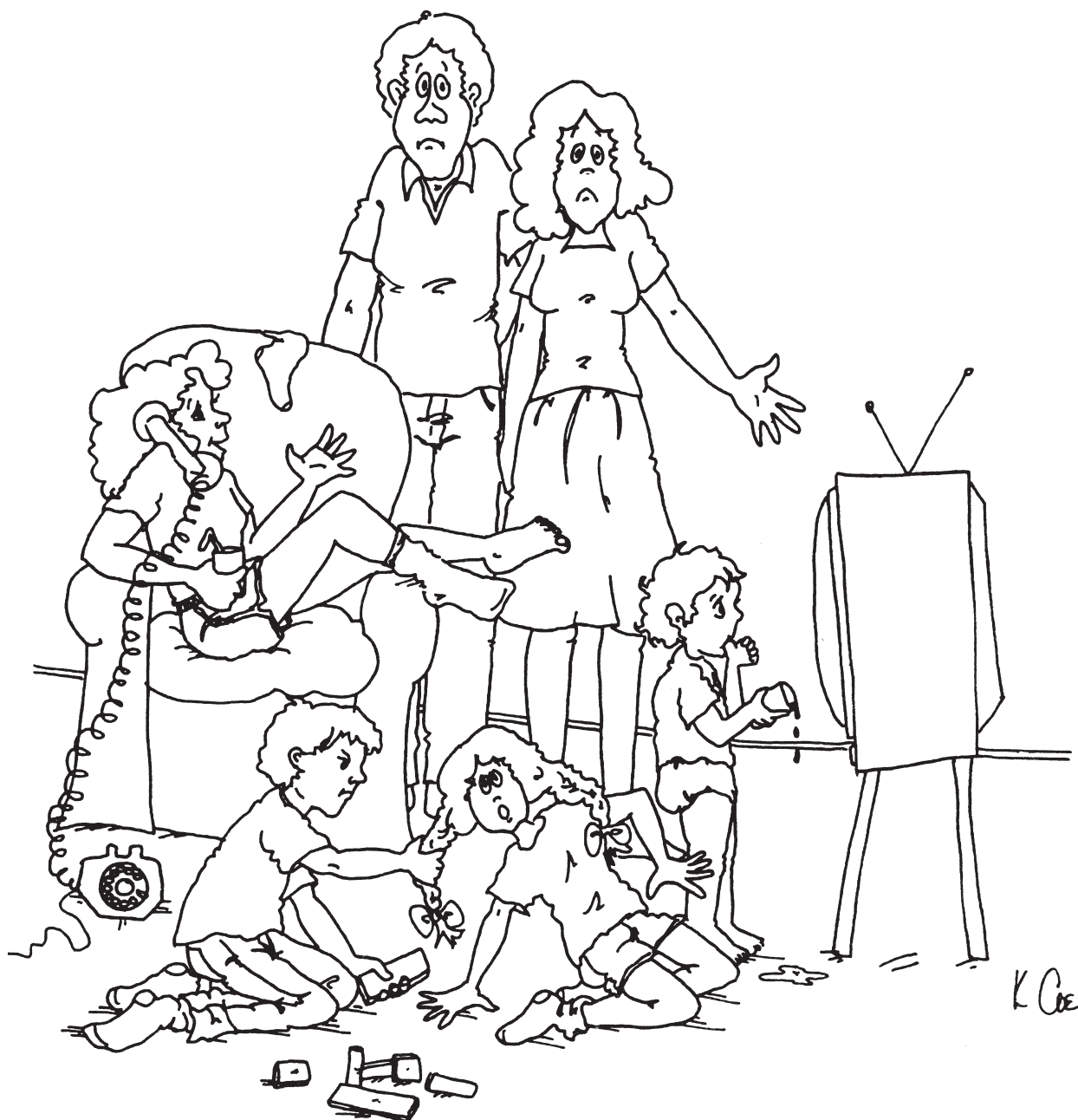


# JAK MÓWIĆ,

ŻEBY DZIECI  
NAS SŁUCHAŁY

---

SUPLEMENT DO PROGRAMU AUDIO – TREŚĆ NAGRAŃ



# TREŚĆ PROGRAMU AUDIO – ŚCIEŻKA 1

Witajcie na pierwszym spotkaniu.

Mam nadzieję, że kolejnych siedem sesji przyniesie wam pożytek, podsunie pomysły i narzędzia do pełnej wyzwania pracy, jaką jest wychowywanie ludzkiej istoty.

Sam fakt, że tu przyszlście, oznacza, że wam na tym zależy. A to już połowa sukcesu. Druga połowa to nauczenie się, jak zamienić tę troskę w metody, które pomogą stworzyć lepszą relację pomiędzy wami a waszym dzieckiem lub dziećmi.

Dzisiaj omówimy metody porozumiewania się, które pomagają dzieciom radzić sobie z uczuciami.

Gdyby ktokolwiek powiedział mi, że któregoś dnia dołączę do grupy rodziców, aby nauczyć się, jak rozmawiać z własnym dzieckiem, poczułabym się obrażona. Po co w ogóle miałabym się zastanawiać, w jaki sposób do nich mówić? Co złego w spontaniczności? W kierowaniu się zdrowym rozsądkiem? Nic, poza tym, że zauważyłam, iż wszystkie rozmowy z dziećmi kończyły się kłótnią i nic nie mogłam na to poradzić. Zobaczmy, jak wyglądał zwyczajny dzień w moim domu.

Rozmowa z najmłodszym dzieckiem: „Mamusiu, jestem zmęczona”. „Nie możesz być zmęczona. Dopiero co się obudziłaś”. „Ale ja jestem zmęczona”. „Nie jesteś zmęczona, tylko senna. No, ubieramy się”. „Nie, jestem zmęczona”.

Rozmowa ze średnim dzieckiem: „Mamo, tutaj jest gorąco”. „Jest zimno. Nie zdejmuj swetra”. „Ale mnie jest gorąco!” „Powiedziałam, nie zdejmuj swetra”. „Ale ja nie chcę!”

Z najstarszym dzieckiem: „Nudny był ten program”. „Wcale nie, był bardzo ciekawy”. „Był głupi”. „Był bardzo pouczający”. „Gówniany”. „Nie wyrażaj się w ten sposób”.

Dopiero gdy zaczęłam brać udział w zajęciach dla rodziców prowadzonych przez doktora Ginotta, odkryłam, dlaczego najbardziej niewinna rozmowa może zakończyć się sprzeczką. Dlatego że ustawicznie zaprzeczałam uczuciom, które dzieci wyrażały. To było tak, jakbym powtarzała im do znudzenia: „Nie czujecie tego, co czujecie, nie wiecie tego, co wiecie, nie macie na myśli tego, co powiedziałyście”.

Kiedy uświadomiłam sobie, co robię, postanowiłam to zmienić. Przekonałam się, że gdy stawiałam się w sytuacji dzieci, to wcale nie było trudno zaakceptować ich uczucia, ponieważ rzeczywiście zaczynałam WIDZIEĆ wszystko z ich punktu widzenia. To było coś więcej niż tylko wypowiadanie właściwych słów. Kiedy mówiłam: „Och, jesteś jeszcze zmęczony, chociaż dopiero co się obudziłeś”, „Hm, mnie jest zimno, ale tobie może być gorąco” albo „Widzę, że nie spodobał ci się ten program”, to rzeczywiście tak myślałam.

Dowiedziałam się też czegoś jeszcze o samej sobie. Odkryłam, że teoretycznie akceptuję prawie wszystkie uczucia dzieci, ale niech tylko któreś z nich powie coś, co mnie przestraszy lub rozgniewa, a znowu wracam do starych metod. Kiedy moja córka powiedziała: „Nienawidzę babci”, a mówiła to o mojej *matce*, nie wahałam się ani chwili: „To, co mówisz, jest straszne. Nie chcę już nigdy więcej słyszeć takich słów”.

Przekonałam się, że moja reakcja nie jest wyjątkowa. Na stronie 3 podręcznika, zatytułowanej „**Odpowiedzi, które zaprzeczają uczuciom**”, znajdziecie przykłady wypowiedzianych przez dzieci zdań, które wywołują często odruchowy sprzeciw rodziców. Przy każdej wypowiedzi zanotujcie, co mogą powiedzieć rodzice, zaprzeczając uczuciom dziecka.

Proszę teraz zatrzymać odtwarzacz i zapisać pierwszą myśl, jaka wam się nasunie.

\* \* \*

Czy wasze odpowiedzi były podobne do następujących:

„Wcale tak nie jest! Wiem, że w głębi serca ją kochasz”.

„Co ty opowiadasz? Miałaś wspaniałe przyjęcie. Lody! Tort urodzinowy! Baloniki! W takim razie to twoje ostatnie przyjęcie urodzinowe!”

*„Na pewno wcale cię ten aparat tak bardzo nie uciska. Wydaliśmy na niego tyle pieniędzy, że będziesz go nosił, czy ci się to podoba, czy nie!”*

*„Nie masz powodu tak się wściekać na nauczyciela. To twoja wina. Trzeba było przyjść punktualnie”.*

To dziwne, że ten sposób mówienia większości z nas przychodzi bardzo łatwo. Jednak co czują dzieci, kiedy to słyszą? Aby przekonać się, jak to jest, kiedy lekceważy się czyjeś odczucia, przeprowadzimy ćwiczenie z podziałem na role:

Wyobraź sobie, proszę, następującą sytuację. Jesteś w biurze. Szef prosi cię o wykonanie dodatkowej pracy. Chce, żeby była gotowa pod koniec dnia. Masz zamiar od razu się do niej zabrać, ale z powodu łańcucha nagłych zdarzeń zupełnie o tym zapominasz. Sprawy są tak niecierpiące zwłoki, że z ledwością starcza ci czasu na lunch.

Kiedy ty i kilku współpracowników szykujecie się do domu, przychodzi twój szef i prosi cię o to, co miałeś wykonać. Szybko próbujesz wytłumaczyć mu, ile dzisiaj było pracy. Przerzywa ci. Krzyczy głośno, z wściekłością: *„Nie interesują mnie pańskie wymówki! Co Pan sobie myśli? Że płacę za siedzenie?”* Kiedy otwierasz usta, żeby coś powiedzieć, mówi: *„Koniec dyskusji”* i kieruje się do windy.

Twoi współpracownicy udają, że niczego nie słyszeli. Zabierasz rzeczy i wychodzisz z biura.

W drodze do domu spotykasz przyjaciela. Jesteś tak zdenerwowany, że opowiadasz mu, co cię przed chwilą spotkało. Twój przyjaciel zareaguje na osiem różnych sposobów.

Otwórzcie, proszę, podręczniki na stronie 5, zatytułowanej **„Twoja natychmiastowa reakcja na...”**. We wskazanym polu zapiszcie, jaka jest wasza reakcja na każdą z wypowiedzi przyjaciela. Po każdej wypowiedzi przyjaciela wasz przewodnik zatrzyma odtwarzacz, abyście mieli czas na wykonanie notatki.

Kiedy wszyscy zapiszecie własne reakcje na pierwszą wypowiedź, przeczytajcie je grupie, zanim przejdziecie do następnego punktu. Nie ma złych czy dobrych reakcji. Ważne jest to, co czujesz. Oto pierwsza wypowiedź przyjaciela:

*„Nie ma co się tak przejmować. To głupota! Pewnie jesteś zmęczony i wyolbrzymiasz całą sprawę. Na pewno nie jest aż tak źle, jak ci się wydaje. No, uśmiechnij się! Tak ładnie wyglądasz, kiedy się uśmiechasz”.*

Proszę zatrzymać odtwarzacz i zapisać swoje odczucia pod nagłówkiem **„Zaprzeczanie uczuciom”**.

\* \* \*

*„No cóż, takie jest życie. Sprawy nie zawsze układają się tak, jak chcemy. Musisz nauczyć się brać życie takim, jakim jest. Nic na świecie nie jest doskonałe!”*

Proszę zatrzymać odtwarzacz i zapisać swoje odczucia pod nagłówkiem **„Odpowiedź filozoficzna”**.

\* \* \*

*„Wiesz, co myślę? Jutro rano idź prosto do biura swojego szefa i powiedz: »Przyznaję, to był błąd«. Potem usiądź i skończ rozpoczętą pracę. Nie przejmuj się zaistniałą sytuacją. Jeśli zależy ci na utrzymaniu tej posady, zrób wszystko, aby podobna sprawa nigdy więcej się nie zdarzyła”.*

Proszę zatrzymać odtwarzacz i zapisać swoje odczucia pod nagłówkiem **„Rada”**.

\* \* \*

*„Co to były za sprawy nie cierpiące zwłoki, które przeszkodziły ci wykonać specjalne polecenie szefa? Czy nie było oczywiste, że będzie źle, jeśli nie wykonasz tego natychmiast?”*

*Czy zdarzyło ci się kiedyś coś podobnego? Dlaczego nie przyszło ci do głowy, by pójść za nim i jeszcze raz mu wszystko wyjaśnić?”*

Proszę zatrzymać odtwarzacz i zapisać swoje odczucia pod nagłówkiem „**Pytania**”.

\* \* \*

*„Rozumiem reakcję twojego szefa! Żyje prawdopodobnie w ogromnym napięciu. Masz szczęście, że częściej nie traci cierpliwości!”*

Proszę zatrzymać odtwarzacz i zapisać swoje odczucia pod nagłówkiem „**Obrona drugiej osoby**”.

\* \* \*

*„Biedactwo! To okropne! Jest mi tak przykro, że chce mi się płakać!”*

Proszę zatrzymać odtwarzacz i zapisać swoje odczucia pod nagłówkiem „**Litość**”.

\* \* \*

*„Czy nie wydawało ci się nigdy, że prawdziwym powodem twojego zdenerwowania jest to, iż szef przypomina ci twojego ojca? Gdy byłeś dzieckiem, prawdopodobnie ogarniał cię lęk, by nie zdenerwować ojca, i kiedy szef cię zbeształ, wróciły znowu twoje dziecięce zahamowania. Czy mam rację?”*

Proszę zatrzymać odtwarzacz i zapisać swoje odczucia pod nagłówkiem „**Amatorska psychoanaliza**”.

\* \* \*

*„Istotnie, to było przykre doświadczenie. Być narażonym na taki atak w obecności innych ludzi, szczególnie po takim ciężkim dniu - to musiało być trudne do zniesienia”.*

Proszę zatrzymać odtwarzacz i zapisać swoje odczucia pod nagłówkiem „**Odpowiedź empatyczna**”.

\* \* \*

Znacie już swoje reakcje na typowe wypowiedzi. Teraz chciałabym powiedzieć, jak sama reaguję w niektórych sytuacjach. Kiedy jestem zdenerwowana albo czuję się pokrzywdzona, ostatnią rzeczą, jaką chcę usłyszeć, jest rada, odpowiedź filozoficzna, psychologiczna czy przedstawianie punktu widzenia drugiej osoby. Takie wypowiedzi jeszcze pogarszają moje samopoczucie. Litość sprawia, że patrzę na siebie jak na osobę godną pożałowania; pytania spychają mnie do defensywy. Ale najbardziej irytujące jest usłyszeć, że właściwie nie mam powodu, aby czuć to, co czuję. Moja najczęstsza reakcja na takie odpowiedzi wyraża się słowami: „*Nie ma sprawy! Nie ma sensu się nad tym rozwodzić*”.

