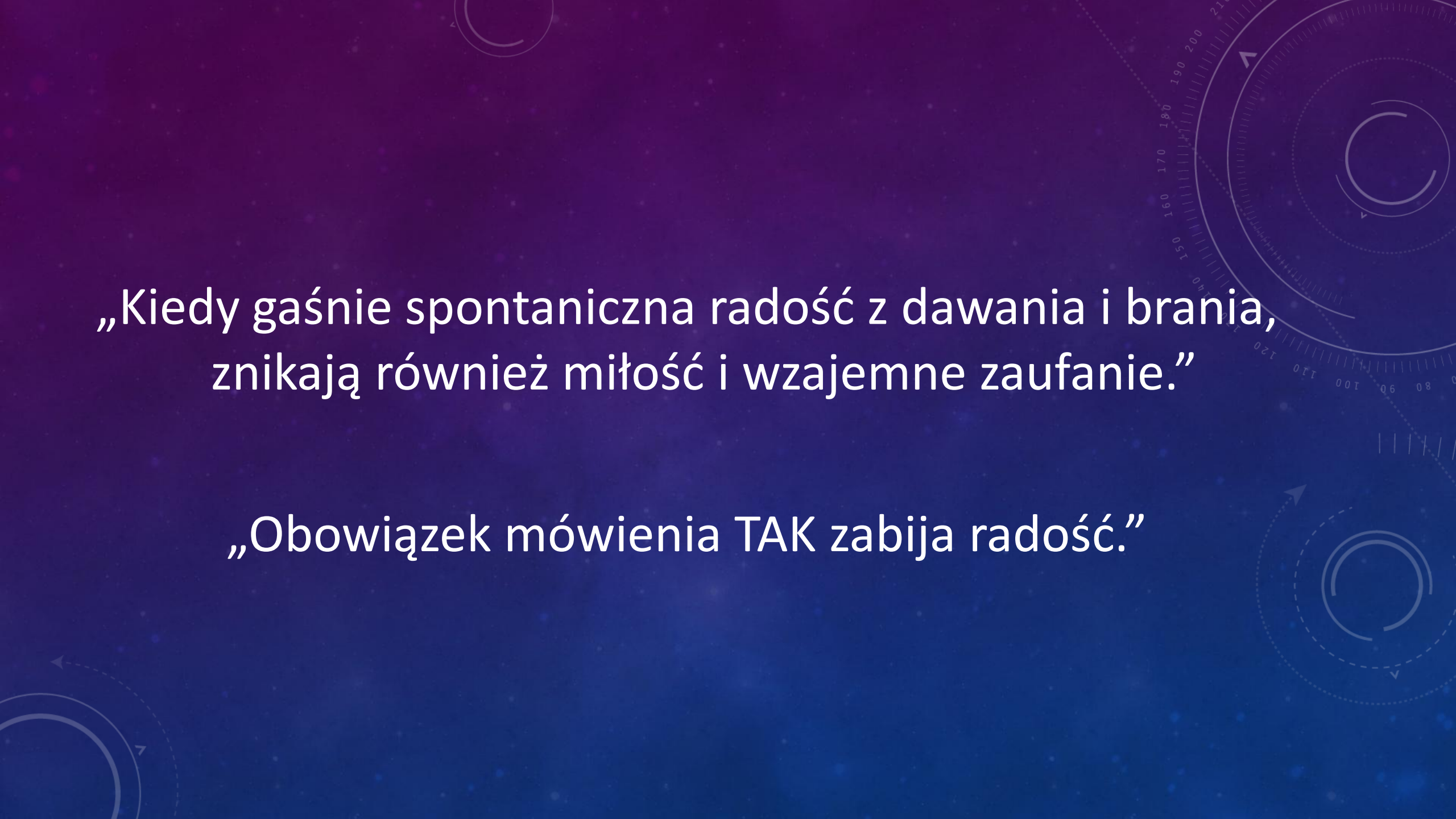




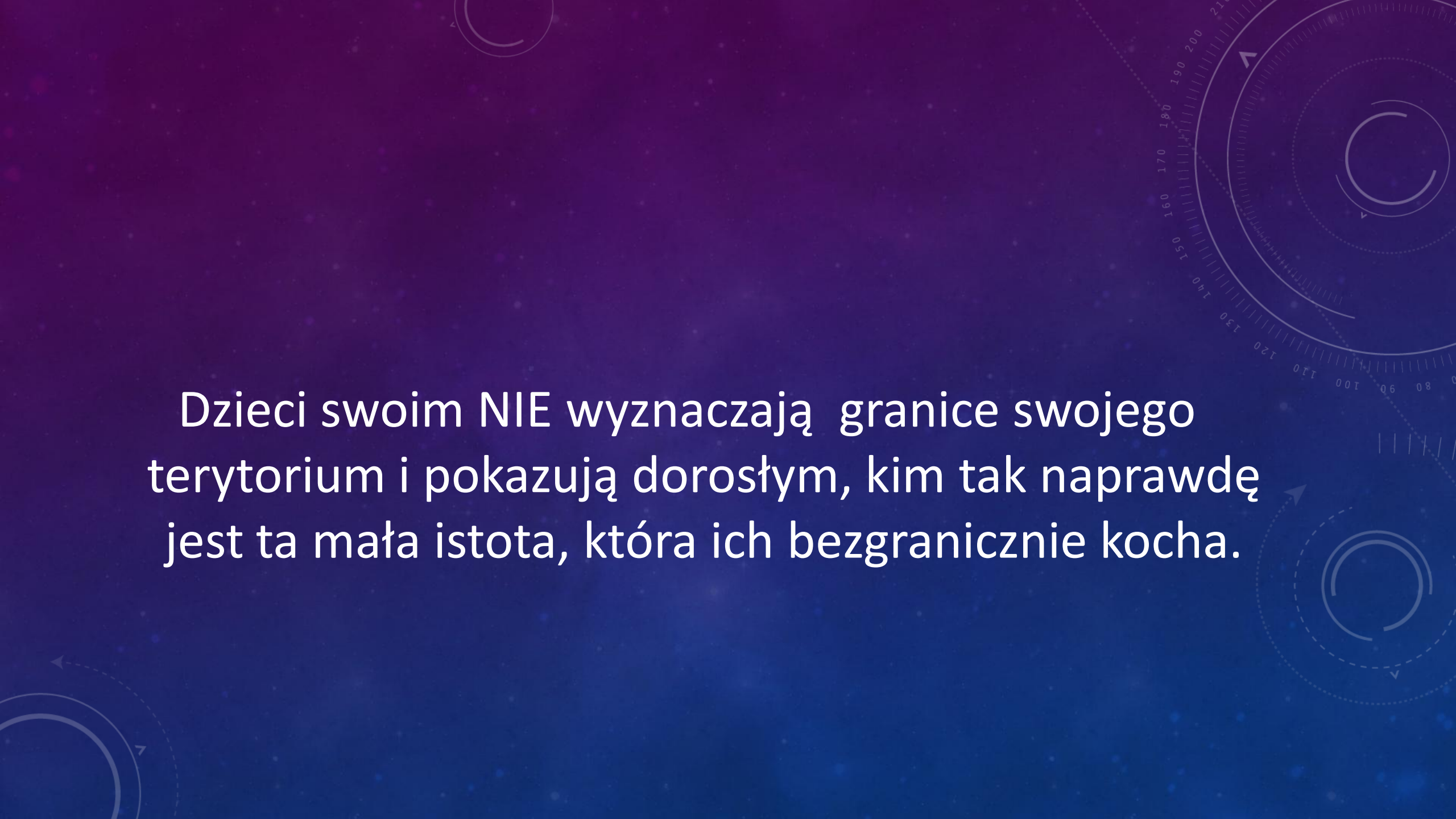
JESPER JUUL

„NIE” Z MIŁOŚCI



„Kiedy gaśnie spontaniczna radość z dawania i brania,
znikają również miłość i wzajemne zaufanie.”

„Obowiązek mówienia TAK zabija radość.”



Dzieci swoim NIE wyznaczają granice swojego terytorium i pokazują dorosłym, kim tak naprawdę jest ta mała istota, która ich bezgranicznie kocha.

Dla jakości wzajemnych relacji trzeba czasem powiedzieć
NIE, żeby sobie samemu móc powiedzieć TAK.

Mówiąc NIE stajemy się też wzorem dla naszych dzieci,
którym w życiu też przyjdzie czasem powiedzieć NIE.

Ucząc się jaśniejszego wyrażania samych siebie, stajemy
się bardziej wartościowi dla innych i zaczynamy czuć się
lepiej ze sobą.

Trzeba nauczyć się sztuki mówienia NIE, nasze NIE powinno bowiem pochodzi z wewnątrz, być osobiste i „robić wrażenie”.

„Tylko wtedy możemy mówić szczerze TAK do innych i do siebie, kiedy jesteśmy w stanie także szczerze powiedzieć NIE.”

Wiele trudności i konfliktów powstaje dlatego, że ludzie nie są w stanie powiedzieć NIE wtedy, kiedy chcieliby to zrobić. Nie potrafią wytyczyć wyrażać się dość jasno, gdyż kultura danej rodziny na to nie pozwala.

