

## Prosisz a dziecko cię nie słucha? Jak rozmawiać bez złości

Zacniemy od przytoczenia realnej sytuacji, jednej z wielu mających miejsce każdego dnia.

Dziecko bawi się z kolegą na świetlicy. Przychodzi po nie rodzic i prosi, by dziecko zakończyło zabawę i przygotowało się do wyjścia. Dziecko kontynuuje zabawę, więc rodzic ponawia prośbę. Dziecko nadal się bawi. Rodzic ponawia prośbę, z tym samym skutkiem. Zdenerwowany informuje dziecko, że jeśli za dwie minuty nie założy butów, nie będzie oglądało ulubionych Pingwinów z Madagaskaru. Dziecko podnosi wzrok i zaczyna płakać. Rodzic u kresu cierpliwości mówi do dziecka: *“Proszę, załóż buty i kurtkę. Czekam na dole”*.

W efekcie na końcu scenki mamy rozplakane i rozżalone dziecko oraz zezłoszczonego, doświadczającego poczucia bezsilności 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 zmęczona i chcę szybko wrócić do domu”.

- “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?

**PBP 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 wykonywaniu codziennych czynności, takich jak wychodzenie ze szkoły.

**Mamy więc dwa zagadnienia: prośby rodzica i myśli – eskalatory złości.**

Przyjrzyjmy się zatem jeszcze raz prośbom rodzica.

- “Proszę, szykuj się do wyjścia” – powtórzone trzykrotnie.

- “Proszę, załóż buty i kurtkę. Czekam na dole”.
- Między nimi jest jeszcze zdanie: “Jeśli za dwie minuty nie założysz butów, nie będziesz oglądał ulubionych Pingwinów z Madagaskaru”.

To zdanie jasno nam pokazuje, iż w tej sytuacji nie było miejsca na odmowę dziecka. **W PBP rozróżniamy żądania od rzeczywistych próśb.** Jaka jest różnica? Nie polega ona na użytych słowach, bo zarówno żądania, jak i rzeczywiste próśby mogą zawierać słowo „proszę”. To, co odróżnia prośbę od żądania to intencja, z jaką wypowiedane 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 PBP z książki pod tytułem: “The little book of Courageous Live” (Mała książka o Odważnym Życiu):

*„Jeśli to czego chcesz od dziecka nie podlega negocjacji, 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, szczerść, 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 PBP 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: Kochanie, widzę, że nadal się bawisz, choć ja Cię proszę, żebyś się ubrał. Podejrzewam, że fajnie się tutaj bawicie, tak?*

Na tak zadane pytanie dziecko mogłoby zareagować podnosząc wzrok na rodzica czy kiwając głową. Być może jednak zignorowałoby słowa rodzica. Rodzic jednak nie traktuje zachowania dziecka jako ataku przeciwko niemu, ale jako zaproszenie do dalszych prób. Rodzic mógłby kontynuować, dopytując:

*R: Lubisz grać w tą grę, tak? To wygląda naprawdę na super zabawę.*

Dziecko widzi wtedy, iż rodzic ma gotowość je naprawdę zobaczyć i wejść dziecięcy świat. Dajemy dziecku uwagę – i to nie 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: Chciałbym zagrać z Tobą w domu w taką grę.*

*R: Chcesz i ze mną się pobawić? Świetnie. Jeśli ubierzesz się za 5 minut, będziemy mieli całe 2 godziny i 55 minut na zabawę w domu przed kolacją. Ruszamy?*

To prawda, że 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 szykuj się do wyjścia”*, zamiast posłużyć się szantażem *“Jeśli nie... to...”*, rodzic może powiedzieć o sobie.

*R: Hej, Janek, dwukrotnie poprosiłem cię o szykowanie się do wyjścia, jestem mocno zmęczony i nie lubię tak czekać ubrany w przejściu, chcę być w domu i tam bawić się z Tobą, coś zjeść. Zależy mi na wyjściu ze szkoły w ciągu 5 minut. Proszę pożegnaj się z chłopakami i wychodzimy.*

## **Przyjrzyjmy się naszym prośbom**

Kiedy słyszysz słowa rodzica z naszej scenki: *“zakończ zabawę i przyszykuj się do wyjścia”*, jakie widzisz możliwości zrealizowania tej prośby? **Kiedy wczuwamy się w rolę dziecka, nasza fantazja prowadzi nas do kilku przykładowych rozwiązań w głowie dziecka:**

*- Aha, to jeszcze 10 rundek i skończę grę z chłopakami.*

*- To się szykuję, to zacznę od wolniejszego biegania, tak pani robi z końmi jak kończą szybki trening, najpierw schładzają się.*

*- No chłopaki, mam jeszcze tylko 10-15 minut i już mnie nie ma. Tata się spieszy, widzicie.*

*- Lepiej nic nie będę mówił, to tata pomyśli, że jestem bardzo zajęty, lubi jak jestem skoncentrowany.*

Często nie otrzymujemy tego, czego chcemy, gdyż nie jesteśmy dostatecznie konkretni w naszych prośbach. Oczywiście w sytuacjach powtarzalnych, takich jak wychodzenie ze szkoły, mamy pokusę, by liczyć na domyślność dziecka, na jego pamięć o tym, czego oczekiwaliście od niego na początku roku szkolnego. Niemniej jednak w międzyczasie mogło się wydarzyć mnóstwo rzeczy, które zmieniły obraz tej prośby. Raz

przyszliście i spotkaliście mamę Kasi i odebraliście dziecko dopiero 20-minutowej po rozmowie w drzwiach. Innym razem byliście w tak dobrym nastroju i przyływie energii, że dołączyliście się do zabawy i wyszliście dopiero po półgodzinie, etc.

**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.