Kiedy jednak ktoś mnie rzeczywiście wysłucha, kiedy potwierdzi mój wewnętrzny ból i da mi możliwość porozmawiania o tym, co mnie trapi, wtedy zdenerwowanie ustępuje. Czuję się mniej przygnębiona, mniej zakłopotana, za to zdolna do poradzenia sobie z moimi odczuciami i kłopotami.

Chciałabym teraz porozmawiać o tym, jak możemy pomóc naszym dzieciom, aby potrafiły radzić sobie z własnymi uczuciami i problemami, kiedy są przygnębione.

Na stronach 5–8 podręcznika znajdziecie szereg propozycji. Spójrzmy na stronę 5, zatytułowaną „**Reakcja na zmartwienia dziecka**”.

Na pierwszym zestawie rysunków mały chłopiec próbuje powiedzieć o czymś ojcu, który udaje, że słucha.

*„Eryk mnie uderzył... Słyszysz, tato?”*

*„Słyszę, mów”.*

*„Więc mu oddałem. A on mnie znowu uderzył. Czy słyszysz mnie?”*

*„Słyszę każde słowo”.*

*„Wcale nie”.*

*„Mogę jednocześnie słuchać i oglądać mecz”.*  
*„Nieważne”.*

Na drugim zestawie rysunków chłopiec znajduje pocieszenie, zwierając się ze swoich problemów ojcu, który uważnie słucha.

*„Eryk mnie uderzył... Tatusiu, słyszysz?”*  
*„Więc ja mu oddałem. Wtedy on mnie znowu uderzył, jeszcze mocniej. On jest podły”.*  
*„Wiesz co? Od dzisiaj będę się bawił z Dannym. On nie bije ludzi”.*

Na stronie 6 widzimy kolejny przykład, jak radzić sobie z dziecięcym zmartwieniem. Posłuchajmy, jak matka reaguje za pomocą pytań i rady.

*„Ktoś ukradł mój nowy ołówek”.*  
*„Jesteś pewna, że go nie zgubiłaś?”*  
*„Nie, był na biurku, kiedy szłam do łazienki”.*  
*„A czego się spodziewasz, jeżeli wszędzie rozrzucasz swoje rzeczy? Ten ołówek zginął już wcześniej. To nie pierwszy raz. Zawsze ci powtarzam: »Trzymaj swoje rzeczy na biurku«, ale ty nigdy nie słuchasz”.*  
*„Och, zostaw mnie w spokoju!”*  
*„Nie bądź zuchwała!”*

A teraz posłuchajmy, jak można potwierdzić uczucia dziecka słowami: „Och”, „Mmm”, „Rozumiem”.

*„Ktoś ukradł mój nowy ołówek”.*  
*„Och!”*  
*„Zostawiłam go na biurku, kiedy szłam do łazienki”.*  
*„Mmm...”*  
*„To już trzeci raz ktoś mi go ukradł!”*  
*„Uhhh!”*  
*„Już wiem. Teraz, kiedy będę wychodzić, schowam ołówek do szuflady”.*  
*„Rozumiem”.*

Czy zauważyliście, że kiedy matka powstrzymała się od oskarżeń i udzielania rad, zachęciło to córkę do szukania własnych rozwiązań?

Powiecie pewnie, że zdarzają się sytuacje, kiedy nasze pomruki i pojedyncze słowa nie wystarczają. Przypuśćmy, że dziecko jest bardzo przygnębione. Rysunki na stronie 7 pokazują, jak zazwyczaj reagujemy na poważne zmartwienie dziecka.

*„Mój żółw umarł! Jeszcze dzisiaj rano był żywy!”*  
*„Nie przejmuj się tak, kochanie! Nie płacz! To tylko żółw!”*  
*„Aaa... Aaa...!”*  
*„Przestań! Kupię ci innego żółwia”.*  
*„Nie chcę innego!”*  
*„Zachowujesz się niemożliwie!”*

A teraz posłuchajmy ojca, który próbuje określić, co dziecko czuje, nazwać jego uczucia.

*„Mój żółw umarł! Jeszcze dzisiaj rano był żywy!”*  
*„Och, to straszne!”*  
*„Był moim przyjacielem”.*  
*„Strata przyjaciela zawsze boli”.*  
*„Nauczyłam go robić sztuczki”.*  
*„Ładnie się razem bawiliście”.*

„Codziennie go karmiłam”.  
„Bardzo dbałaś o tego żółwia”.  
„Taaak!”

Rodzice zwykle nie rozmawiają w ten sposób, ponieważ boją się, że określając uczucia dziecka, mogą jeszcze pogorszyć sprawę. Prawda jest wręcz przeciwna. Dziecko, słysząc, czego doświadczyło, czuje się pocieszone. Ktoś potrafił zrozumieć jego wewnętrzne przeżycia.

Jest jeszcze inny sposób pokazania dziecku, że je rozumiemy. Znajdziecie go na str. 8. Kiedy dziecko jest nieszczęśliwe, bo pragnie czegoś, czego nie może dostać, rodzice bardzo często stosują logiczne wyjaśnienia. Zobaczmy, jak dziecko zwykle reaguje na taki sposób postępowania.

„Ja chcę chrupki!”  
„Nie mamy, kochanie”.  
„Ja chcę! Ja chcę!”  
„Powiedziałaś, że nie mamy. Mam wspaniałe frytki”.  
„Nie!”  
„No, teraz zachowujesz się okropnie!”

Czasami nasze rozsądne wyjaśnienia jeszcze pogarszają sytuację. Co możemy zrobić? Możemy zamienić pragnienia dziecka w fantazję. Dzięki temu czuje, że jesteśmy po jego stronie.

„Ja chcę chrupki!”  
„Żałuję, że nie mam w domu twoich ulubionych chrupek”.  
„Ale ja chcę!”  
„Słyszę, jak bardzo chcesz!”  
„Ale ja chcę je teraz!”  
„Chciałabym mieć magiczną moc, aby wyczarować dla ciebie całe pudła”.  
„No... to może już zjem trochę frytek”.  
„O!”

Czasami zwykle zrozumienie, jak bardzo dziecko czegoś pragnie, sprawia, że przykrość jest łatwiejsza do zniesienia.

Możecie teraz zamknąć podręczniki.

Mamy więc cztery możliwości udzielenia pierwszej pomocy strapionemu dziecku:

**Wysłuchanie z uwagą.**

**Potwierdzenie uczuć jednym słowem.**

**Nazwanie uczuć.**

**Wyrażenie pragnień dziecka poprzez fantazję.**

Jednak o wiele ważniejsze od słów jest nasze nastawienie do dziecka. Jeśli w naszej postawie nie będzie współczucia, wówczas cokolwiek powiemy, dziecko odczuje to jako nieszczerłość lub próbę manipulacji. Dzieje się tak, kiedy nasze słowa nie tchną prawdziwym uczuciem i nie trafiają prosto do serca dziecka.

A teraz oddaję głos przewodnikowi.

\* \* \*

Czy zauważyliście, że o wiele łatwiej jest stosować stare schematy typu: „Nie może być aż tak źle” albo „Ach, idź na to przyjęcie. Na pewno będziesz się dobrze bawić”? Przekonanie dziecka, że rozumiemy jego uczucia, wymaga więcej czasu i zastanowienia. Dla większości z nas



nie jest czymś naturalnym wypowiedzenie zdań typu: „*Ojej, ale jesteś rozzłoszczony*”, „*Och, pewnie cię to rozzłoczyło*”, „*Hm, widzę, że wahasz się, czy pójść na to przyjęcie*”, „*Wygląda na to, że naprawdę masz dość odrabiania zadań domowych*”, „*Och, to cię musiało zmartwić*”, „*To naprawdę przygnębiające, kiedy najlepsza przyjaciółka się wyprowadza*”. Jednak to właśnie takie zdania przynoszą dziecku prawdziwe pocieszenie i wyzwalają w nim siłę do przezwyciężania problemów.

Inaczej mówiąc, nie obawiajcie się używać wielkich słów. To dobry sposób nauczania dzieci wyrazów określających uczucia.

Niektórzy z was myślą pewnie: „*No dobrze, potrafiłem odpowiedzieć dziecku w sposób, który wyraża zrozumienie. Ale jak kontynuować tę rozmowę? Czy można później udzielać rad?*”

Wstrzymajcie się z udzielaniem rad. Wiem z własnego doświadczenia, że pokusa jest wielka. Moja córka mawiała: „*Jestem zmęczona!*”, a ja odpowiadałam: „*To się połóż*”. Mówiła: „*Jestem głodna*”, a ja na to: „*To zjedz coś*”. Mówiła: „*Nie jestem głodna*”, a ja na to: „*To nie jedz*”.

Zamiast dawać od razu dobre rady, kontynuuj akceptowanie i określanie uczuć dziecka. Przykłady wyjaśnią lepiej, co mam na myśli.

Pewien ojciec w naszej grupie opowiedział, że jego mały syn przyszedł wzburzony do domu i oświadczył dokładnie to, co zawiera pierwsze zdanie naszego ćwiczenia: „*Mam ochotę dać Michaelowi w nos*”. Ojciec powiedział, że normalnie przebieg rozmowy byłby następujący:

„*Mam ochotę dać Michaelowi w nos!*”

„*Dlaczego? Co się stało?*”

„*Rzucił mój zeszyt na ziemię!*”

„*A czy zrobiłeś mu coś przedtem?*”

„*Nie!*”

„*Jesteś pewien?*”

„*Przysięgam! Nawet go nie tknąłem!*”

„*Michael jest twoim przyjacielem. Przyjmij moją radę: zapomnij o całej sprawie. Nie jesteś święty, wiesz o tym. Czasami sam zaczynasz, a winisz kogoś innego – tak jak to bywa z twoim bratem*”.

„*Nieprawda! To on się zaczynał! Nie warto z tobą rozmawiać!*”

Ponieważ ojciec brał właśnie udział w pierwszych zajęciach, rozmowa przebiegała następująco:

„*Mam ochotę dać Michaelowi w nos!*”

„*Ale cię rozzłościł!*”

„*Chciałbym go walnąć w tę tłustą twarz!*”

„*To jesteś aż tak wściekły na niego!*”

„*Wiesz, co ten osioł zrobił? Wyrwał mi zeszyt na przystanku autobusowym i rzucił go na ziemię. Zupełnie bez powodu*”.

„*Hmm!*”

„*Założę się, że myślał, że to ja rozbiłem mu tego głupiego glinianego ptaka w pracowni plastycznej!*”

„*Tak myślisz?*”

„*Tak, kiedy płakał, cały czas patrzył na mnie!*”

„*Och!*”

„*Ale ja tego nie zrobiłem!*”

„*Ty wiesz, że tego nie zrobiłeś*”.

„*No, nie zrobiłem tego celowo. Nic za to nie mogę, że ta głupia Debbie popchnęła mnie na tablicę!*”

„*Debbie cię popchnęła...*”

„*Tak, i różne rzeczy spadły, ale zbił się tylko ten głupi ptak. Nie chciałem go zniszczyć! Był ładny*”.

*„Rzeczywiście nie chciałeś go zbić”.*

*„Nie, ale on mi nie wierzy”.*

*„Sądziysz, że nie uwierzyłby ci, gdybyś powiedział mu prawdę?”*

*„Nie wiem. W każdym razie powiem mu – obojętnie, czy mi uwierzy, czy nie. Ale myślę, że powinien mnie przeprosić za to, że rzucił mój zeszyt na ziemię”.*

Wasz przewodnik wyłączy teraz magnetofon, abyście mogli porozmawiać o tym, jaka jest różnica między tymi dwoma scenkami.

\* \* \*

Ciekawi nas, jak przyjęliście to ćwiczenie. Czy ci, którzy grali dzieci, poczuli się winni, gdy ich uczucia zostały zlekceważone? A może niezrozumiani? A może odczuwaliście gniew? Czy na początku nie lubiliście cyrku, a pod koniec – także własnych rodziców?

Czy ci, którzy grali rodziców, stwierdzili, że coraz bardziej irytuje ich nierozsądne dziecko? Tak się zwykle dzieje, kiedy zaprzeczamy uczuciom. Rodzice i dzieci coraz bardziej się na siebie złością.

Rodzice, czy poczuliście się bardziej pomocni, troskliwi, kiedy zaakceptowaliście uczucia dzieci?

Dzieci, czy poczuliście, że rodzice was rozumieją i szanują, kiedy wasze uczucia zostały zaakceptowane? Czy cyrk nie wydawał się już taki zły, kiedy ktoś dowiedział się, co czujecie? A może nawet pomyślałyście, że w przyszłym roku spróbujecie jeszcze raz?

Kiedy potwierdzamy uczucia dziecka, wyświadczamy mu ogromną przysługę. Pozwalamy mu określić, kim jest. A kiedy upewni się co do swoich refleksji i uczuć, zyskuje większą pewność siebie i odwagę, by pomóc samemu sobie.

Na tym kończymy pierwszą sesję z naszego cyklu zajęć. Wasz przewodnik przedstawi wam zadanie domowe na przyszły tydzień, abyście byli w stanie wcielać te zasady w życie w domowych laboratoriach.

## KONIEC ŚCIEŻKI 1



## TREŚĆ PROGRAMU AUDIO – ŚCIEŻKA 2

Witamy na drugim spotkaniu. Za parę minut będziecie omawiać zadanie domowe, a przez pozostałą część spotkania będziecie analizować sposoby zachęcania dzieci do współpracy.

Niedawno podsłuchałam rozmowę w poczekalni u dentysty i pomyślałam o naszych poprzednich zajęciach. Widziałam dziesięcioletniego chłopca, który wyszedł z gabinetu, pocierając szczękę. Podszedł do matki i jęczał:

*„Ten dentysta prawie by mnie zabił tym zastrzykiem!”*  
*„Och, daj spokój! Sama też dostawałam zastrzyki i wcale mnie to tak bardzo nie bolało!”*  
*„A mnie tak! Prawie by mnie zabił!”*  
*„Zachowujesz się jak dzidzius!”*  
*„Jesteś niedobra! Nienawidzę cię!”*  
*„Jak śmiesz mówić do mnie w ten sposób! Poczekaj, aż wrócimy do domu!”*

Zdziwiłam się, jak szybko można popsuć komuś nastrój. Zastanawiałam się, co by się stało, gdyby ta matka potwierdziła uczucia chłopca. Odtworzyłam sobie w umyśle tę scenkę. Chłopiec mówi:

*„Ten dentysta prawie by mnie zabił tym zastrzykiem!”*

Matka mogłaby odpowiedzieć:

*„Ale cię musiało boleć!”*

Chłopiec prawdopodobnie by powiedział:

*„O, tak!”*

I tak by się to skończyło.