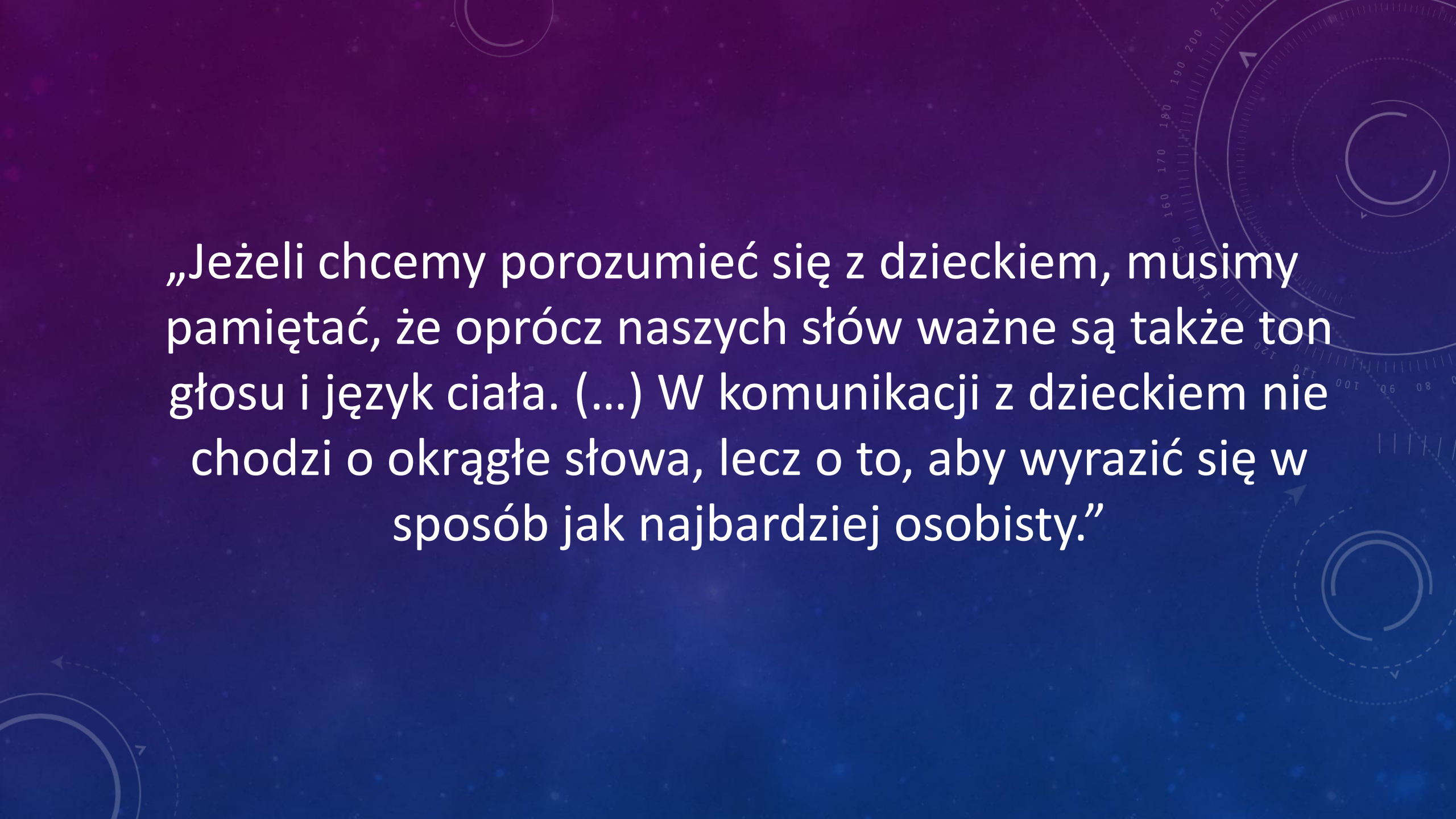
„Sztuka mówienia NIE oznacza również umiejętność wzięcia odpowiedzialności za swoje życie.”

„Umiejętność troszczenia się o własne potrzeby – bez lekceważenia potrzeb dziecka – charakteryzuje dobre przywództwo w rodzinie . Daje ono dzieciom poczucie bezpieczeństwa i gwarantuje związek oparty na jednakowym szacunku dla obu stron. Związek taki wyróżnia się tym, że obie strony mają jednakową godność – a nie tym, że mają jednakowe prawa i obowiązki, czyli że mogą tyle samo.”

