam dalej: „Zależy ci na tym, aby zrobić to właśnie teraz, dobrze cię rozumiem?”. Chciałam w ten sposób upewnić siebie i jego, że wiem, co jest dla niego ważne. „Ja też mam na to ochotę...” – przyznałam zgodnie z prawdą. Teraz oboje byliśmy po tej samej stronie. „...a jednocześnie chcę już teraz wyjść do pracy” – wreszcie był w stanie usłyszeć, jakie są obiektywne trudności. Jako że udało nam się nawiązać kontakt, synek zgodził się na to, co jeszcze przed chwilą byłoby dla niego nie do pomyślenia, czyli zabranie kolejki do przedszkola – opowiada. Krzyk ucichł, emocje opadły, udało się uniknąć burzy.

Metoda, którą kieruje się Agnieszka, została opracowana i usystematyzowana (bo trudno tu mówić o wymyśleniu jej) przez amerykańskiego doktora psychologii Marshalla B. Rosenberga i nosi nazwę „porozumienie bez przemocy” (PbP). Jej elementy stosowane są nie tylko w relacjach między rodzicami a dziećmi, ale też np. w procesach pokojowych między państwami. Sam Rosenberg mówi o tym, że elementy PbP (czyli empatia i szczerze wyrażanie naszych potrzeb) są znane od stuleci i – co więcej – są zakorzenione w naszej naturze. Gdybyśmy jeszcze ćwiczyli je od dzieciństwa, to już byłoby całkiem pięknie.

## Najważniejszy jest kontakt

Z treningiem empatii nie jest u nas za dobrze, ale na szczęście Rosenberg pociesza, że PbP można zacząć ćwiczyć w każdym momencie życia i – co najlepsze – nawet jeśli nasz rozmówca nie zna tego sposobu rozmowy, w którymś momencie na pewno go od nas przejmie. Sama



metoda spisana na papierze jest zupełnie prosta, jednak w praktyce wymaga ogromnej dyscypliny i nieustającego treningu. W dodatku nie sprawi, że maluch będzie nas słuchał albo zawsze postępował tak, jak byśmy tego sobie życzyli. Co w takim razie nam oferuje? Maria Bremer, pedagog, doradca rodzinny i trenerka ze Szkoły Trenerów Rozwoju Osobistego, tłumaczy, że w PbP nie chodzi o to, aby nauczyć się sztuczek, które pozwolą nam skłaniać potomstwo do określonego zachowania. – Jeżeli chcemy, aby nasze dziecko wychodziło bez gadania, gdy tylko mrugniemy okiem, to na pewno „porozumienie bez przemocy” nam nie pomoże. Pomoże za to przestawienie się na inne postrzeganie świata i innych. Kiedy zaś przestaniemy myśleć, że ten drugi człowiek robi nam na złość, chce nami rządzić albo manipulować, ale jedynie poprzez swoje zachowanie sygnalizuje jakieś swoje potrzeby, przestaniemy czuć się atakowani i w efekcie nie będziemy już mieć ochoty, aby się bronić albo „oddawać”. Koniec walki – to właśnie jest właściwym celem „porozumienia bez przemocy” – wyjaśnia Maria Bremer.

Jak go osiągnąć? Rosenberg wylicza cztery elementy skutecznego porozumienia. Pierwszym będzie rzeczowe opisanie, co się wydarzyło, w taki sposób, żeby wszyscy mogli się z tym zgodzić. Drugim – nazywanie własnych uczuć. Kolejny element porozumienia to określenie własnych potrzeb w tej sytuacji, a ostatni to sformułowanie prośby. Unikniemy kłótni, jeśli te same elementy: fakty, uczucia, potrzeby, pomożemy także poznać i zwerbalizować osobie, z którą rozmawiamy. Właśnie dlatego Agnieszka najpierw pomogła synkowi sformułować to, czego on tak naprawdę chce, a dopiero potem opowiedziała mu o swoich potrzebach.