Moja pierwsza myśl była następująca: gdyby ta matka uczęszczała na nasze zajęcia o potwierdzaniu uczuć, uniknęłyby tej przykrej sceny. Potem pomyślałam: „To nie takie proste”. Czym innym jest odgrywanie scenek na zajęciach, czym innym stosowanie metod „na polu walki” z prawdziwymi dziećmi. Stare nawyki nie ustępują tak łatwo. Teraz zatrzymacie odtwarzacz i opowiecie sobie, co wydarzyło się, kiedy zaakceptowaliście i uszanowaliście uczucia dzieci.

\* \* \*

Ciekawi nas, jak wyglądały wasze pierwsze doświadczenia z akceptowaniem uczuć dzieci. Rodzice zwracali nam się: *„Ten język brzmiał tak dziwnie w moich uszach”*. *„Moje dziecko po prostu się we mnie wpatrywało”*. *„Mój syn wydawał się zachwycony tym, że usiadłam i słuchałam, co mówi. Na końcu mnie uścisnął”*.

Pewna matka powiedziała nam:

*„Próbowałam, ale to nic nie dało. Moja córka przyszła ze szkoły zasmucona. Powiedziałam: »Ale jesteś smutna«. Wiecie, co zrobiła? Trzasnęła drzwiami i poszła do swojego pokoju”*.

Wy tłumaczyłam tej matce, że nawet jeżeli wydaje się, iż to nie skutkuje, to jednak skutkuje. Dziecko zamknęło za sobą drzwi, ale wiedziało, że ktoś je rozumie i troszczy się o jego uczucia.

Jednak najbardziej zapamiętałam wypowiedź pewnego nastolatka, którego matka brała udział w pierwszych zajęciach. Wrócił ze szkoły, mamrocząc ze złością:

*„Nie mieli prawa zakazać mi dzisiaj gry w drużynie tylko dlatego, że nie miałem spodenek gimnastycznych! Musiałem siedzieć i patrzeć, jak grają. To nie było w porządku!”*

Matka powiedziała: *„To musiało być dla ciebie przykre!”*

Chłopak odparł: „*Och, ty zawsze musisz trzymać ich stronę!*”

Potrząsnęła jego ramieniem i powiedziała: „*Jimmy, myślę, że nie słyszałeś, co mówiłam. Powiedziałam, że to musiało być dla ciebie przykre*”.

Przyglądał jej się przez dłuższą chwilę, wreszcie stwierdził: „*Tata też powinien chodzić na ten kurs*”.

A teraz przejdźmy do tematu dzisiejszej sesji.

Gdy nie miałam jeszcze dzieci, nie zdawałam sobie sprawy, że któregoś dnia stanę się WROGIEM, osobą, która ciągle każe im robić to, czego robić nie chcą. Od rana do wieczora powtarzałam: „*umyćcie ręce*”, „*pozберите klocki*”, „*włóż sweter*”, „*powieś płaszcz*”, „*zróbcie lekcje*”, „*umyćcie zęby*”, „*idź do łazienki*”, „*ubierzcie się*”, „*idźcie do łóżka*”, „*idźcie spać*”.

Byłam również tą, która zabraniała im robienia tego, co chcieli robić: „*Nie jedz palcami!*”, „*Nie kop stołu!*”, „*Nie bij siostry!*”, „*Nie skacz po kanapie!*”, „*Nie ciągnij kota za ogon!*”, „*Nie wkładaj fasoli do nosa!*”

Dzieci przybierały postawę: „*Zrobię to, co będę chciał!*” Ja natomiast przybierałam postawę: „*Zrobisz to, co ci każe!*” I zaczynała się walka.

Stopniowo uświadamiałam sobie, jak wiele poświęcam czasu i energii, by skłonić dzieci do współpracy. Ponieważ „**Zachęcanie dzieci do współpracy**” to temat dzisiejszej sesji, proszę, aby każdy poświęcił teraz kilka minut na wypisanie tego, co każe i co zabrania dzieciom robić w ciągu jednego typowego dnia. Na stronie 18 podręcznika znajdziecie tabelkę, do której możecie wpisać wasze typowe „*zrób to*” i „*nie rób tego*”.

Przewodniku, proszę zatrzymać odtwarzacz.

\* \* \*

Niezależnie od tego, czy wasza lista jest długa, czy krótka, każdy zapis na niej określa, ile tracicie czasu i energii oraz ile jest powodów do wywołania konfliktu. Zanim poznamy pomocne sposoby zachęcania dzieci do współpracy, zobaczmy, jakie metody najczęściej stosujemy. Są to groźby, rozkazy, oskarżenia, kazania, ostrzeżenia, sarkazm. Abyśmy mogli stwierdzić, jak dzieci reagują na te metody, poproszę kilku ochotników o przeczytanie na głos kart z przykładami typowych taktyk stosowanych przez dorosłych. Proszę teraz zatrzymać odtwarzacz na czas rozdawania kart ochotnikom.

\* \* \*

Proszę, aby ci, którzy otrzymali karty, przeczytali je na głos w kolejności numerów. Kiedy przyjdzie twoja kolej, przeczytaj treść tak, jakbyś naprawdę mówił do dziecka. Pozostali uczestnicy będą słuchać tak, jakby rzeczywiście byli dziećmi. Możesz wyobrazić sobie, że jesteś dzieckiem, zamknąć oczy, skupić się na uczuciach, które budzą w tobie słowa wypowiedziane przez rodziców. Kiedy przeczytacie wszystkie karty, podzielcie się wrażeniami. Nie ma złych ani dobrych reakcji, cokolwiek czujesz, dla ciebie jest to ważne. Proszę teraz wyłączyć magnetofon i rozpocząć ćwiczenie od przeczytania pierwszej karty „*Obwinianie i oskarżanie*”.

\* \* \*

Prawdopodobnie sporządziliście wspólnie całkiem pokazną listę. Wszystkie metody wydają nam się tak dobrze znane. Groźby. Przezywanie. Sarkazm. Z pewnością budzą one takie uczucia, jak złość, poczucie winy, bezradność, przekora. I skoro my, dorośli, doświadczamy takich uczuć podczas zwykłej gry z podziałem na role, to co muszą odczuwać dzieci?

Czy są inne sposoby? Czy są metody zachęcania dzieci do współpracy, które nie budzą w nich tylu wrogich i przykrych uczuć? Czy są metody, aby ucywilizować nasze dzieci w cywilizowany sposób?

Chciałybyśmy przedstawić wam pięć metod, które pomogły zarówno nam, jak i rodzicom uczęszczającym na nasz kurs. Nie każda z nich będzie skuteczna z każdym dzieckiem. Nie każda

będzie odpowiadać wszystkim rodzicom. I nie istnieje taka, która będzie przynosiła dobre efekty przez cały czas. Jednakże metody te umożliwiają jedno: stworzenie takiego klimatu, w którym może rozwijać się duch współpracy.

Na stronie 19 znajdziecie pierwszą metodę: **OPISZ**. Opisz, co widzisz, lub opisz problem. Posłuchajmy, jaka jest różnica między wypowiedziami, które nie pomagają dziecku, a prostym opisaniem problemu:

*„Jesteś taki nieodpowiedzialny. Zawsze zapominasz zakrećć wodę. Chcesz, żebyśmy mieli powódź?”*

**„Johnny, woda w wannie za chwilę się przeleje”.**

*„Przez cały dzień nie wyprowadziłaś psa. Nie zasługujesz na to, aby go mieć!”*

**„Widzę, że Rover chodzi nerwowo koło drzwi”.**

*„Ile razy muszę ci mówić, abyś zgasił światło zaraz po wyjściu z łazienki?”*

**„Zostawiłeś światło w łazience”.**

*„Natychmiast odłóż słuchawkę”.*

**„Jill, muszę zadzwonić”. „Już kończę”.**

Zauważcie, że gdy opisujemy problem, dajemy dziecku szansę, by samo zastanowiło się, co należy zrobić.

Na następnej stronie znajdziecie kolejną metodę: **UDZIEL INFORMACJI**. Posłuchajcie, jaka jest różnica między oskarżeniami i zniewagami a krótką informacją:

*„Kto pił mleko i zostawił butelkę na wierzchu?”*

**„Dzieci, mleko kwaśniej, gdy nie jest w lodówce”.**

*„To obrzydliwe. Co ten ogryzek robi na twoim łóżku? Mieszkasz jak świnka!”*

**„Ogryzki wrzuca się do kosza”.**

*„Jeżeli jeszcze raz złapię cię na pisaniu po ścianach, to dostaniesz w skórę!”*

**„Ściany nie są do pisania. Służą do tego papier”.**

*„Nigdy nie przyjdzie ci do głowy, żeby mi pomóc w pracach domowych?”*

**„Bardzo byś mi pomogła, gdybyś przygotowała stół do obiadu”.**

Kiedy dzieciom udziela się informacji, zwykle same dochodzą do tego, co należy zrobić.

Na następnej stronie przedstawiono kolejną metodę, która jest efektywna i łatwa do zastosowania dla rodziców. **POWIEDZ TO JEDNYM SŁOWEM**. Posłuchajcie, jaka jest różnica pomiędzy długimi przemowami a zredukowaniem informacji do jednego słowa:

*„Dzieci, proszę was i proszę, żebyście włożyły piżamy, a wy rozrabiacie. Obiecałyście oglądać telewizję w piżamach. Nie widzę, żeby któraś z was to zrobiła!”*

**„Dzieci, piżamy!”**

*„Znowu wychodzisz bez śniadania! Zapomniałaś własnej głowy, gdyby nie była przytwierdzona”.*

**„Jamie, śniadanie”.**

*„Przyrzekałeś, zanim wzięliśmy psa, że będziesz go codziennie karmił. Już trzeci raz w tym tygodniu muszę ci przypominać. Zaczynam mieć tego powyżej uszu”.*

**„Billy, pies”.**

Dzieci nie lubią słuchać wykładów i kazań ani długich wyjaśnień. Im krótsze przypomnienie, tym lepsze.

Czwarta metoda została zaprezentowana na stronie 22: **OPISZ, CO CZUJESZ**. Zanim obejrzymy rysunki, chciałabym podkreślić, że dzieciom może pomóc poznanie uczuć rodziców: gniewu, poirytowania, ale pod jednym warunkiem: **Nie wolno robić żadnych uwag na temat cech charakteru czy osobowości dziecka.**

Jak to zrobić w praktyce? Mówcie o sobie. O swoich uczuciach. Wypowiadajcie się w pierwszej osobie – „czuję”. Nie atakujcie dziecka słowami „a ty...”, „ty jesteś...”, „ty zawsze...”, „ty nigdy...”

Przyjrzyjmy się teraz rysunkom i zobaczymy, jaka jest różnica między wskazywaniem, co jest złego w dziecku, a mówieniem o własnych uczuciach.

*„Przestań! Jesteś taki natrętny!”*

*„Nie lubię, kiedy mnie ciągniesz za rękaw”.*

*„Co się z tobą dzieje?! Zawsze zostawiasz otwarte drzwi!”*

*„Przeszkadza mi, kiedy zostawiasz drzwi otwarte. Nie będę ciągle krążyła”.*

*„Jesteś niegrzeczny! Zawsze przerywasz!”*

*„Jestem taka sfrustrowana, kiedy zaczynam coś mówić i nie mogę skończyć!”*

*„Co ty sobie myślisz, mówiąc, że muszę z tobą iść?! Zachowujesz się jak nieznośny dzieciak!”*

*„Nie lubię, kiedy mówisz mi, że muszę zrobić wszystko, co chcesz. Chciałbym, żebyś do mnie powiedziała: »Tatusiu, jestem gotowa. Możemy iść?«“*

Czasami nic nie przyniesie takiego efektu, jak słowo pisane, czyli **LIŚCIKI**. Na stronie 23 zobaczycie przykłady liścików, które rodzice napisali do dzieci.

*Pierwszy liścik napisał ojciec zmęczony czyszczeniem umywalki zapchanej długimi włosami córki.*

*Drugą notatkę matka przytwierdziła do telewizora przed pójściem do pracy.*

*Trzeci liścik został zawieszony na drzwiach sypialni. Była to dwustronnie zapisana wywieszka, która zapewniła zmęczonym rodzicom dodatkową godzinę snu w niedzielę rano. Kiedy wstali, odwrócili wywieszkę na drugą stronę.*

*Następnie zobaczycie, jaki liścik napisał ojciec, aby przemówił do syna za niego.*

*Następną notkę matka skierowała do swojego syna i jego kolegi. Żaden z nich nie umiał czytać. Byli zachwyceni, kiedy przyleciał do nich samolocik z wypisanymi słowami. Przybiegli do niej z pytaniem, co znaczą te słowa. Kiedy się dowiedzieli, poszli poukładać zabawki.*

Właśnie poznaliście pięć sposobów zachęcających dziecko do współpracy. Teraz – zanim wrócicie do domu, gdzie „dopadną” was własne dzieci – będziecie mieli szansę przećwiczyć je.

Na stronie 24 i dalej znajdziecie opis sytuacji sprawiających problem. Proszę, żebyście poświęcili 10 minut na to ćwiczenie. To więcej czasu niż macie w domu. Proszę teraz zatrzymać odtwarzacz.

\* \* \*

Pamiętam moje własne doświadczenia, kiedy po raz pierwszy eksperymentowałam z tymi metodami. Chciałam błyskawicznie wprowadzić te nowe sposoby w mojej rodzinie, toteż kiedy wróciłam ze spotkania i potknęłam się o łyżwy mojej córki rzucone w przedpokoju, powiedziałam słodko: „*Miejsce łyżew jest w szafie*”. Myślałam, że jestem wspaniała. Kiedy córka spojrzała na mnie obojętnie i wróciła do czytania książki, uderzyłam ją.

Od tego czasu nauczyłam się, że ważne jest, aby być autentycznym. Jeśli będę udawać cierpliwość, kiedy jestem zła, to prędzej czy później odegram się za to na dziecku.

Nawet jeśli za pierwszym razem nie widzę skutków, nie znaczy to, że powinnam wrócić do starych metod. Przecież znam więcej niż jedną metodę. Mogę stosować różne kombinacje, a jeśli będzie to konieczne, zrobię to bardziej stanowczo.

Na przykład, gdy widzę mokry ręcznik na swoim łóżku, mogę zacząć od spokojnego wytłumaczenia córce: „*Ten ręcznik moczy mi koc*”.

Mogę to połączyć ze stwierdzeniem: „*Mokre ręczniki należy zostawiać w łazience*”.

Jeżeli jest zatopiona w marzeniach, mogę powiedzieć głośniej: „*Jill, ręcznik*”.

Przypuśćmy, że nadal nie reaguje, a ja czuję narastającą złość: „*Jill, nie chcę spać całą noc w zimnym, mokrym łóżku!*”

Jeśli nie będę miała ochoty strzepić sobie języka, mogę rzucić liścik na książkę, którą właśnie czyta: „*Irytują mnie mokre ręczniki w moim łóżku*”.