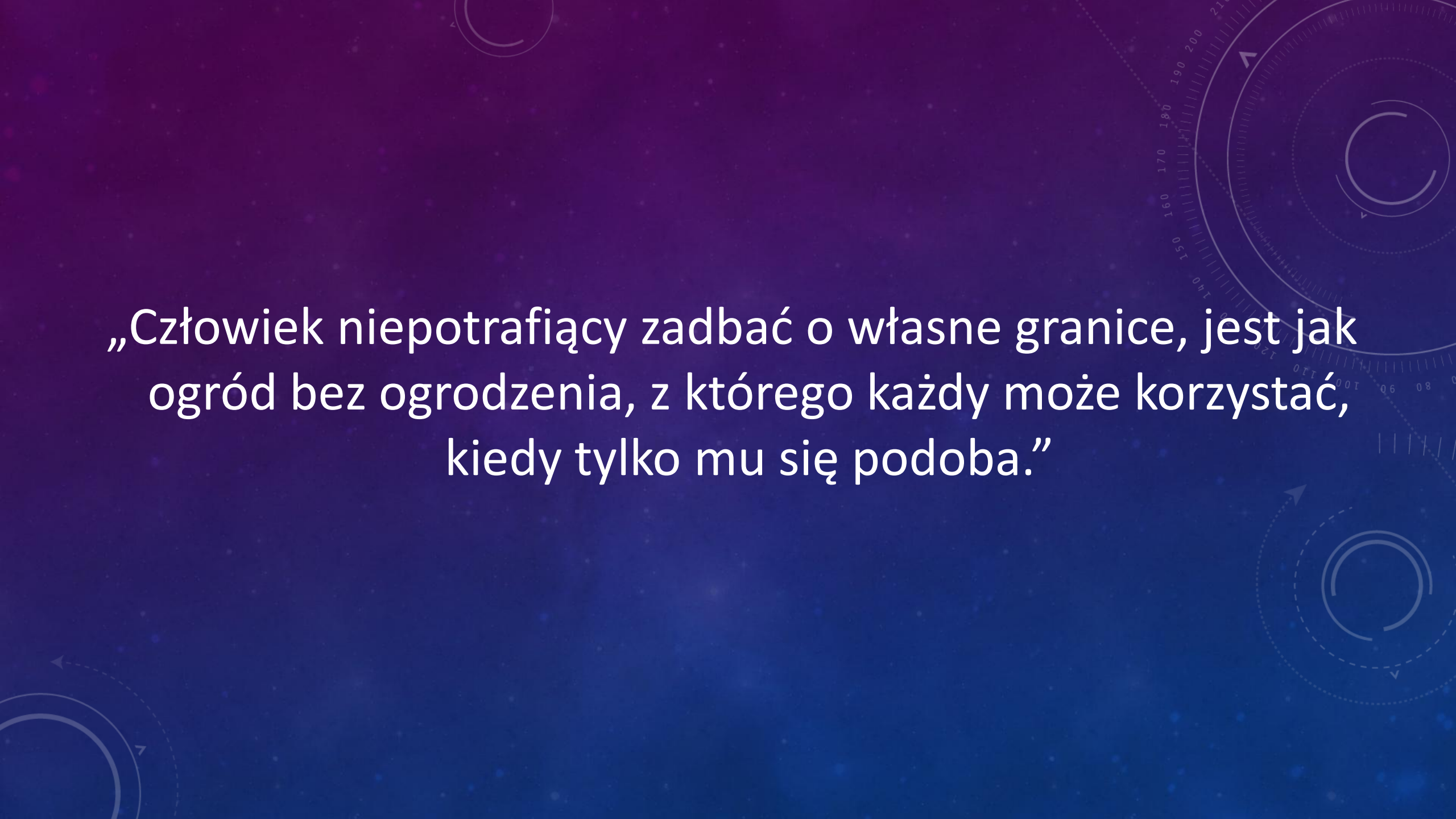
Dzieci żeby zdobyć wiedzę, muszą eksperymentować i samodzielnie wyciągać wnioski. Potrzebują do tego zaufania osób, które im towarzyszą w tym procesie.

Wymuszanie na dziecku określonych zachowań za pomocą przemocy fizycznej i psychicznej uniemożliwia mu nabycie szacunku dla potrzeb i granic innych, uczy się tym samym wątpić w swoją wartość i bać się rodziców oraz sankcji, jakie nakładają.

„Dzieci potrzebują informacji zwrotnej w czasie swojego odkrywania świata – i musi ona obejmować także indywidualne granice i wartości dorosłych. Dlatego jest bardzo ważne, aby wciąż na nowo mówić NIE w odniesieniu do tych samych rzeczy. Im bardziej osobisty i zdecydowany przekaz rodziców, tym szybciej mały badacz dojdzie do swoich wniosków.”