## Sprzątnij, bo jak nie, to...

Według Rosenberga wszystko, co wypowiadamy, jest zakamuflowaną prośbą, np. o zwrócenie na nas uwagi albo okazanie dowodu sympatii, albo jeszcze inaczej – uznanie naszej ważności. I o ile w zwykłym proszeniu nie ma nic złego, o tyle problemy zaczynają się wtedy, jeżeli dajemy do zrozumienia naszemu rozmówcy, że w razie niespełnienia naszej prośby czeka go kara albo wyrzuty („Ja dla ciebie tyle robię, a ty co dajesz mi w zamian?”). Postawiony pod ścianą

**Tak naprawdę wszystko, co wypowiadamy, jest zakamuflowaną prośbą: np. o zwrócenie na nas uwagi albo okazanie dowodu sympatii, albo jeszcze inaczej – uznanie naszej ważności**





**Jest jeszcze jeden pozytywny skutek zamiany kar na konsekwencje: rodzice za każdym razem sami muszą zastanawiać się, czemu zabraniają albo wymagają określonych zachowań**

zawsze zareaguje w jeden z dwóch określonych sposobów: uległością albo buntem. I zawsze dystans między wami się odrobinę zwiększy. W sytuacji codziennych próśb, poleceń albo wymagań, jakie kierujemy do dzieci, to, o czym mówi Rosenberg, może przerażać. Jak zatem formułować nasze oczekiwania czy prośby, aby nie stać się w oczach dziecka tyranem? Twórca „porozumienia bez przemocy” proponuje, aby zawsze jasno i wyraźnie dawać maluchowi (albo innemu naszemu rozmówcy) do zrozumienia, że owszem, chcemy czegoś, ale wykonanie naszej prośby zależy wyłącznie od dobrej woli odbiorcy prośby. I że zawsze zrozumiemy go, jeśli odmówi. Nie ma tu ryzyka, że kilkulatek (albo i zupełnie dorosły rozmówca!) nagle poczuje wolność i zacznie nas lekceważyć. Przeciwnie: czując naszą chęć zrozumienia, sam będzie chciał nas rozumieć i uruchomi swoją empatię. Skutek tego może być tylko jeden – mniej awantur i mniej wzajemnej złości.

### Uczucia i zachowania

Propagowaną przez Rosenberga zasadę komunikacji opartej na kontakcie można znaleźć także w bestsellerze Adele Faber i Elaine Mazlish pt. „Jak mówić, aby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”. Autorki, w odróżnieniu od Rosenberga, stawiają jednak przede wszystkim na praktykę. Podstawą ich metody jest rozróżnienie uczuć i zachowań dziecka. Wszystkie uczucia są tu akceptowane – zarówno te potocznie określane jako pozytywne, jak i negatywne. Inaczej zachowania wynikające z tych uczuć – rodzice mają prawo określać, jakie zachowania dziecka są dopuszczalne, a jakie nie. A jeśli pojawią się zachowania niedopuszczalne? Faber i Mazlish zamiast stosowania kar (tak samo jak Rosenberg są przekonane, że to mogłoby jedynie pogłębić konflikt) doradzają, aby wyraźnie ukazywać dziecku konsekwencje jego zachowania. W ten sposób nie tylko skłaniamy je do określonego postępowania, ale też uczymy brania odpowiedzialności za siebie. I jeszcze jedno. Dodatkowy pozytywny skutek zamiany kar na konsekwencje odnosi się już do nas samych. Rodzice

za każdym razem sami muszą zastanawiać się, czemu zabraniają albo wymagają określonych zachowań. Czy dlatego, że jego postępowanie grozi czymś strasznym i nieodwracalnym? Czy może dlatego, że mają potrzebę podkreślić, kto w tym domu rządzi?

### Mów do mnie jeszcze

Według autorek „Jak mówić...” w każdej konfliktowej sytuacji najważniejsze jest, aby pozwolić wzburzonemu czy rozgniewanemu dziecku po prostu się wygadać. Swobodne opowiedzenie o uczuciach pomoże mu „spuścić powietrze”, a wtedy otworzy się droga do porozumienia. – Tym, co odróżnia PbP od metod sformułowanych przez Faber i Mazlish, jest brak gotowych rozwiązań. U Marshalla nie znajdziemy gotowych recept, bo według niego takie nie istnieją – każda sytuacja jest inna, a rozwiązania tworzone są na bazie kontaktu i dzięki wzajemnemu zrozumieniu swoich potrzeb. Tymczasem Faber i Mazlish proponują gotowe rozwiązania, które faktycznie mogą być dobrą inspiracją dla zdesperowanych rodziców – tłumaczy subtelności Agnieszka Rzewuska-Paca. Zwraca też uwagę na jeszcze jedną różnicę: książka: „Jak mówić...” wyraźnie odnosi się wyłącznie do relacji rodzice – dzieci i sprowadza dorosłego jedynie do roli moderatora, który poprzez umiejętnie sformułowane wypowiedzi ma skłonić dziecko do pożądanego zachowania. Faber i Mazlish podkreślają też jeszcze jedną zasadę budowania porozumienia – aktywne słuchanie. Mówiąc w uproszczeniu, polega ono na zastąpieniu np. moralizowania albo karcenia dziecka nieustannymi próbami nazwania emocji, które nim szarpiają.