Mogę sobie nawet wyobrazić, że ogarnia mnie taka złość, iż mówię do córki: „*Nie lubię, gdy mnie ignorujesz. Odkładam twój mokry ręcznik na miejsce, ale jestem na ciebie obrażona*”.

Istnieje wiele sposobów, aby dostosować informację do nastroju.

A teraz zobaczmy, jak można odnieść te umiejętności do sytuacji w waszych domach.

Spójrzmy raz jeszcze na naszą listę codziennych „zrób to” i „nie rób tego” ze str. 18. Czy jest na tej liście jakaś sytuacja, w której dziecko stawia szczególny opór, a w której można by zastosować jedną z poznanych dzisiaj metod?

Proszę, abyście dobrali się w pary z kimś, z kim jeszcze nie współpracowaliście. Każdy opisz drugiej osobie swój problem i wspólnie przedyskutujecie nowe sposoby postępowania.

Na stronie 28 podręcznika znajdziecie miejsce na zanotowanie waszych przemyśleń. Można teraz zatrzymać odtwarzacz. Proszę, aby wszyscy dobrali się w pary i rozpoczęli dyskusję.

\* \* \*

Mamy nadzieję, że ta dyskusja podesunęła wam nowe pomysły. Niektórzy z was mogą myśleć: „*Przypuśćmy, że moje dziecko nadal nie reaguje. Co wtedy?*”

Podczas naszego następnego spotkania zapoznamy się z bardziej złożonymi metodami zachęcania dzieci do współpracy. Porozmawiamy o rozwiązywaniu problemów i alternatywie stosowania kar. Mamy nadzieję, że sesja poświęcona zachęcaniu do współpracy pozwoli wam łatwiej przebrnąć przez najbliższe dni. A teraz oddaję głos przewodnikowi, który przeczyta zadanie domowe.

## KONIEC ŚCIEŻKI 2



## TREŚĆ PROGRAMU AUDIO – ŚCIEŻKA 3

Czy byliście zaskoczeni tym, jak skuteczne mogą być te metody? Czy również zauważyliście, że wyzbycie się dawnego sposobu mówienia wymaga namysłu i samokontroli? Rodzice często mówili nam, jak bardzo byli przygnębieni, gdy nawet po zajęciach ciągle łapali się na mówieniu dzieciom rzeczy, których nie chcieli powiedzieć. Z tą jednak różnicą, że teraz sami zdawali sobie z tego sprawę.

Naszym zdaniem oznacza to już wielki postęp, słyszenie własnych słów jest pierwszym krokiem do zmian. Wiem z własnego doświadczenia, że zmiany nie przychodzą łatwo. Słyszałam, jak sama stosowałam stare, nieprzydatne metody: „*Co się z wami dzieje, dzieci? Nigdy nie pamiętacie o zgazzeniu światła*“. W takich chwilach złościłam się na siebie. Zarzekałam się, że już nigdy tak nie powiem. Ale mówiłam! A potem myślałam: „*Jak inaczej mogłam to powiedzieć?*” Wiem, że powinnam była powiedzieć: „*Dzieci, światło!*” Zamartwiałam się, że nigdy już nie będę miała szansy w ten sposób zareagować.

Nie było czym się martwić! ZAWSZE ktoś zostawiał światło w łazience. Ale następnym razem byłam już gotowa. I chociaż początkowo te słowa w moich ustach brzmiały nienaturalnie, po jakimś czasie zaczęłam się do nich przyzwyczajać.

Bywały też chwile, kiedy mówiłam to, co trzeba, ale wydawało się, że to wcale nie skutkuje. Dzieci albo mnie ignorowały, albo, co gorsza, postępowały na przekór. W takich sytuacjach pragnęłam tylko jednego – UKARAĆ JE.

Kary są tematem dzisiejszej dyskusji. Aby lepiej zrozumieć, co zachodzi między osobami, kiedy jedna karze drugą, przedstawimy dwie scenki. Kiedy ich wysłuchacie, będziecie dyskutować o tym, co, waszym zdaniem, skłoniło rodziców do ukarania dzieci i co mogły odczuwać ukarane dzieci.

### Scenka I

*Przestań biegać między regałami! Podczas zakupów masz się trzymać mamusi koszyka! Dlaczego wszystkiego dotykasz? Powiedziałam: Trzymaj się koszyka! Odlóż te banany. Nie, nie kupimy ich. Mamy dość w domu. Przestań dusić te pomidory! Ostrzegam cię! Jeśli nie będziesz trzymać się koszyka, to pożałujesz! Zabierz te ręce! Nie kupię ci lodów. Znowu biegasz! Chcesz się przewrócić?*

*O, widzisz, stało się! Czy wiesz, że o mało nie przewróciłaś tej starszej pani?! Prosisz się, żeby cię ukarać. Nie dostaniesz ani jednej łyżeczki tych lodów, które ci dzisiaj kupiłam. Może to cię oduczyc zachowywania się jak dzikie zwierzę!*

### Scenka II

**Ojciec:** Billy, czy używałeś mojej piły?

**Billy:** Nie.

**Ojciec:** Jesteś pewien?

**Billy:** Przysięgam, że nawet jej nie dotknąłem!

**Ojciec:** Skąd więc się wzięła na zewnątrz, cała zardzewiała, obok wózka, który robiłeś z kolegą?

**Billy:** Ach tak! Używaliśmy jej w zeszłym tygodniu. Zaczęło padać, więc weszliśmy do środka. Musiałem zapomnieć.

**Ojciec:** A więc skłamałeś!

**Billy:** Nie skłamałem! Naprawdę zapomniałem!

**Ojciec:** Tak samo, jak zapomniałeś mojego młotka w zeszłym tygodniu i mojego śrubokręta dwa tygodnie temu!

**Billy:** Ojej, tato, ja nie chciałem! Czasem po prostu zapominam.



**Ojciec:** Dobrze, a więc może to poprawi ci pamięć. Nigdy nie będzie ci wolno korzystać z moich narzędzi, a za to, że mnie okłamałeś, zostaniesz wieczorem w domu, podczas gdy my pójdziemy do kina!

Można teraz zatrzymać odtwarzacz. Rozpoczynamy dyskusję.

\* \* \*

Kiedy tylko w grupie zaczyna się omawianie tematu kar, rodzice zazwyczaj pytają: „Dlaczego? Dlaczego stosujemy kary?” Najczęściej ich odpowiedzi są następujące:

„Czasami jestem tak sfrustrowana, że nie wiem, co robić”.

„Czuję, że to obowiązek rodziców. Skąd dziecko ma wiedzieć, że zrobiło coś złego i że nie powinno tego robić ponownie, jeśli go nie ukarzę?”

„Zauważyłam, że zawsze karzę mojego syna, kiedy źle się zachowuje w miejscu publicznym. Gdy inni ludzie na mnie patrzą, czuję się zmuszona pokazać, że takie zachowanie nie ujdzie mu na sucho”.

„Karzę mojego syna, ponieważ to jedyna rzecz, którą rozumie”.

Kiedy pytamy rodziców, czy pamiętają własne odczucia, gdy byli karani, otrzymujemy następujące odpowiedzi:

„Nienawidziłam matki. Myślałam: Ona jest podła. A potem czułam się taka winna”.

„Myślałam: Mój ojciec ma rację. Jestem zły i zasługuję na karę”.

„Wyobrażałam sobie, że bardzo się rozchoruję i że wtedy będą bardzo żałować tego, co mi zrobili”.

„Pamiętam, jak myślałam: Ja ich urządzę! Zrobię to jeszcze raz, tylko że następnym razem mnie nie przyłapią”.

Stopniowo rodzice uświadamiali sobie, że stosowanie kar wywołuje takie uczucia, jak nienawiść, chęć odwetu, przekora, poczucie winy, że prowadzi do użalania się nad sobą i zaniżenia poczucia własnej wartości. Pomimo to ciągle jeszcze mieli wątpliwości: „Czy jeśli przestanę stosować kary, to nie utracę kontroli nad dziećmi i nie stanę się bezsilna?”

Pamiętam, jak sama pytałam doktora Ginotta: „W jakim momencie dobrze jest ukarać dziecko, które nas ignoruje lub postępuje na przekór? Czy dziecko nie powinno odczuć konsekwencji swojego niewłaściwego zachowania?” Doktor Ginott odparł, że dziecko **powinno odczuć konsekwencje** swojego złego zachowania, ale nie w postaci kary. W stosunkach, których podstawą jest wzajemna troska, nie ma miejsca na karę.

„Przypuśćmy, że dziecko nadal jest nieposłuszne – zapytałam go. – Czy nie można go wtedy ukarać?”

Doktor Ginott odpowiedział, że **problem ze stosowaniem kar** polega na tym, iż metoda ta po prostu nie jest skuteczna. Powoduje rozterki. Dziecko, **zamiast żałować tego, co zrobiło, i zastanawiać się, jak to naprawić, snuje fantazje o odwecie**. Innymi słowy, **karząc** dziecko, **uniemożliwiamy** mu przeżycie bardzo ważnego doświadczenia wewnętrznego: **uświadomienia sobie własnego złego zachowania**.

Myśl, że kara nie skutkuje, ponieważ powoduje rozterki duchowe, była dla mnie czymś nowym. Zaczęłam zadawać sobie inne pytanie: co można zrobić **zamiast** stosowania kar?

Zastanówcie się teraz wspólnie przez pięć minut, jak mogliby się zachować rodzice w dwóch scenkach przedstawionych wcześniej. Co mogliby zrobić **zamiast** karać dzieci? Ciekawe, jakie pomysły przyjdą wam do głowy.

Możecie teraz zatrzymać odtwarzacz.

\* \* \*

Czy to nie zadziwiające, że kiedy wspólnie się zastanawiamy, potrafimy znaleźć twórcze sposoby radzenia sobie z problemami, inne niż kary? Na str. 32 zobaczycie różne możliwości zastępujące stosowanie kar.

Zamiast mówić: „*Och, dostaniesz za swoje, kiedy tata wróci do domu!*”, możemy wskazać, w jaki sposób dziecko może nam pomóc: „*Bardzo byś mi pomógł, gdybyś przyniósł trzy duże cytryny*”.

Zamiast: „*Zachowujesz się jak dzikie zwierzę! Nie będzie wieczorem telewizji!*”, możemy wyrazić naszą stanowczą dezaprobatę (nie atakując charakteru dziecka): „*Nie lubię tego, co robisz! To przeszkadza klientom, kiedy dzieci biegają między półkami*”.

Zamiast mówić: „*Jeżeli jeszcze raz złapię cię na bieganii, dostaniesz klapsa!*”, możemy zaproponować dziecku wybór: „*Billy, tu się nie biega. Masz do wyboru: możesz chodzić albo siedzieć na wózku. Wybieraj*”.

Zamiast stwierdzać: „*Prosiłeś się o to!*”, przejdź do czynu: „*Widzę, że zdecydowałeś się na jazdę wózkiem!*”

Jak widzimy na następnej stronie, matka może szybko wyjść z supermarketu i dać dziecku odczuć konsekwencje złego zachowania.

Następnego dnia rozmowa z dzieckiem mogłaby mieć następujący przebieg:

- Billy:** Mamo, dokąd idziesz?  
**Matka:** Po zakupy.  
**Billy:** Ja też chcę iść.  
**Matka:** Dzisiaj nie.  
**Billy:** Dlaczego nie?  
**Matka:** Ty mi powiedz, dlaczego.  
**Billy:** Bo biegałem po sklepie?  
**Matka:** Zgadłeś.  
**Billy:** Przepraszam! Daj mi jeszcze jedną szansę!  
**Matka:** Będziesz miał jeszcze wiele szans, Billy. Dzisiaj idę sama.

Na następnej stronie zobaczycie, jak mógłby postąpić ojciec, któremu syn nie oddał pożyczonej piły.

Ojciec mógłby otwarcie wyrazić swoje uczucia: „*Jestem wściekły, że moja nowa piła została na dworze i zardzewiała!*” Niektórym dzieciom to wystarczy.

Ojciec mógłby też wyrazić swoje oczekiwania: „*Oczekuję, że kiedy pożyczasz moje narzędzia, będziesz je zwracał natychmiast i w dobrym stanie*”.

Ojciec mógłby pokazać dziecku, jak naprawić wyrządzoną szkodę: „*Ta piła potrzebuje teraz trochę waty i wiele wysiłku. Cienka warstwa oliwy zabezpieczy ją na przyszłość*”. Dziecko ma wtedy szansę zareagować konstruktywnie: „*Już to robię*”.

Przypuśćmy jednak, że dziecko nadal pożycza narzędzia i zapomina je oddać. Na następnej stronie zobaczycie, jak ojciec stawia syna przed wyborem: „*Możesz pożyczać moje narzędzia, jeżeli będziesz je oddawał. Inaczej utracisz przywilej korzystania z nich. Decyduj*”.

Jeśli chłopiec znowu zapomni, ojciec może przejść do czynu – nie po to, by karać, lecz by chronić swoją własność. „*Tato, twoja skrzynka z narzędziami jest zamknięta*”. „*To dobrze. Muszę wiedzieć, że moje narzędzia są tam, gdzie je zostawiłem*”.

A teraz zobaczymy, jak troje różnych rodziców poradziło sobie z problemem innego rodzaju. Przeczytajcie, proszę, po cichu, zarys sytuacji przedstawiony na str. 36 i odpowiedzcie na pytania zamieszczone poniżej. Zaczynamy.

Można zatrzymać odtwarzacz.

\* \* \*

Oczywiście nie możemy powiedzieć z całą pewnością, co naprawdę pomyślałyby sobie Bobby. Ale może zainteresują was przemyślenia innych rodziców, którzy wykonywali to ćwiczenie.

W ich odczuciu pierwsza matka była zbyt surowa. Dziecko mogło pomyśleć: „*Jest podła! Ja jej pokażę!*”

Druga matka była zbyt pobłażliwa. Dziecko mogło pomyśleć: „*Wszystko uchodzi mi płazem*”.

Trzecia matka wykazała postawę asertywną, nie była zbyt surowa, a dziecko mogło sobie pomyśleć: „*Mama martwi się o mnie. Postaram się już więcej nie spóźniać. Nie lubię robić sobie sam kanapki. Mama ma do mnie zaufanie. Nie mogę jej zawieść*”.

W tym momencie niektórzy z was mogą powiedzieć: „*Przypuścimy, że nawet to ostatnie podejście jest nieskuteczne. Przypuścimy, że problem się ciągle powtarza*”.

Co możemy zrobić, kiedy wydaje nam się, iż pozostała już tylko kara, ponieważ nic nie skutkuje? W takiej sytuacji należy podejrzewać, że problem jest o wiele bardziej złożony, niż nam się wydawało. A w przypadku skomplikowanego problemu potrzebne są nam bardziej złożone metody. Specjaliści z poradni pracy, poradni rodzinnych i małżeńskich wypracowali wspaniałe, szczegółowe metody rozwiązywania konfliktów.