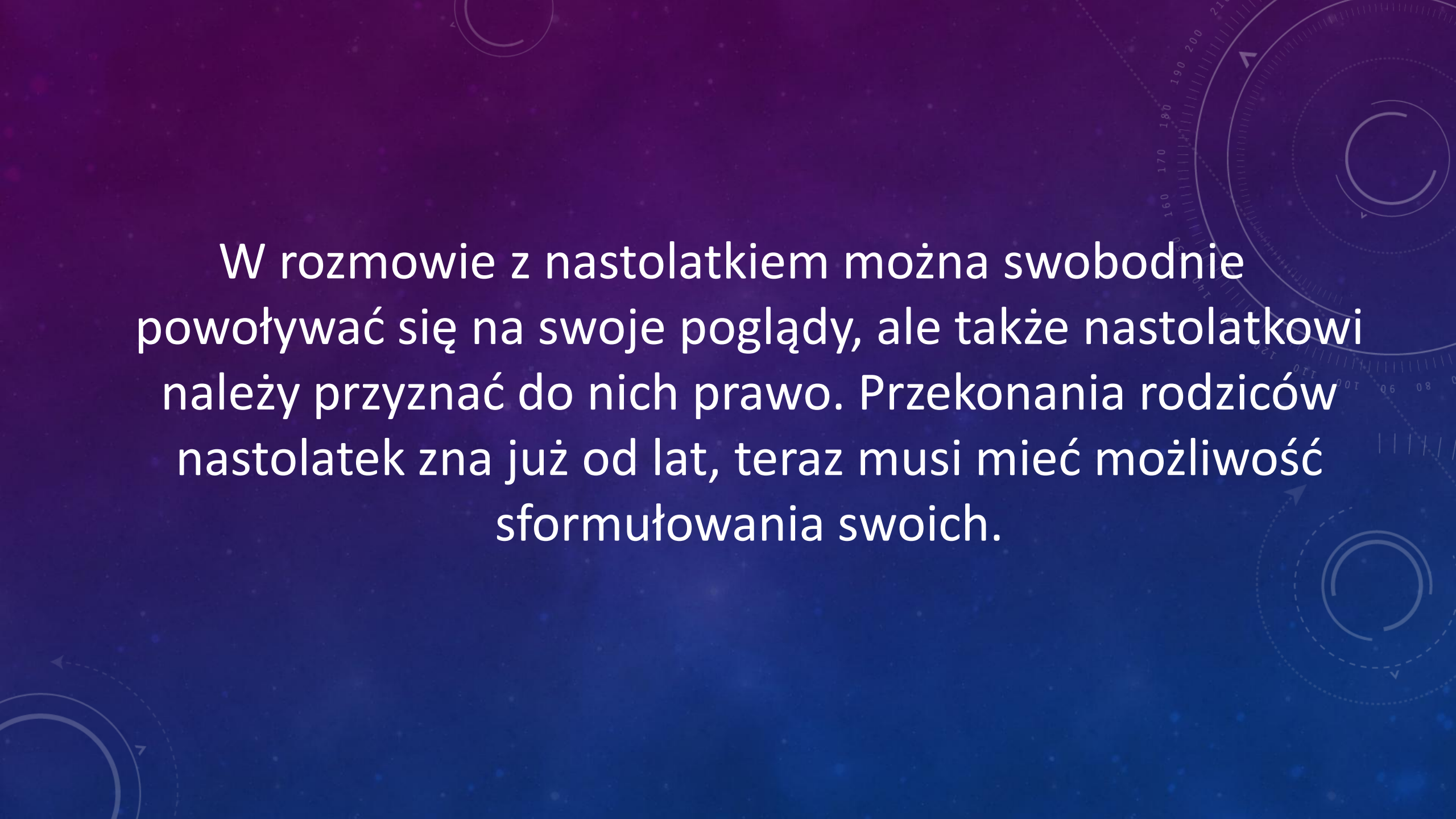


„Jeżeli chcemy porozumieć się z dzieckiem, musimy pamiętać, że oprócz naszych słów ważne są także ton głosu i język ciała. (...) W komunikacji z dzieckiem nie chodzi o okrągłe słowa, lecz o to, aby wyrazić się w sposób jak najbardziej osobisty.”