### Słowa jak szyfr

Zanim jedna Faber i Mazlish sformułowały swoje zasady aktywnego słuchania, pisał o nim już na początku lat 60. kolega Rosenberga ze studiów pedagog Thomas Gordon. Według niego kłótnie między rodzicami a dziećmi biorą się po prostu z nieporozumienia. I to w dosłownym sensie. Gordon doszedł do wniosku, że rzadko mamy na myśli to, co dokładnie mówimy. Tę tezę przedstawia na przekonującym przykładzie dziecka pytającego mamę, o której będzie kolacja. W tym przypadku łatwo się domyślić, że dziecko nie jest po prostu ciekawe, ale głodne, jednak zazwyczaj rozszyfrowywanie słów albo zachowania malucha nie jest takie proste. Właśnie dlatego Gordon radzi, aby non stop upewniać się, czy dobrze zrozumieliśmy, o co dziecku chodzi. Takie nieustanne wysyłanie sygnałów zwrotnych może być męczące, jednak na pewno nie bardziej niż ciągłe potyczki ze sfrustrowanym albo wściekłym na nas dzieckiem – przekonuje autor „Wychowania



bez porażek”. Według Agnieszki Rzewuskiej-Pacy książka „Jak mówić...” to rozwinięcie publikacji Gordona. W dodatku jest jeszcze bardziej praktyczna niż pierwowzór, choćby ze względu na to, że zawiera gotowe sformułowania, którymi można posługiwać się w rozmowie z dzieckiem. Te gotowce to duże ułatwienie, szczególnie dla naszego pokolenia, które w dużej mierze nie nauczyło się prawidłowych sposobów porozumiewania się od rodziców. Z drugiej jednak strony podawanie na tacy słów i fraz może być też pułapką – bystra 13-latka na pewno wyłapie ich „książkowość”, a wtedy porozumienie między nią a dorosłym może się zerwać.

## Ja czy ty?

Thomas Gordon nie poprzestał na objaśnieniu roli aktywnego słuchania. Analizując najczęściej wypowiedzane słowa rodziców do dzieci, odkrył, że zwykle to, co mówimy, a ściślej – to, jak mówimy, prowadzi do zaognienia konfliktu między pokoleniami. Podzielił więc wypowiedzi na dwa rodzaje: „ja” i „ty”. Według Gordona jedynie te pierwsze są skuteczne i prowadzą do porozumienia, tymczasem te drugie służą tylko upokorzeniu, zełzosczeniu albo poniżeniu naszego rozmówcy. Jak je odróżnić w praktyce? Wypowiedzi typu „ja” mówią o naszych odczuciach, uczuciach i zachowaniach. Wypowiedzi typu „ty” oceniają uczucia, odczucia i zachowania dziecka (albo innego naszego rozmówcy). To rozróżnienie widać wyraźnie na prostych zdaniach, np.: „Nie lubię, gdy ktoś mnie bije” i „Jesteś okropny, gdy mnie bijesz”. Gordon ręczy głową, że im częściej będziemy stosować wypowiedzi typu „ja”, tym rzadziej będziemy się kłócić z naszymi dziećmi. Jeżeli zaś już mowa o kłótniach – Gordon zauważył jeszcze jedną smutną prawidłowość. Według niego większość rodziców traktuje (zupełnie po dziecinemu!) każdą kłótnię z dzieckiem w kategoriach porażki i zwycięstwa. Takie (często nieuświadomione) myślenie prowadzi do nieustannej eskalacji konfliktu między rodzicami a ich dziećmi.

– Dla mnie oba podejścia, Rosenberga i Gordona, mają wspólne korzenie i wzajemnie się uzupełniają – mówi Agnieszka Rzewuska-Paca. Radzi też, aby do tego dwuskładnikowego koktajlu dodać jeszcze to, czego uczy duet Faber i Mazlish. Wyjdzie nam wtedy spójna, bardzo szeroka i dzięki temu często skuteczna metoda porozumiewania się: z dziećmi, dorosłymi i samym sobą.