Na stronach 38 i 39 zobaczycie wersję, którą z dobrym skutkiem stosowałyśmy zarówno my same, jak i rodzice w naszych grupach. Proszę, otwórzcie teraz podręczniki na str. 38 i zapoznajcie się samodzielnie z rysunkami.

\* \* \*

Zauważycie, że metoda ta składa się z pięciu etapów.

**Etap 1. Porozmawiaj o uczuciach i potrzebach dziecka.**

**Etap 2. Porozmawiaj o swoich uczuciach i potrzebach.**

**Etap 3. Wspólnie zastanówcie się nad znalezieniem rozwiązania, na które zgodzą się obie strony.**

**Etap 4. Zapisz wszystkie pomysły, nie oceniając ich.**

Na następnej stronie widzimy:

**Etap 5. Zdecyduj, które pomysły ci się podobają, które nie, i które zamierzasz wprowadzić w życie.**

A teraz usiądźcie wygodnie i posłuchajcie, jak można zastosować tę metodę w przypadku problemu z dzieckiem, które ustawicznie spóźnia się do domu.

- Matka:** Bobby, chciałabym z tobą o czymś porozmawiać. Czy to odpowiednia chwila?
- Bobby:** O co chodzi?
- Matka:** O przychodzenie do domu na czas na obiad.
- Bobby:** Mówiłem ci, próbowałem... ale ja zawsze muszę wracać w środku zabawy.
- Matka:** Och.
- Bobby:** Nikt inny nie musi wracać tak wcześnie jak ja. Nikt!
- Matka:** Mhm.
- Bobby:** I ciągle muszę wszystkich pytać o godzinę, bo mój głupi zegarek jest zepsuty! A oni zawsze mówią: „Zamknij się, mały!”
- Matka:** Och, to może denerwować.
- Bobby:** Tak! A Kenny nazywa mnie dzidziusiem!
- Matka:** Jeszcze i to! Z tego, co słyszę, jesteś pod presją innych dzieci.
- Bobby:** No właśnie.
- Matka:** Bobby, wiesz, co o tym myślę?
- Bobby:** Tak. Chcesz, żebym był w domu na obiad.
- Matka:** To jedna sprawa. Ale przede wszystkim niepokoję się, kiedy się spóźniasz.
- Bobby:** No to przestań się niepokoić!
- Matka:** Chciałabym. Wiesz co, zastanówmy się razem i spójrzmy na tę sprawę na nowo. Zobaczmy, czy potrafimy wymyślić jakieś rozwiązanie dobre dla każdego z nas. Zaczynaj.

- Bobby:** Przychodzę do domu później, a ty się nie denerwujesz.
- Matka:** Dobrze. Zanotuję to. Co jeszcze?
- Bobby:** Nie wiem.
- Matka:** Mam pomysł! Mogłabym pójść po ciebie na boisko.
- Bobby:** Nie! To nie jest dobry pomysł!
- Matka:** Zapisujemy wszystkie pomysły. Później zadecydujemy, który nam się podoba, a który nie. Co jeszcze?
- Bobby:** Myślę, że można by oddać do naprawy mój zegarek.
- Matka:** Zapisuję: „Oddać zegarek do naprawy”. Coś jeszcze?
- Bobby:** Dlaczego zawsze musimy jadać razem? Nie mogłabyś po prostu zostawić dla mnie obiadu?
- Matka:** „Zostawić obiad”, mhm... Dni są teraz dłuższe. Myślę, że moglibyśmy jeść obiad piętnaście minut później.
- Bobby:** Tylko piętnaście minut?
- Matka:** Chciałbyś jeszcze później? Zapisuję: „Jeść obiad piętnaście minut później”. Masz jeszcze jakieś pomysły? Czy przejrzymy teraz naszą listę i zobaczymy, co wykreślić, a co zostawić?
- Bobby:** Zobaczymy.
- Matka:** Możliwe rozwiązania:
1. *Bobby przychodzi do domu później. Mama nie niepokoi się.*
  2. *Przyjść po Bobby'ego na boisko.*
  3. *Oddać zegarek do naprawy.*
  4. *Zostawić obiad w piecyku.*
  5. *Jeść piętnaście minut później.*
- Bobby:** Skreśl to, gdzie przychodzisz po mnie codziennie. Kenny bardzo by mi dokuczał, gdybyś to zrobiła.
- Matka:** Dobrze... Ale muszę też skreślić „Bobby przychodzi do domu później”, ponieważ to mnie bardzo niepokoi. Spójrzmy na następny punkt. Myślę, że mogłabym przesunąć obiad na szóstą piętnaście. Czy dodatkowe piętnaście minut coś ci da?
- Bobby:** Nie... No może trochę...
- Matka:** Mogłabym chyba zostawiać czasami obiad w piecyku, jeśli wcześniej byś mnie uprzedził.
- Bobby:** Dobrze. I zostaw „Oddać zegarek do naprawy”.
- Matka:** Dobrze, ale problem w tym, że ten zegarek już drugi raz się zepsuł. Nie mam ochoty płacić za kolejną naprawę.
- Bobby:** Mam oszczędzone pieniądze. Prawie cztery dolary. Czy to starczy na naprawę?
- Matka:** Niezupełnie... ale na pewno to nam pomoże. Tata i ja możemy dołożyć resztę.
- Bobby:** Będę uważał, przysięgam! Zdejmę go, kiedy będziemy się siłować z Kennym. I będę patrzeć na zegarek w czasie zabawy, żebym wiedział, kiedy wrócić.
- Matka:** Naprawdę? Hm. A więc zobaczymy, co ustaliliśmy do tej pory. Przesunę obiad na szóstą piętnaście. To da ci dodatkowo piętnaście minut zabawy. Złożymy się i oddamy zegarek do naprawy. A czasami, kiedy mnie wcześniej uprzedzisz, zostawię ci obiad w piecyku. Jak ci się to podoba?
- Bobby:** Dobrze.
- Matka:** Myślę, że doszliśmy do rozsądnego porozumienia.

Teraz zatrzymacie odtwarzacz, aby przedyskutować między sobą, co wydaje wam się pomocne w tej metodzie rozwiązywania problemów.

\* \* \*

W tym ćwiczeniu najbardziej uderzało nas zawsze to, że rodzice i dzieci potrafili wspólnie wypracować tak wiele rozwiązań.

*Rodzice surowo napomną brata.  
Brat będzie spał u babci.  
Dzieci nie będą splukiwały wody w toalecie w środku nocy.  
Dzieci nie będą piły wody przed pójściem spać.  
Matka zostawi wieczorem stół nakryty do śniadania.  
Dzieci zjedzą śniadanie na papierowych naczyniach.  
Dzieci będą spały w śpiworach w innym pokoju albo na dworze w namiocie.  
Dzieci będą oglądały telewizję bez dźwięku.  
Dzieci zagrają w „Monopol”, zamiast oglądać telewizję.*

Prawdopodobnie wpadliście też na wiele różnorodnych i oryginalnych pomysłów, jak rozwiązać problem wizyty Cindy.

Cała rzecz polega na tym, że nie ma dobrych i złych rozwiązań. Są jedynie rodzice i dzieci poszukujący rozwiązań, które okażą się skuteczne dla nich samych, niekoniecznie dla kogoś innego. W tym sposobie postępowania jest zawarte ważne przesłanie. Mówi ono, że kiedy pomiędzy nami zaistnieje konflikt, nie musimy mobilizować sił przeciwko sobie. Zamiast tego możemy wykorzystać naszą energię na znalezienie takich rozwiązań, które uwzględnią indywidualne potrzeby obu stron. Ale najlepsze jest to, że uczymy dzieci, iż nie muszą być bierne ani bezradne, iż mogą aktywnie uczestniczyć w rozwiązywaniu wielu problemów, przed którymi staną – teraz i w nadchodzących latach.

Wasz przewodnik zatrzyma teraz odtwarzacz i przeczyta zadanie domowe ze str. 45.

## KONIEC ŚCIEŻKI 3

## TREŚĆ PROGRAMU AUDIO – ŚCIEŻKA 4

Większość książek na temat wychowywania dzieci mówi nam, że najważniejszym celem nas, rodziców, jest pomóc dzieciom odłączyć się od nas; pomóc im stać się niezależnymi ludźmi, którzy pewnego dnia będą zdolni do samodzielnego życia. Usilnie nakłania się nas, abyśmy dali dzieciom szansę usamodzielnienia się jak najszybciej. Mamy, gdy tylko to możliwe, pozwolić, by same radziły sobie z własnymi problemami, same podejmowały decyzje i uczyły się na własnych błędach. Łatwiej powiedzieć, niż wykonać.

Ciągle mam w pamięci taką scenę: moje dziecko usiłuje zawiązać sznurowadła, a ja patrzę na to cierpliwie przez jakieś dziesięć sekund, a potem schylam się i robię to za nie. Wystarczyło, żeby córka tylko wspomniała, że pokłóciła się z przyjaciółką, a ja wyrывałam się z natychmiastową radą. Jak mogłam pozwolić moim dzieciom na popełnianie błędów i doświadczanie goryczy porażki, skoro wystarczyło, żeby mnie posłuchały?

Niektórzy z was pewnie myślą: „*Co strasznego jest w tym, że pomogę dziecku zawiązać sznurowadła? Co złego w tym, że doradzę córce, jak się zachować, gdy posprzecza się z koleżanką, że zadbam o to, żeby dziecko nie popełniało błędów? Przecież to są bezradne, niedoświadczone dzieci. Naprawdę są uzależnione od dorosłych*”.

Na tym właśnie polega problem. Gdy jedna osoba jest stale zależna od drugiej, rozwijają się określone uczucia. Zobaczmy, jakie.

Wasz przewodnik rozda teraz pięć kart, których treść przeczytają ochotnicy. Po przeczytaniu każdej karty zastanówcie się wspólnie, jakich uczuć doświadczaliście, słuchając określonych słów.

Można teraz zatrzymać odtwarzacz.

\* \* \*

Prawdopodobnie nie pomyłę się, jeśli powiem, że nie chcielibyśmy, aby nasze dzieci czuły do nas to, co przed chwilą nazwaliśmy. Ponieważ jednak dzieciom brak doświadczenia, są od nas uzależnione. Tak wiele musimy za nie zrobić, tak wiele im powiedzieć i pokazać. Pytanie brzmi: jak możemy **pomniejszyć** ich poczucie zależności? Jak możemy ułatwić naszym dzieciom rozpoczęcie długiego procesu stawania się odrębnymi, odpowiedzialnymi, autonomicznymi istotami ludzkimi, które będą zdolne żyć samodzielnie? Na szczęście każdy dzień podsuwa nam możliwości rozwijania dziecięcej autonomii.

Na stronie 48 i na kolejnych stronach podręcznika zostały zaprezentowane określone metody, które mogą pomóc dzieciom nauczyć się polegać raczej na sobie niż na nas. Przyjrzyjmy im się wspólnie.

### **Metoda pierwsza: Pozwól dzieciom dokonać wyboru.**

*Czy masz ochotę włożyć dzisiaj szare czy czerwone spodnie?*

*Czy chciałbyś pół szklanki soku czy też całą?*

*Za pięć minut wychodzimy. Czy chcesz jeszcze raz zjechać, czy pohuścić się?*

*Co ci bardziej odpowiada? Ćwiczenie przed południem czy po południu?*

Te możliwości wyboru dają dziecku cenną sposobność podejmowania decyzji. Trudno jest w dorosłym życiu podejmować trudne decyzje o karierze zawodowej, małżeństwie czy stylu życia, nie mając dość doświadczenia w wypowiedaniu własnych sądów.

### **Metoda druga: Okaż szacunek dla dziecięcych zmaganiań.**

*Zamiast: Daj mi ten słój, kochanie.*

**Lepiej: „Otwarcie słoja może sprawiać trudność. Czasami dobrze jest postukać łyżeczką w wieczko”.**

*Zamiast: Co tak długo robisz?*

**Lepiej: „Wiązanie sznurowadeł wymaga dużej zręczności palców!”**



**Zamiast:** *Dodawanie ułamków to fraszka. Pomogę ci!*

**Lepiej:** „Dodawanie ułamków bywa skomplikowane. Nie jest łatwo znaleźć wspólny mianownik”.

Kiedy dziecięce wysiłki są doceniane, dziecko zbiera w sobie odwagę do samodzielnego pokonywania przeszkód.

**Metoda trzecia: Nie zadawaj zbyt wielu pytań.**

**Zamiast:** *Czy zdałaś test z matmy? Czy ktoś przyjdzie dzisiaj po szkole bawić się z tobą? Nie? Dlaczego?*

**Lepiej:** „Cześć, cieszę się, że już jesteś”.

**Zamiast:** *Czy dobrze się bawiłaś? Kto był? Tańczyłaś? Z kim?*

**Lepiej:** „Witaj w domu!”

Odkryłyśmy, że kiedy rodzice przestawali pytać, dzieci same zaczynały opowiadać.

**Metoda czwarta: Nie spiesz się z dawaniem odpowiedzi.** Kiedy dzieci zadają pytania, należy dać im szansę, aby najpierw same szukały odpowiedzi.

*Tato, skąd bierze się deszcz?*

**Zamiast:** *Deszcz jest spowodowany parowaniem, nagromadzeniem wilgoci.*

**Lepiej:** „To interesujące pytanie. Jak myślisz?”

*Dlaczego babcia odwiedza nas co tydzień?*

**Zamiast:** *Dlatego, że bardzo nas kocha, dlatego, że mieszka niedaleko i...*

**Lepiej:** „Zastanów się nad tym. Dlaczego babcia odwiedza nas co tydzień?”

W takim przypadku dziecko ma czas i okazję, by samodzielnie znaleźć odpowiedź.

**Metoda piąta: Zachęć dziecko do korzystania z cudzych doświadczeń.**

*Mój anioł morski wygląda na chorego. Co powinienem zrobić?*

„Hmm, zastanawiam się, czy właściciel sklepu zoologicznego coś ci doradzi?”

*Wszyscy moi koledzy mogą żuć gumę. Czy możesz kupić mi gumę?*

„Sprawdzimy u dentysty i dowiemy się, co on myśli o żuciu gumy”.

*Mamo, czy znalazłaś już dla mnie nauczyciela gry na gitarze?*

„Ciągłe dopytuję. Chciałabym, żebyś też spytał w szkole. Może kogoś ci polecą”.

*Tato, musisz pomóc mi w matmie.*

„A może poprosiłabyś o korepetycje starszego ucznia poleconego przez nauczyciela?”

Dzięki takim wypowiedziom dzieci nabierają przekonania, że nie są całkowicie zależne od rodziny. Świat poza domem – sklep zoologiczny, dentysta, szkoła, starsze dziecko – mogą pomóc w rozwiązywaniu problemów.