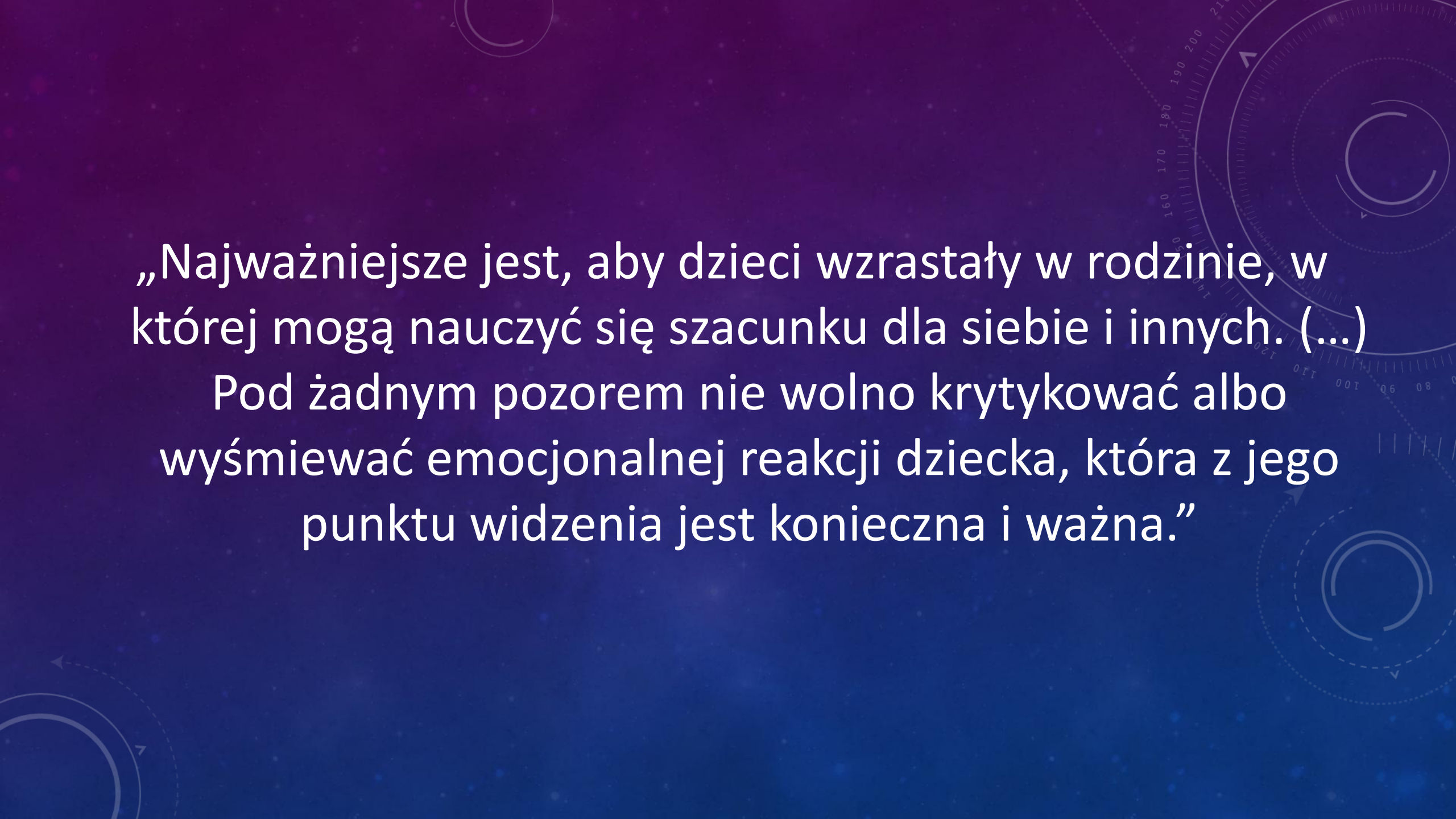


„Człowiek niepotrafiący zadbać o własne granice, jest jak ogród bez ogrodzenia, z którego każdy może korzystać, kiedy tylko mu się podoba.”

„Dziecka nie da się rozpieścić dawaniem za dużo tego, czego naprawdę potrzebuje. Rozpieszczone dzieci to te, które nie potrafią zaakceptować słowa NIE. Liczą, że ich życzenia będą natychmiast spełniane – i zachowują się roszczeniowo. Jednak tak rozwijają się tylko te dzieci, które dostają za dużo tego, co niepotrzebne.”