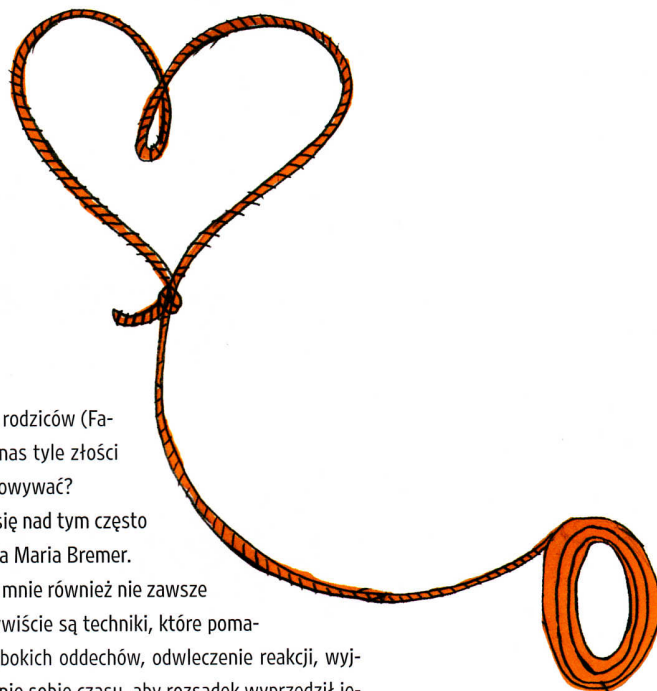
## Stanowczo, łagodnie, bez lęku

Skąd w dzieciach biorą się złość i gniew, już wiemy – najczęściej z niezaspokojonych potrzeb (Rosenberg) albo poczucia, że jest

niezrozumiane przez nas, rodziców (Faber i Mazlish). A skąd w nas tyle złości na maluchy? I jak ją opanowywać?

– Tak naprawdę to sama się nad tym często zastanawiam – odpowiada Maria Bremer.

– Chociaż znam teorię, to mnie również nie zawsze udaje się opanować. Oczywiście są techniki, które pomagają ująć parze: kilka głębokich oddechów, odwleczenie reakcji, wyjście do innego pokoju. Danie sobie czasu, aby rozsądek wyprzedził język – dodaje. – Istotne jest, aby samemu się nie oceniać, bo to zawsze budzi frustrację. To trudne, bo w każdym z nas mieszka mnóstwo wewnętrznych krytyków, którzy ciągle nas podgryzają i kradną naszą energię – dopowiada Agnieszka Rzewuska-Paca. Według Rosenberga kłopoty z opanowaniem gniewu zwykle wynikają po prostu z naszych niezaspokojonych potrzeb, a maluch jest jedynie katalizatorem, który nie tylko ułatwia ujście naszej złości, ale do tego jeszcze przyjmuje ją na siebie. Podobnie mówi Thomas Gordon – dla niego gniew jest „drugim uczuciem” powstałym jako reakcja na uczucie pierwotne, np. strach (o to, że dziecko zrobi sobie krzywdę), rozczarowanie (spodziewałam się czegoś innego po swoim dziecku) albo wstyd (co ludzie powiedzą!). I tak jak pierwotne uczucie jest niezależne od nas, tak gniew jest pobudzany przez nas samych z rozmysłem. Po co? Ano po to, aby okazać go dziecku i w ten sposób je ukarać za nasz własny wstyd, rozczarowanie, lęk itd. Na szczęście i Rosenberg, i Gordon są zgodni co do tego, że z takiego błędnego koła gniewu dzieci i ich rodziców łatwo się wyrwać. Na początek wystarczy przeczytanie kilku poradników, i tych autorstwa Faber i Mazlish, i Marshalla Rosenberga, i Thomasa Gordona. Od formułek, które proponują autorzy metod rozmowy z dzieckiem, może jeszcze nas czasem zaswędzieć język, ale warto się z nimi oswajać, choćby z tego powodu, żeby nasze dzieci uczyły się ich od małego. A kiedy już zemdli nas od amerykańskich rad i teorii, można zamienić je na rodzimą lekturę. Pomocny może okazać się np. poradnik asertywności (ta umiejętność jak mało która przydaje się w codziennym życiu z dzieckiem!) Marii Król-Fijewskiej pt. „Stanowczo, łagodnie, bez lęku” – już sam tytuł może być mottem postępowania z maluchami – albo esej „Jak kochać dziecko” Janusza Korczaka, autora, który jeszcze przed narodzinami Thomasa Gordona czy Adele Faber mówił o tym, że dziecko wymaga takiego samego szacunku jak dorosły i że do dobrego porozumienia się z innymi konieczna jest najpierw zmiana naszego własnego myślenia. Także myślenia o sobie. ●●●



**Większość z rodziców traktuje (zupełnie po dziecinemu!) każdą kłótnię z dzieckiem w kategoriach porażki i zwycięstwa. Takie myślenie prowadzi do nieustannej eskalacji konfliktu między rodzicami a ich dziećmi**