**Metoda szósta: Nie odbieraj nadziei.**

*Mamo, staram się o główną rolę w szkolnym przedstawieniu. Czy myślisz, że ją dostanę?*

**Zamiast:** *Dlaczego zaraz główną rolę, skoro nie masz żadnego doświadczenia? Może jest jakaś mniejsza rola?*

**Lepiej:** „A więc zamierzasz wystąpić w głównej roli. To dopiero będzie przygoda”.

*Chcę podjąć pracę opiekunki do dziecka.*

**Zamiast:** *Jesteś za młoda. Nikt cię nie przyjmie.*

**Lepiej:** „Myślisz, że mogłabyś pracować jako opiekunka? Opowiedz mi o tym”.

*Może będę inżynierem, kiedy dorosnę?*

**Zamiast:** *Z twoimi stopniami z matematyki? Daj spokój!*

**Lepiej:** „**A więc myślisz o karierze inżyniera!**”

Próbując ochronić dzieci przed rozczarowaniem, pozbawiamy je nadziei, dążeń, marzeń, a czasami – szanse ich zrealizowania.

Poznaliście sześć metod, które zachęcają dziecko do samodzielności. Przećwiczmy je teraz, poprawiając wypowiedzi zamieszczone na stronach 54 i 55. Proszę, aby przewodnik zatrzymał odtwarzacz.

\* \* \*

Niektórzy z was myślą zapewne, że nie są to jedyne sposoby, które zachęcają dziecko do samodzielności. Nie mylicie się. Jednak wszystkie metody, o których mówimy od naszego pierwszego spotkania, pomagają dziecku zobaczyć siebie jako odrębną, odpowiedzialną osobę. Kiedy wsłuchujemy się w uczucia dziecka, proponujemy wspólne rozwiązywanie problemu, udzielamy informacji – rozwijamy jego zaufanie do siebie.

Na stronach od 56 do 59 pozwolimy rodzicom przeżyć typowy dzień z dzieckiem. To wy jesteście tymi rodzicami. Proszę, aby wszyscy dobrali się w pary. Razem będziecie decydować, co byście mogli powiedzieć lub zrobić w danej sytuacji, aby najpierw – utrzymać dziecko w zależności, a potem – zachęcić je do samodzielności. Proszę wpisać swoje odpowiedzi w wolne miejsca. Można teraz zatrzymać odtwarzacz.

\* \* \*

Przypuszczamy, że niektóre rozwiązania przyszły wam do głowy natychmiast, inne wymagały zastanowienia i dyskusji. Naszym naturalnym odruchem jest budzenie dziecka, mówienie mu, co ma robić, co ma na siebie włożyć, zapinanie mu guzików, odpowiadanie na pytania, chronienie dzieci przed rozczarowaniem. Robienie tego za nich jest o wiele łatwiejsze i szybsze. Musimy jednak zdobyć się na opanowanie i samodyscyplinę, aby pozwolić naszym dzieciom samodzielnie pokonywać drobne trudności codziennego życia.

Pewna matka, które codziennie spierała się z dziećmi, czy mają włożyć swetry, czy kurtki, powiedziała nam, że pewnego ranka po zajęciach o zachęcaniu do samodzielności oznajmiła: „*Dzieci, nie będę już mówić wam codziennie, co macie włożyć. Będziecie decydować o tym same. Opracujemy kartę z informacjami, co nosić przy jakiej temperaturze*”. Opracowali razem kartę, która stwierdzała, co następuje: „*Od 18 stopni wzwyż – żadnych swetrów. Pomiędzy 15 a 18 – pogoda »swetrowa«. Poniżej 14 stopni – ciepłe kurtki*”. Za oknem kuchennym zawieszono duży termometr i poranne bitwy dobiegły końca. Dzieci same były odpowiedzialne za ubieranie się stosownie do pogody.

Przypuśćmy jednak, że dziecko pyta: „*Co powinienem zrobić?*” Czy rodzice nie powinni odpowiadać wprost na takie pytanie i mówić dziecku, co ma zrobić? Dzieci proszą czasami o radę, ale tym, czego wtedy naprawdę pragną, jest okazja do samodzielnego zbadania własnych myśli i uczuć. Abyście przekonali się sami, co się dzieje, kiedy dziecko pyta o radę i otrzymuje ją, wykonacie teraz ćwiczenie z podziałem na role. Przewodniku, proszę teraz zatrzymać odtwarzacz, podzielić uczestników na dwie grupy i przeczytać polecenia na str. 60 i 61.

\* \* \*

Chciałabym opowiedzieć wam, co robię, kiedy jedno z moich dzieci mówi: „*Mamo, co twoim zdaniem powinienem zrobić?*” Muszę się pilnować, aby nie mówić dziecku natychmiast, co dokładnie powinno, moim zdaniem, zrobić. Muszę sobie przypominać, że jeśli nie udzielę natychmiastowej odpowiedzi, to wcale nie znaczy to, że mnie ta kwestia nie obchodzi. Muszę sobie powtarzać, że samo potakiwanie i długie milczenie oznacza: „*Nie popędzam cię, daję ci czas do namysłu, abyś mógł znaleźć własne rozwiązania. Zawsze będę miała czas, żeby dołożyć swoje trzy grosze, jeśli uznasz, że to naprawdę konieczne*”.

Przedyskutowaliśmy dotąd wiele różnych sposobów zminimalizowania naturalnego uzależnienia dzieci od rodziców. Pozostało nam jedno ćwiczenie. Proszę, abyście dobrali się w pary, najlepiej z kimś, z kim jeszcze nie pracowaliście. Porozmawiajcie o tym, czy wasze dzieci są w stanie robić samodzielnie coś, czego dotąd nie robiły.

Na stronie 62 podręcznika znajdziecie miejsce na zanotowanie waszych przemyśleń. Proszę teraz zatrzymać odtwarzacz, znaleźć parę i zaciszny kącik do pracy.

## KONIEC ŚCIEŻKI 4

## TREŚĆ PROGRAMU AUDIO – ŚCIEŻKA 5

Dawno, dawno temu było dwóch siedmioletnich chłopców o imionach Bruce i David. Obaj mieli matki, które bardzo ich kochały. Każdy chłopiec zaczynał dzień w inny sposób.

Pierwszą rzeczą, którą Bruce słyszał, budząc się rano, było: „*Wstawaj, Bruce! Znowu spóźnisz się do szkoły!*”

Bruce wstał, ubrał się sam, nie włożył tylko butów, i przyszedł na śniadanie. Matka powiedziała: „*Gdzie twoje buty? Czy masz zamiar iść do szkoły boso? I zobacz, co na siebie włożyłeś! Ten niebieski sweter wygląda okropnie z zieloną koszulką. Bruce, na litość boską, co zrobiłeś ze spodniami? Są podarte. Musisz zaraz po śniadaniu je zmienić. Moje dziecko nie pójdzie do szkoły w zniszczonych spodniach. Uważaj, jak nalewasz sok!*”

Bruce rozlał sok na stół.

Matka był rozdrażniona. Kiedy zrobiła porządek, powiedziała: „*Nie wiem, co z tobą zrobić*”.

Bruce zamruczał coś pod nosem. „*A to co? Co tam znowu mamrociesz?*” – krzyknęła matka.

Bruce dokończył śniadanie w milczeniu. Potem zmienił spodnie, włożył buty, wziął książki i wyszedł do szkoły. „*Bruce, zapomniałeś śniadania! Założę się, że gdybyś nie miał głowy przytwierdzonej do ramion, to byś jej zapomniał*”.

Bruce zabrał śniadanie, a kiedy znowu skierował się do drzwi, matka napomniała go: „*Tylko dobrze się zachowuj w szkole!*”

David mieszkał po drugiej stronie ulicy. Pierwsze, co usłyszał rano, to: „*Już siódma, David. Czy wstaniesz zaraz, czy poleżysz jeszcze pięć minut?*”

David obrócił się na drugi bok i ziewnął: „*Jeszcze pięć minut*” – wymamrotał.

Przyszedł na śniadanie ubrany, bez butów. Matka zauważyła: „*O! Jesteś już ubrany. Musisz jeszcze tylko włożyć buty. Och, spodnie ci się rozpruły. Mogą pęknąć do reszty. Mam je zeszyc na tobie czy wolisz włożyć inne?*”

David pomyślał sekundę i powiedział: „*Zmienię je po śniadaniu*”. Usiadł przy stole i zaczął nalewać sok. Rozlał trochę.

„*Ścierka jest w zlewie*” – powiedziała mama, zajęta szykowaniem drugiego śniadania. David wziął ścierkę i starł to, co się rozlało.

W czasie śniadania rozmawiali trochę. Kiedy David skończył jeść, zmienił spodnie, zabrał książki i wyszedł do szkoły. Bez śniadania.

Matka zawołała za nim: „*David, twoje śniadanie!*”

Wrócił po nie szybko i podziękował, a mama powiedziała: „*Do zobaczenia*”.

Bruce i David mieli tego samego nauczyciela. Podczas lekcji nauczyciel zwrócił się do wszystkich uczniów: „*Dzieci, jak już wiecie, w przyszłym tygodniu będziemy wystawiać naszą sztukę na Dzień Kolumba. Potrzebni są ochotnicy do namalowania planszy powitalnej, którą powiesimy na drzwiach naszej klasy. Potrzebujemy też chętnych do nalewania i podawania lemoniady naszym gościom po przedstawieniu. I jeszcze kogoś, kto pójdzie do wszystkich trzech klas, zaprosi je na przedstawienie, powie, w jakim dniu, o której godzinie i gdzie się odbędzie*”.

Niektóre dzieci natychmiast podniosły ręce, inne nieśmiało, a jeszcze inne wcale się nie zgłosiły.

Nasze opowiadanie tutaj się kończy. To wszystko, co wiemy. Możemy tylko domyślać się ciągu dalszego.

Wasz przewodnik zatrzyma teraz odtwarzacz, abyście mogli przedyskutować pewne pytania, jakie podsuwa ta historia.

\* \* \*

Teraz, kiedy doszliście do własnych wniosków, chciałobyśmy podzielić się naszymi refleksjami.

Są dzieci, które, pomimo ciągłego krytykowania i strofowania w domu, potrafią jakimś sposobem nie przejmować się tym i czerpać wsparcie ze świata zewnętrznego. Są też dzieci, które mimo wsparcia, jakie daje im dom, mają trudności z poruszaniem się w świecie zewnętrznym.

Jednakże uważamy, że dzieci, które dorastają w rodzinach doceniających ich najlepsze wysiłki, będą w większości dobrze myślały o sobie samych i będą miały szansę lepiej funkcjonować w zewnętrznym świecie.

Nathaniel Branden stwierdza w swej książce *The Psychology of Self-Esteem*: „Nie ma bardziej wartościowej, ważniejszej dla człowieka oceny, nie ma czynnika bardziej decydującego w rozwoju psychicznym i motywacyjnym niż szacunek do samego siebie. Istota tej samooceny ma głęboki wpływ na proces myślenia człowieka, jego emocje, pragnienia, wartości i cele. Jest to jeden z najważniejszych czynników kształtujących zachowanie”.

Jeśli samoocena dziecka jest tak ważna, to co – jako rodzice – możemy zrobić, żeby ją wzmocnić? Oczywiście, wszystkie zasady i sposoby, o których dotąd mówiliśmy, mogą pomóc dziecku widzieć siebie jako wartościowego człowieka. Za każdym razem, gdy okazujemy szacunek dla jego uczuć, gdy dajemy szansę dokonania wyboru lub rozwiązania jakiegoś problemu, rośnie w nim zaufanie i szacunek do samego siebie. Jak jeszcze możemy pomóc naszym dzieciom budować pozytywne i realistyczne wyobrażenie o sobie?

Z pewnością poprzez udzielanie pochwał. Ale w pochwałach jest też pułapka. Czasami pochwała udzielona w najlepszej wierze może przynieść nieoczekiwane efekty. Na stronach 67 i 68 podręcznika znajdziecie opisy czterech sytuacji, w których ktoś was chwali. Proszę, aby każdy zapoznał się z tymi sytuacjami i zanotował własne reakcje na pochwały.

Można teraz zatrzymać odtwarzacz. Zaczynamy.

\* \* \*

Prawdopodobnie domyślacie się już, jakie problemy kryją się w udzielaniu pochwał. Oprócz pozytywnych uczuć pochwała może wywoływać także inne reakcje. Może spowodować zwątpienie w wiarygodność osoby chwalonej:

*Jeśli ona uważa, że umiem świetnie gotować, to albo kłamie, albo nic nie wie o dobrej kuchni.*

Pochwała może wywoływać natychmiastowe zaprzeczanie:

*Zawsze wyglądam elegancko!? Trzeba było mnie widzieć godzinę wcześniej.*

Pochwała może wywołać poczucie zagrożenia:

*Ale jak będę wyglądać na następnym spotkaniu?*

Pochwała może zmusić do skoncentrowania się na swojej słabości:

*Błyskotliwy umysł!? Żartujesz? Nadal nie potrafię dodać kolumny liczb.*

Pochwała może wywołać niepokój i osłabić potrzebę aktywności:

*Nigdy już nie będę w stanie tak uderzyć piłki. Teraz dopiero jestem spięty.*

Pochwała może być również odczytana jako manipulacja:

*Czego ten człowiek naprawdę ode mnie chce?*

Pamiętam własną frustrację, kiedy próbowałam pochwalić moje dzieci. Przychodziły do mnie z rysunkiem i pytały: *Czy to ładne?* Mówiłam: *Ładne?! To piękny rysunek!* Dzieci odpowiadały: *Nie podoba ci się.* Im bardziej wyszukane pochwały stosowałam, tym trudniej było mi ich przekonać. Nie potrafiłam zrozumieć ich reakcji.

Po kilku pierwszych spotkaniach z doktorem Ginottem zaczęłam zdawać sobie sprawę, dlaczego dzieci odrzucały moją pochwałę równie szybko, jak jej udzielałam. Uświadomił mi, że słowa, które oceniają – dobry, piękny, fantastyczny – powodują, że dzieci czują się równie zakłopotane jak wy podczas wykonywania poprzedniego ćwiczenia. Nauczyłam się od niego najważniejszej rzeczy: że dobra pochwała składa się z dwóch części.

Po pierwsze: Dorosły opisuje z uznaniem to, co widzi lub czuje.

Po drugie: Dziecko – po wysłuchaniu opisu – jest w stanie samo udzielić sobie pochwały.

Pamiętam, jak pierwszy raz próbowałam zastosować tę teorię w praktyce. Mój czterolatek wrócił z przedszkola, podsunął mi pod nos pogryzmołą ołówkiem kartkę i zapytał: *Ładne?*

Moja reakcja była odruchowa: *Bardzo ładne!* Od razu się zreflektowałam. Nie, nie, najpierw muszę opisać to, co widzę. Zastanawiałam się, jak mam opisać takie bazgroły. Powiedziałam:



*No tak, a więc zrobiliś kółko, kółko, kółko... zygzak, zygzak, zygzak... tu kropka, kropka, kropka i krecha, krecha!*

Powiedział: *Aha!*

Zapytałam: *Jak to zdołałeś wymyślić?*

Odparł: *Bo ja jestem artystą!*

Pomyślałam: *„To nadzwyczajny proces. Dorosły opisuje, a dziecko rzeczywiście wystawia sobie ocenę”.*

Na stronie 69 podręcznika znajdziecie więcej przykładów zastosowania opisowej pochwały.