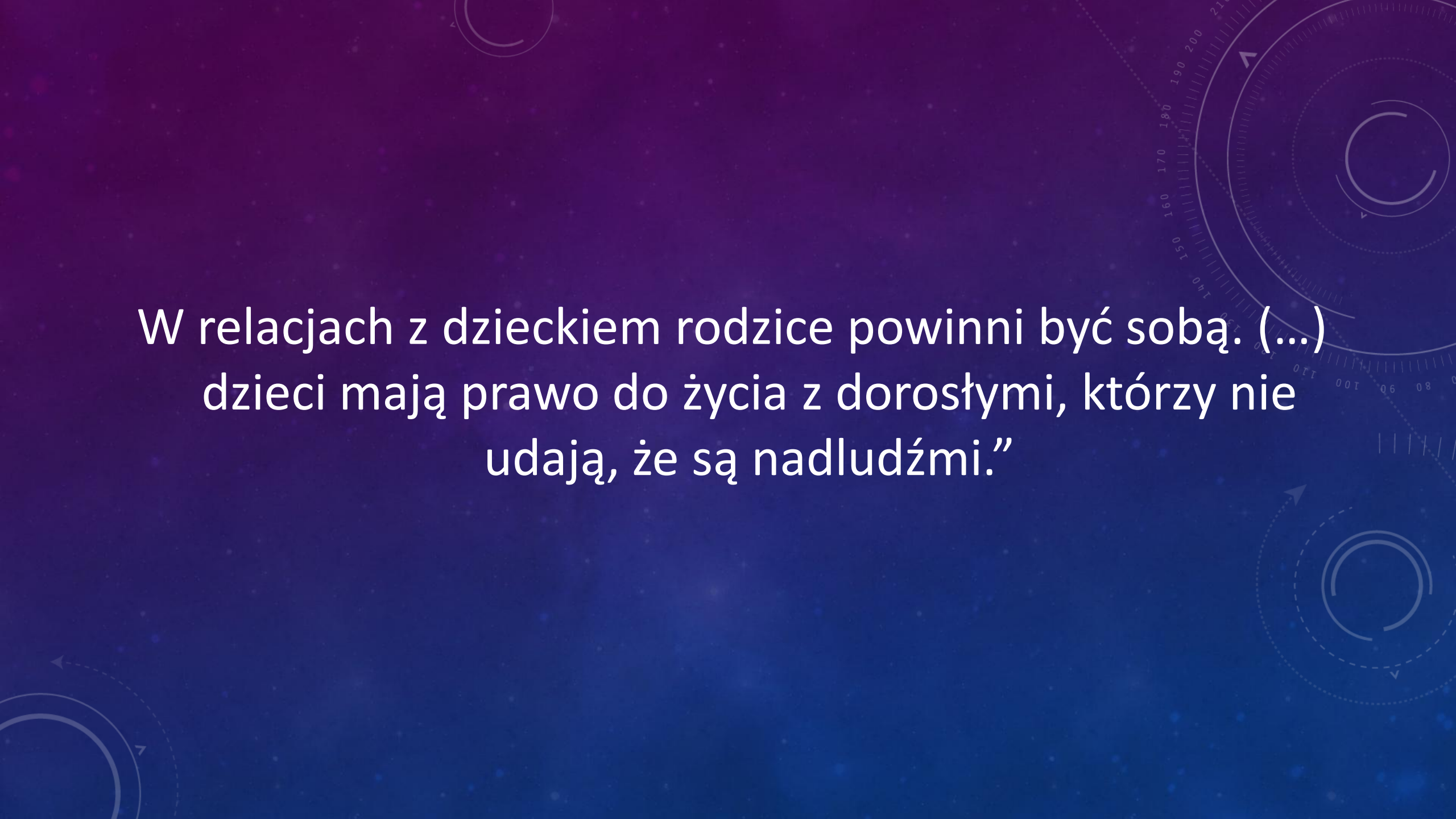


W rozmowie z nastolatkiem można swobodnie powoływać się na swoje poglądy, ale także nastolatkowi należy przyznać do nich prawo. Przekonania rodziców nastolatek zna już od lat, teraz musi mieć możliwość sformułowania swoich.



„Najważniejsze jest, aby dzieci wzrastały w rodzinie, w której mogą nauczyć się szacunku dla siebie i innych. (...)

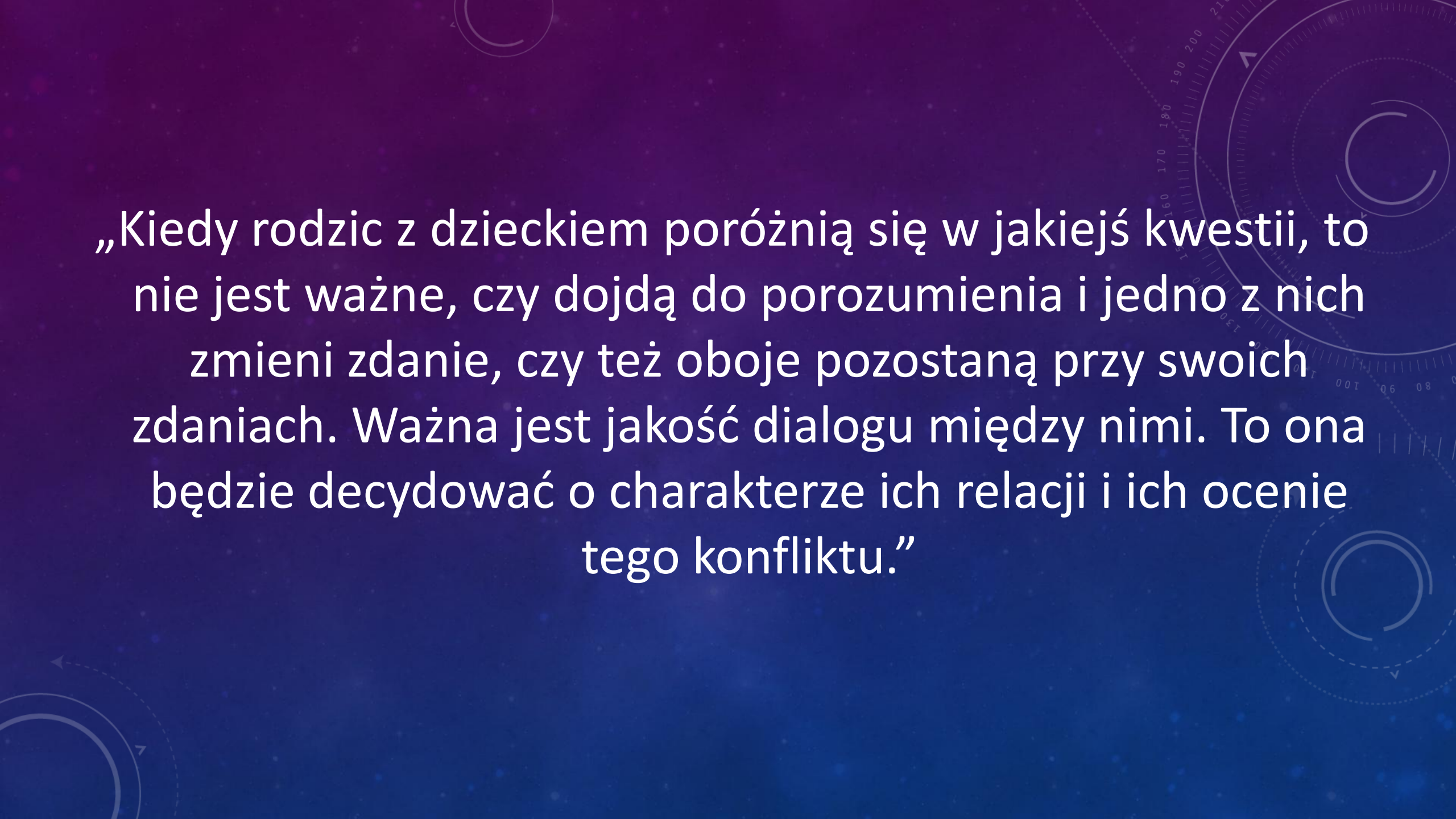
Pod żadnym pozorem nie wolno krytykować albo wyśmiewać emocjonalnej reakcji dziecka, która z jego punktu widzenia jest konieczna i ważna.”