**Zamiast oceniać:** *Wysprzątałaś pokój. Jak dobra dziewczynka!* – co sprawia, że dziecko myśli: *Nie jestem taka dobra. Wepchnęłam niektóre zabawki pod łóżko.*

**OPISZ**, co widzisz lub czujesz: **„Widzę, że wykonano tu dużo pracy. Wszystkie klocki na półce. Każda płyta w swojej przegródce. Miło wejść do tego pokoju”.** (*Kiedy chcę, to wiem, jak się sprząta*).

**Zamiast oceniać:** *Ten szalik, który mi zrobiłaś, jest piękny! Bardzo ładny!* – co sprawia, że dziecko ma wątpliwości: *Ciekawe, czy mu się naprawdę podoba?*

**OPISZ**, co widzisz lub czujesz: **„Spójrz na ten soczysty czerwony kolor, a te grube frędzle i te paski w różne ściegi. Jest też dość szeroki. Przyda mi się na zimne dni”.** (*Naprawdę mu się podoba*).

**Zamiast oceniać:** *To jest wspaniale! Piszesz dobre wiersze!* – co sprawia, że dziecko zastanawia się: *Czy ona rzeczywiście tak myśli?*

**OPISZ**, co widzisz lub czujesz: **„Jestem pod wrażeniem twojego wiersza o orle. Szczególnie podoba mi się ten wers: »uderzenie ogromnych skrzydeł«”.** (*Umiem pisać dobre wiersze. Jutro napiszę jeszcze jeden*).

Na stronie 70 i kolejnych stronach zostały opisane cztery sytuacje, które dają ci okazję do przećwiczenia opisowej pochwały. Proszę teraz zatrzymać odtwarzacz, znaleźć osobę do pary i spokojny kącik do pracy.

\* \* \*

Po wykonaniu tych ćwiczeń z pewnością lepiej rozumiecie, jak dzieci przyjmują pochwały typu: *Jesteś grzecznym chłopcem! Jesteś wspaniałym aktorem! Stajesz się doskonałym uczniem! Jesteś bardzo myślący!*

Na pewno lepiej uświadamiacie sobie, co dzieci myślą o sobie, kiedy słyszą pochwałę, która opisuje ich osiągnięcia:

*Widzę, że włożyłaś koszulę z zapięciem z tyłu, zapięłaś spodnie, dobrze dobrałaś skarpetki i zawiązałaś buty. Jak wiele różnych rzeczy zrobiłaś!*

*Byłaś taką dostojną królową. Stałaś wyprostowana i kiedy wygłaszałaś swoją wielką mowę, twój głos wypełnił całą salę!*

*Wydaje mi się, że ostatnio bardzo przykładasz się do lekcji. Twoje wypracowania są staranne, zadanie rozwiązujesz przed czasem, powtarzałaś też sobie słówka!*

*Bardzo mi się podobają te żółte balony i czerwone serca. One poprawiają mi humor. Czuję się lepiej od samego patrzenia na nie!*

Abyście nabrali większego rozeznania, co czują dzieci, kiedy są chwalone w sposób opisowy, poproszę was o wykonanie pewnego ćwiczenia. Wasz przewodnik da każdej osobie czystą kartkę papieru, na której możecie narysować, co tylko wam przyjdzie do głowy. Zwierzę, osobę, kwiat, abstrakcyjny kształt, cokolwiek. Niech nastrój pokieruje waszymi dłońmi.

Proszę teraz zatrzymać odtwarzacz i poświęcić pięć do dziesięciu minut na zajęcia plastyczne.

\* \* \*



Mieliście okazję rzeczywiście coś opisać, więc wiecie już, że nie zawsze jest to łatwe. Aby opisać, trzeba naprawdę się **przyjrzeć**. I to dokładnie. Ale dla dziecka wasz wysiłek wiele znaczy. Z punktu widzenia dziecka istnieje przepaść pomiędzy: *Bardzo ładne. Piękne!* a opisową pochwałą: *Widzę węża, który wije się bez końca. Hm! Podoba mi się, jak wyciąga głowę.* Teraz dziecko **wie**, że jego praca została doceniona.

Jest jeszcze jeden sposób chwalenia, który również wykorzystuje opis. Dodatkowy element stanowi to, że dołączamy do opisu jedno lub dwa słowa, które podsumowują godne pochwały zachowanie dziecka.

Przykłady znajdziecie na stronie 73. Przyjrzyjmy się wspólnie pierwszemu rysunkowi, a kiedy kolejne teksty będą czytane, uzupełniajmy je wspólnie.

*Od godziny uczysz się słówek. To się nazywa **wytrwałość**.*

*Powiedziałeś, że będziesz w domu o piątej, i jest dokładnie piąta. To się nazywa ..... (**punktualność**).*

*Zjadłaś tylko mały kawałek ciasta, chociaż je uwielbiasz. To doprawdy wymaga ..... (**silnej woli, samodyscypliny, determinacji**).*

Każde z tych słów będzie pasowało.

*Zauważyłaś, że kwiaty mają sucho i podlałaś je. Cieszę się, że masz ..... (**inicjatywę, zmysł obserwacji, spostrzegawczość, jesteś odpowiedzialna**).*

*Właśnie miałeś wychodzić na koncert, kiedy został odwołany, więc szybko zmieniłeś plany. To się nazywa ..... (**elastyczność, zaradność, umiejętność przystosowania się**).*

*Wstawiłeś się za przyjacielem, chociaż inne dzieci śmiały się z niego. Na tym polega ..... (**przyjaźń, lojalność, odwaga**).*

A teraz pomyślmy przez chwilę o własnych dzieciach, ponieważ będziemy stosować opisową pochwałę w praktyce. Na następnej stronie znajdziecie trójstopniowe ćwiczenie nazwane „chwalenie dziecka”. Proszę zatrzymać odtwarzacz i wykonać to ćwiczenie.

\* \* \*

Kiedy opisowa pochwała jest właściwie sformułowana, to porusza w nas to, co najszersze. To tak, jakby ktoś trzymał przed nami lustro, w którym widzimy, jaką mamy siłę. I możemy to robić dla siebie nawzajem. Wystarczy tylko naprawdę patrzeć, naprawdę słuchać, naprawdę zauważać i mówić głośno to, co się widzi i czuje.

Może się wydać zdumiewające, że tak prosty proces ma tak znaczący efekt. W istocie jednak dzień po dniu z naszych małych opisów dziecko poznaje własne możliwości. Odkrywa, że jeśli ma bałagan w pokoju, potrafi samo zaprowadzić w nim porządek; że potrafi ofiarować rzecz, która będzie przydatna i sprawi przyjemność; że potrafi skupić na sobie uwagę publiczności; że umie napisać wiersz, który wzrusza; że potrafi być punktualne, ćwiczyć siłę woli, wykazywać inicjatywę, zaradność. Wszystko to zasila jego bank pozytywnych uczuć i myśli.

I nie można już mu tego odebrać. Łatwo wymazać z pamięci dziecka pochwałę „grzeczny chłopiec”, jeśli nazwiemy je następnego dnia „niegrzecznym chłopcem”. Ale nie sposób odebrać mu tych chwil, gdy uradowało matkę, ofiarowując jej laurkę; gdy pracowało wytrwale, chociaż było zmęczone. Momenty, w których uczynki dziecka zostały docenione, stają się najcenniejszymi doświadczeniami, do których dziecko może się odwołać w chwilach zwątpienia lub zniechęcenia. W przeszłości zrobiło już coś, z czego było dumne. To kapitał, który może procentować.

Proszę teraz zatrzymać odtwarzacz. Przewodnik przeczyta zadanie domowe.

KONIEC ŚCIEŻKI 5

## TREŚĆ PROGRAMU AUDIO – ŚCIEŻKA 6

Pamiętam moment, gdy urodziło się moje pierwsze dziecko. Minęło pięć sekund, a on ciągle nie oddychał. Byłam przerażona. Pielęgniarka klepnęła go w plecy. Nie było reakcji. Powiedziała: *Ale uparty!* W chwilę później wreszcie zapłakał. Mojej ulgi nie da się opisać.

Nieco później tego samego dnia zastanawiałam się, czy rzeczywiście jest uparty.

Jeszcze zanim przywiozłam go do domu ze szpitala, wiedziałam, co sądzić o wypowiedzi pielęgniarki: *Głupie słowa niemądrej kobiety*. Jak można przylepiać etykietkę komuś, kto ma mniej niż pół minuty życia.

A jednak w ciągu następnych kilku lat za każdym razem, gdy nie przestawał płakać, bez względu na to, jak długo go kołysałam i tuliłam, gdy nie chciał spróbować nowej potrawy, gdy nie chciał spać, gdy nie chciał wsiadać do autobusu, kiedy jechaliśmy do przedszkola, włożył swetra w chłodny dzień, przez moją głowę przemykała myśl: *„Pielęgniarka miała rację. Rzeczywiście jest uparty”*.

Powinłam była wiedzieć lepiej. Na wszystkich kursach psychologicznych, na które uczęszczałam, ostrzegano przed niebezpieczeństwem prorocत्व spełniających się samoistnie. Jeśli określasz dziecko jako powolne, niezbyt bystre, to zacznie ono tak o sobie myśleć. Jeśli twierdzisz, że twoje dziecko jest złośliwe, to istnieje ryzyko, że zacznie udowadniać, jak bardzo potrafi być złośliwe. Dzieci mają skłonność do wypełniania ról, które im przypisano.

Mimo to nie mogłam przestać dostrzegać w moim synu upartego dziecka.

Jedyną pociechą była dla mnie świadomość, że nie jestem odosobniona. Przynajmniej raz w miesiącu słyszałam, jak inni rodzice mówili:

*Mój najstarszy to trudne dziecko. Młodszy to sama radość.*

*Bobby to urodzony prześladowca.*

*Billy to fajtłapa. Każdy może go wykorzystać.*

*Nie wiem już, co mam gotować dla Julie. Jest takim niejadkiem.*

*Michael to największy pyskacz w rodzinie. Ma odpowiedź na wszystko.*

*Kupowanie czegoś nowego Richiemu to wyrzucanie pieniędzy. On psuje wszystko, co weźmie do ręki. Ten chłopak ma instynkt niszczenia.*

Zwykle zastanawiałam się, w jaki sposób dzieci „zasłużyły” sobie na takie etykietki. Teraz, po latach poznawania tego, co dzieje się w rodzinie, wiem, że proces ten może zacząć się zupełnie niewinnie.

Na przykład pewnego ranka Mary prosi brata: *Przynieś mi moje okulary*. Brat odpowiada: *Przynieś sobie sama i przestań mi rozkazywać*.

Trochę później Mary mówi do matki: *Uczesz mi włosy i sprawdź, czy nigdzie nie są splątane*. Matka odpowiada: *Mary, ty znowu rozkazujesz*. W innym momencie mówi do taty: *Nie mów teraz. Słucham płyty*. Tato odpowiada: *Tak jest, szefie*. I z wolna dziecko, któremu przyklejono etykietkę, zaczyna grę. Jeżeli wszyscy nazywają ją „szefem”, to musi temu sprostać.

Na pewno zastanawiacie się, czy można myśleć o dziecku, że jest „szefem”, jeśli bezpośrednio nie nazywa się go w ten sposób. To ważne pytanie. Czy sam sposób, w jaki rodzice myślą o dziecku, ma wpływ na to, jak dziecko myśli o sobie?

Przeprowadzimy teraz eksperyment, który pomoże nam odpowiedzieć na to pytanie. Proszę teraz zatrzymać odtwarzacz, a przewodnik przeczyta polecenia.

\* \* \*

Czy zdziwiła cię łatwość uzyskania informacji o tym, jak rodzice o tobie myślą? Czasami wystarczy sekunda. Jeśli pomnożysz te sekundy przez godziny codziennych kontaktów rodziców i dzieci, zaczynasz rozumieć, jak silny wpływ na młodego człowieka ma sposób, w jaki myślą o nim rodzice.

Czy ma on również wpływ na zachowanie dziecka? Czy dziecko, któremu przypisano rolę powolnego, czuło, że nie jest bystre? Czy czuło, że jego wiara we własne siły wyparowuje? Czy powiedziało sobie: *Po co mam próbować?*

Czy dziecko, które uważano za uprzykrzone, czuło się nieszczęśliwe i chciało wyjść z pokoju? A może było złe, chciało porzucić układankę i odpłacić rodzicom pięknym za nadobne?

Czy dziecko, które uważano za kochane i zdolne, dobrze myślało o sobie? Czy będzie się starało sprostać osądowi rodziców, że jest osobą godną sympatii i zdolną?

Przypuszczam, że dowiedliśmy, iż sposób, w jaki rodzice myślą o dziecku, ma bezpośredni wpływ na jego zachowanie.

No dobrze. A więc narzucanie dziecku negatywnej roli jest szkodliwe, nawet jeśli odbywa się wyłącznie w czyimś umyśle. Czy to oznacza, że jeśli dziecko gra już jakąś rolę, to jest za późno, aby cokolwiek zmienić; że musi ją grać do końca życia?

Jesteśmy przekonane, że nigdy nie jest za późno. Ciągłe widzimy, jak wielkie zmiany zachodzą w rodzinach, w których rodzice zdecydowali się postrzegać dzieci nie tylko takimi, jakimi są, ale takimi, jakimi mogą się stać. Jak im się to udało? Poczawszy od strony 78 podręcznika zaprezentujemy sześć różnych metod, które służą znaczącym przemianom.

### **Metoda pierwsza: Wykorzystaj każdą okazję, by pokazać dziecku, że może spojrzeć na siebie w inny sposób.**

Jeśli dziecko wszystko psuje, znajdź jedną rzecz, której nie zepsuło, i powiedz do niego: *Dostałeś tę zabawkę, kiedy miałeś trzy lata, a wygląda jak nowa.*

Do dziecka nazywanego marudą możesz powiedzieć: *Podoba mi się sposób, w jaki mi to powiedziałaś. Przedstawiłaś swoje życzenie i nie miałaś pretensji.*

Do dziecka uznawanego za wolniej myślące: *Właśnie miałam wezwać mechanika do lodówki, gdy odkryłaś, że wyskoczył korek. Jak na to wpadłaś?*

Do dziecka, na którym nie można polegać: *Mając tyle na głowie, wróciłaś i znalazłaś rękawiczkę. To dopiero odpowiedzialność.*

### **Metoda druga: Stwórz sytuację, w której dziecko spojrzy na siebie inaczej.**

Dziecko, które jest uważane za nieobowiązkowe, można obarczyć odpowiedzialnością za coś: *Jimmy, dzisiaj po południu nie będzie mnie w domu. Masz obowiązek nakarmić i wyprowadzić psa.*

Dziecku, które jest uważane za „roztrzępane”, można zlecić zrobienie zakupów: *Potrzebujemy dwa litry mleka. Czy myślisz, że bezpieczniej będzie trzymać pieniądze w portmonetce czy w kieszeni?*

Dziecko, które uchodzi za niezręczne, można poprosić o pomoc przy drobnych reperacjach w domu: *Sara, czy mogłabyś wziąć śrubokręt i przykręcić te gałki do szuflady?*

Dziecku, które oskarża się o to, że nie lubi się dzielić, możesz dać okazję do pokazania, iż szanuje potrzeby innych: *Tommy, podziel, proszę, te orzechy tak, aby każdy otrzymał równą część.*

### **Metoda trzecia: Pozwól dziecku „podслуchać”, gdy mówisz o nim coś dobrego.**

*Mamo, powinnaś była widzieć twojego wnuka, kiedy dostawał dzisiaj zastrzyk. Zwyczajnie podał ramię i nawet prowadził rozmowę z doktorem. A te zastrzyki mogły boleć.*

*Gary i ja prażyliśmy kukurydzę i zapaliła się oliwa. Kiedy myślałem, co zrobić, on przykrył garnek i stłumił płomień. To się nazywa opanowanie w trudnych chwilach.*

### **Metoda czwarta: Zademonstruj zachowanie godne naśladowania.**

*Hej, myślałam, że cię pobiję. Nie jest przyjemnie przegrywać. Dużo bardziej wolałabym wygrać.*

*No cóż, muszę pogodzić się z tym. Gratulacje!*

*O rany! Aż się boję zabrać do sprzątanina, taki bałagan. Już wiem. Zamiast wykonać całą pracę od razu, zrobię to partiami.*

**Metoda piąta: Bądź skarbnicą najlepszych chwil z życia twojego dziecka.**

Jeśli nauczycielka nazywa córkę niewygyminastykowaną, możesz przypomnieć jej o dawnych osiągnięciach.

*Myślę, że ona nie zna cię tak jak ja. Gdy miałaś trzy lata i zatrzasnęły się drzwi od domu, i nie mogłyśmy wejść, wspięłaś się do okna sypialni, spuściłaś na kredens, zeskoczyłaś i pobiegłaś do drzwi, żeby mnie wpuścić. A kiedy miałaś cztery lata, byłaś pierwszym dzieckiem w naszym bloku, które jeździło na rowerze z dwoma kołami. I przypuszczam, że ona nigdy nie widziała, jak stoisz na głowie.*

**Metoda szósta: Kiedy dziecko postępuje według starych nawyków, wyraż swoje uczucia lub oczekiwania.**

Do dziecka, które zjadło wszystkie ciasteczka, możesz powiedzieć: *Te ciastka miały być podzielone na wszystkich! Oczekuję, że potrafisz sobie odmówić.*

Do dziecka, które piszczy: *Musisz zabrać mnie do sklepu!* – możesz powiedzieć: *Nie lubię tego tonu. Możesz poprosić mnie w inny sposób?*

Do dziecka, które właśnie zepsuło następną zabawkę: *Jestem niezadowolony, widząc szyny nowej kolejki rozrzucone i pogięte. Chcę, żebyś je włożył do pudełka, jeśli nie bawisz się nimi.*

Do dziecka, które właśnie rzuciło karty, ponieważ przegrało: *Nie podoba mi się to. Jesteś rozczarowany, ale oczekuję, że potrafisz także przegrywać.*

A teraz spróbujmy wprowadzić te metody w życie. Na stronie 84 znajdziecie opis dziecka, które jest uważane za „niedbalucha”. Proszę dobrać się w pary i wspólnie wynotować sześć różnych sposobów, które pomogą dziecku myśleć o sobie inaczej.

Proszę teraz zatrzymać odtwarzacz.

\* \* \*

Jak z pewnością zauważyliście, nie jest łatwo pomóc dziecku myśleć o sobie w inny sposób. Bardzo często na drodze staje nasz gniew i frustracja. Dla rodziców to ogromny wysiłek, a czasami wydaje się to wręcz niemożliwe do zrealizowania. Po pierwsze sami musimy zobaczyć dziecko w innym świetle, a po drugie – zacząć je traktować zgodnie z tym, jak zaczęliśmy je widzieć.

Usłyszycie za chwilę dialog, w którym wezmą udział dwie postacie z książki *Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci*. Matka z tej scenki nie miała okazji wykorzystać wiedzy z dzisiejszej sesji na temat ról. Gdy będziecie słuchali dialogu, szybko zorientujecie się, jaką rolę odgrywa dziecko. I zobaczycie również, jak matka umacnia tę rolę.

Scena jest następująca: matka właśnie wróciła z zakupów; Susie, jej siedmioletnia córka, siedzi przy stole i rysuje.

**Matka:** Już jestem! Cześć, Susie! Nie powiesz „cześć” swojej mamie? Myślę, że jestem prawie gotowa na przyjęcie gości dziś wieczorem. Mam bułki, owoce oraz małą niespodziankę dla Susie.

**Susie:** Co masz dla mnie? Kredki? Fajnie. Piórniki... Niebieski zeszyt! Wiesz, że nienawidzę niebieskiego. Dlaczego nie kupiłaś mi czerwonego?!

**Matka:** Tak się złożyło, młoda damo, że obeszłam dwa sklepy i w żadnym z nich nie było czerwonych zeszytów. W supersamie nie było, również w papierniczym.

**Susie:** Dlaczego nie poszłaś do sklepu obok banku?

**Matka:** Nie miałam czasu.

**Susie:** No to idź jeszcze raz! Ja chcę czerwony!

**Matka:** Susie, nie mam zamiaru znowu robić wyprawy po jeden zeszyt. Mam dzisiaj jeszcze dużo roboty.

**Susie:** Nie będę używała niebieskiego zeszytu! Niepotrzebnie wydałaś pieniądze!

**Matka:** Dziecko, jakaś ty rozpieszczona! Zawsze musisz mieć wszystko, co chcesz, prawda?

**Susie:** Nie, nie muszę, ale czerwony to mój ulubiony kolor! A niebieski jest taki wstrętny! Och, proszę, mamusi, proszę!

**Matka:** No dobrze... Może będę mogła pójść później.

**Susie:** Och, świetnie! Mamo?

**Matka:** Tak?

**Susie:** Chcę, żeby Betsy spała dzisiaj u nas.

**Matka:** To wykluczone. Wiesz, że mamy dzisiaj wieczorem gości.

**Susie:** Ale ona musi dzisiaj spać! Już jej powiedziałam, że może!

**Matka:** Zadzwoń więc do niej i powiedz, że nie może.

**Susie:** Jesteś podła!

**Matka:** Nie jestem podła. Nie chcę po prostu, żeby dzieci kręciły mi się pod nogami, kiedy mamy gości. Pamiętasz, jak zachowywałyście się obie ostatnim razem?

**Susie:** Nie będziemy ci przeszkadzać.

**Matka:** Odpowiedź brzmi: nie!

**Susie:** Nie kochasz mnie!

**Matka:** Ależ, Susie, wiesz doskonale, że cię kocham! No, kto jest moją małą księżniczką?

**Susie:** Och, proszę, mamo, bardzo proszę. Będziemy bardzo grzeczne.

**Matka:** Dobrze... Susie, tego nie da się zrealizować. Dlaczego zawsze robisz mi takie trudności? Kiedy mówię „nie”, to znaczy „nie”!

**Susie:** Nienawidzę cię!

**Matka:** Od kiedy to rzuca się książki na podłogę?! Podnieś ją!

**Susie:** Nie podniosę!

**Matka:** Natychmiast ją podnieś!

**Susie:** Nie! Nie! Nie!

**Matka:** Nie waż się rzucać kredek!

**Susie:** Będę rzucać, co tylko będę chciała!

**Matka:** Powiedziałam: przestań, niedobry dzieciaku!

**Susie:** Uderzyłaś mnie! Uderzyłaś mnie!

**Matka:** Połamałaś kredki, które ci kupiłam!

**Susie:** Patrz! Został mi ślad!

**Matka:** Przepraszam, kochanie! To tylko małe zadraśnięcie. To pewnie paznokciem. Zagoi się migiem.

**Susie:** Skaleczyłaś mnie!

**Matka:** Wiesz, że tego nie chciałam. Mama nie skaleczyłaby cię nigdy w życiu... Wiesz, co? Zadzwońmy do Betsy i powiedzmy jej, że może przyjść wieczorem. Czy to poprawi ci samopoczucie?

**Susie:** Aha.

Poświęćcie teraz trochę czasu na dyskusję o tym, jaką rolę gra to dziecko i jakie metody mogłyby zastosować matka, żeby jej postępowanie było bardziej skuteczne. Ciekawe, ile zaproponujecie rozwiązań dla tej udręczonej matki.

Proszę zatrzymać odtwarzacz.

\* \* \*



**Matka:** Jestem już w domu! Cześć, Susie. Widzę, że jesteś zajęta kolorowaniem.

**Susie:** Aha!

**Matka:** Myślę, że jestem już gotowa na przyjęcie gości dziś wieczorem. Przyniosłam ci przybory szkolne.

**Susie:** Co mi kupiłaś? Kredki? Fajnie. Piórniki... Niebieski zeszyt! Wiesz, że nie cierpię niebieskiego! Dlaczego nie kupiłaś mi czerwonego?

**Matka:** Właśnie, dlaczego nie kupiłam?

**Susie:** Ponieważ w sklepie nie mieli czerwonego?

**Matka:** Zgadłaś.

**Susie:** To mogłaś iść do innego sklepu.

**Matka:** Susie, kiedy zbaczam z drogi, aby kupić coś dla mojej córki, chciałabym usłyszeć: „Dziękuję, mamo. Dziękuję za kredki. Dziękuję za piórniki. Dziękuję za przyniesienie zeszytu”. Nawet jeżeli nie jest w tym kolorze, który lubisz.

**Susie:** Dziękuję... ale nadal uważam, że niebieski jest okropny.

**Matka:** Nie ma wątpliwości, jeżeli chodzi o kolory, to jesteś osobą o wyrobionym smaku!

**Susie:** Aha! Wszystkie kwiaty robię czerwone... Mamo, czy Betsy może dzisiaj u nas spać?

**Matka:** Tatuś i ja mamy dzisiaj gości. Ale może oczywiście spać innej nocy. Jutro? W następną sobotę?

**Susie:** Ale ona musi spać dzisiaj! Już jej powiedziałam, że może!

**Matka:** Susie, masz do wyboru: albo jutro, albo w następną sobotę. Jak wolisz.

**Susie:** Nie kochasz mnie!

**Matka:** Susie, teraz nie jest czas na rozmawianie o miłości. Teraz mamy spróbować ustalić najlepszy dzień na wizytę twojej przyjaciółki.

**Susie:** Najlepszy jest dzisiejszy dzień.

**Matka:** Musimy znaleźć czas, który odpowiada twoim i moim potrzebom.

**Susie:** Nie obchodzi mnie twoje potrzeby! Jesteś dla mnie niedobra!

**Matka:** Hej, nie podoba mi się to! Książki nie są do rzucania! Susie, kiedy jesteś wzburzona, powiedz mi, co czujesz, słowami. Powiedz mi: „Mamo, jestem zła! Jestem bardzo niezadowolona! Liczyłam na to, że Betsy będzie tu dzisiaj spała!”

**Susie:** Miałyśmy razem robić czekoladowe chrupki, oglądać telewizję!

**Matka:** Rozumiem.

**Susie:** Betsy miała zamiar przynieść swój śpiwór, a ja chciałam położyć przy niej na podłodze mój materac.

**Matka:** Miałyście zaplanowany cały wieczór!

**Susie:** Miałyśmy! Rozmawiałyśmy o tym dzisiaj w szkole cały dzień.

**Matka:** Jeżeli się na coś czeka i trzeba zmienić plany, to może to bardzo zirytować.

**Susie:** Właśnie! Może więc przyjść dzisiaj wieczorem? Mamo, proszę... proszę... bardzo proszę!

**Matka:** Bardzo bym chciała, żeby ustalony przez was dzień i mnie odpowiadał, skoro ty tak bardzo tego pragniesz. Ale tym razem tak nie jest. Susie, idę teraz do kuchni...

**Susie:** Ale, mamo...

**Matka:** Kiedy zdecydujesz się, jaki wybrałaś dzień na wizytę Betsy, zawiadom mnie.

**Susie:** Halo, Betsy. Nie możesz przyjść dziś wieczorem... Moi rodzice mają jakichś głupich gości. Możesz przyjść jutro albo w następną sobotę.

Proszę teraz wyłączyć magnetofon. Poświęćcie trochę czasu na dyskusję o tym, jakich metod, pomocnych dla dziecka, użyła matka w tej scenie.

\* \* \*

W drugiej scenie matka miała do dyspozycji metody, które akurat okazały się niezbędne. Czy nie byłoby cudownie, gdybyśmy również w naszych własnych domach potrafili reagować w taki sposób, by pomóc dzieciom i sobie samym? Ale życie nie jest prostym scenariuszem, którego można się nauczyć na pamięć, a następnie odegrać.



W prawdziwych sztukach życia dzieci angażują nas bez reszty, nie dając czasu na próby i powtórki. Jednakże bogatsi o nową wiedzę możemy, gdy zdarzy nam się powiedzieć coś, czego będziemy żałować, skorygować nasze postępowanie.

Możemy oprzeć się na podstawowych zasadach. Wiemy, że nie popełnimy zbyt wielu błędów, jeśli zadamy sobie trud wysłuchania, co czują dzieci, porozmawiania o własnych uczuciach, jeśli bardziej skupimy się na szukaniu rozwiązań na przyszłość niż na roztrząsaniu dawnych win. Czasami może się zdarzyć, że zbozczy z tego kursu, ale na pewno nigdy już się całkowicie nie zagubimy.

Nie wyznaczajmy sobie ról rodziców: dobrych, złych, tolerancyjnych czy autorytatywnych. Zaczniemy od myślenia o sobie jako o istotach ludzkich, które ciągle się zmieniają. Współżycie z dziećmi to długi i wyczerpujący proces. Wymaga serca, inteligencji i wytrwałości. Jeśli nie spełnimy własnych oczekiwań – a nie zawsze nam się to uda – bądźmy dla siebie tak wyrozumiali, jak dla własnych dzieci. Jeśli nasze dzieci zasługują na tysiąc i jedną szansę, to dajmy sobie tysiąc szans... i jeszcze dwie.

Mamy nadzieję, że przedstawione przez nas metody porozumiewania się z dziećmi okażą się dla was przydatne dzisiaj i w przyszłości. To ostatnia sesja z cyklu zajęć *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*. Wasz przewodnik przeczyta teraz zadanie ze strony 86, które przygotowujecie na ostatnie, nieformalne zajęcia.

Życzymy wszystkim powodzenia! Żegnajcie!

KONIEC ŚCIEŻKI 6