W relacjach z dzieckiem rodzice powinni być sobą. (...)
dzieci mają prawo do życia z dorosłymi, którzy nie
udają, że są nadludźmi.”

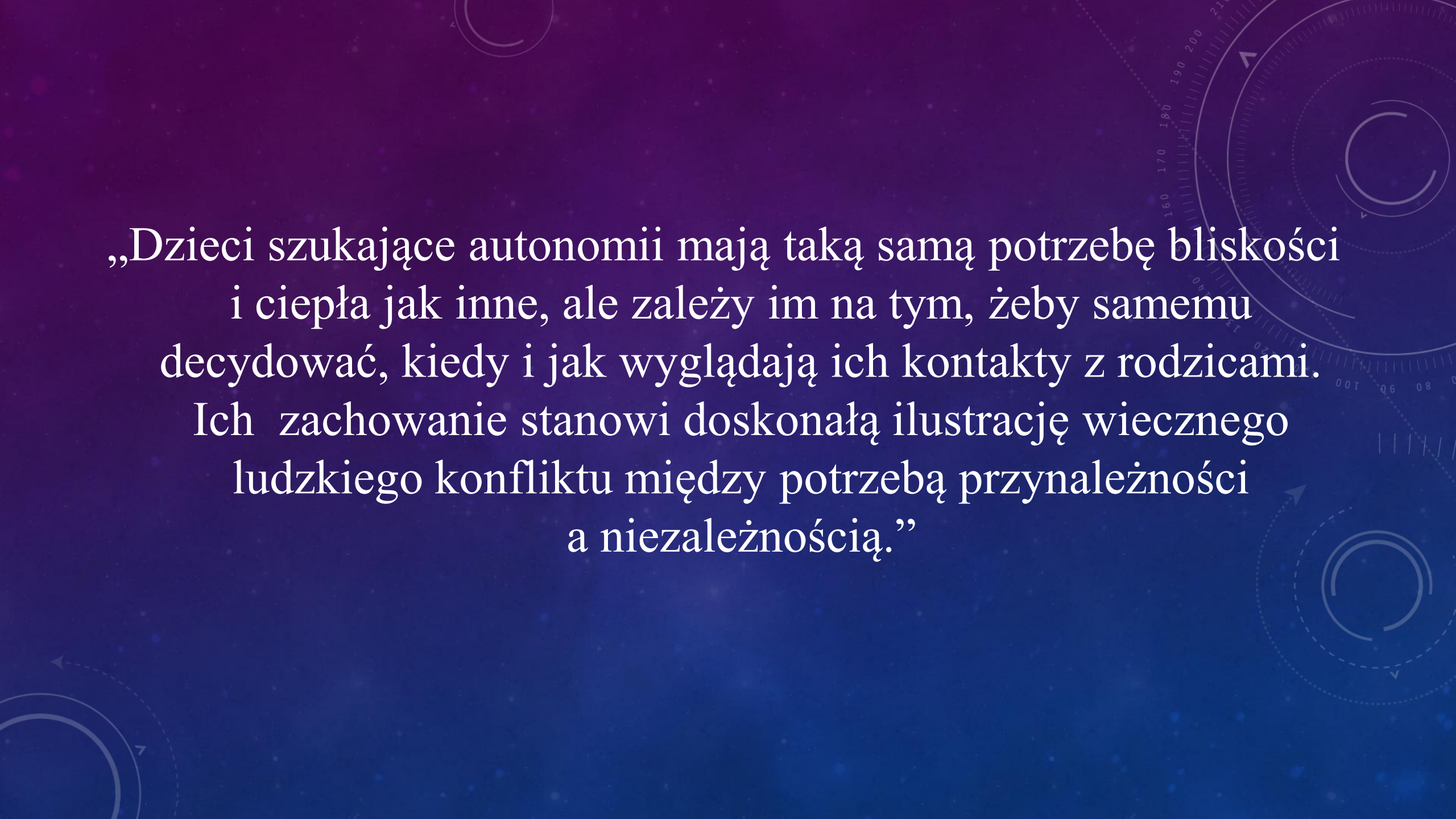
Negocjacje nie są zastrzeżone tylko dla biznesmenów i polityków. To dobry środek na praktykowanie zasady jednakowej godności wszystkich członków rodziny. Dzięki negocjacjom lepiej poznajemy siebie i innych, dowiadujemy się rzeczy, których nie wiedzielibyśmy, gdyby nie otwartość na równorzędną rozmowę z dzieckiem.

Rodzic, który po takiej rozmowie obstaje przy swoim zdaniu i go nie zmienia, jak i ten, który ją zmienia, będzie cieszył się o wiele większym szacunkiem dziecka niż rodzic, którego punktem honoru jest nie dać się przekonać.



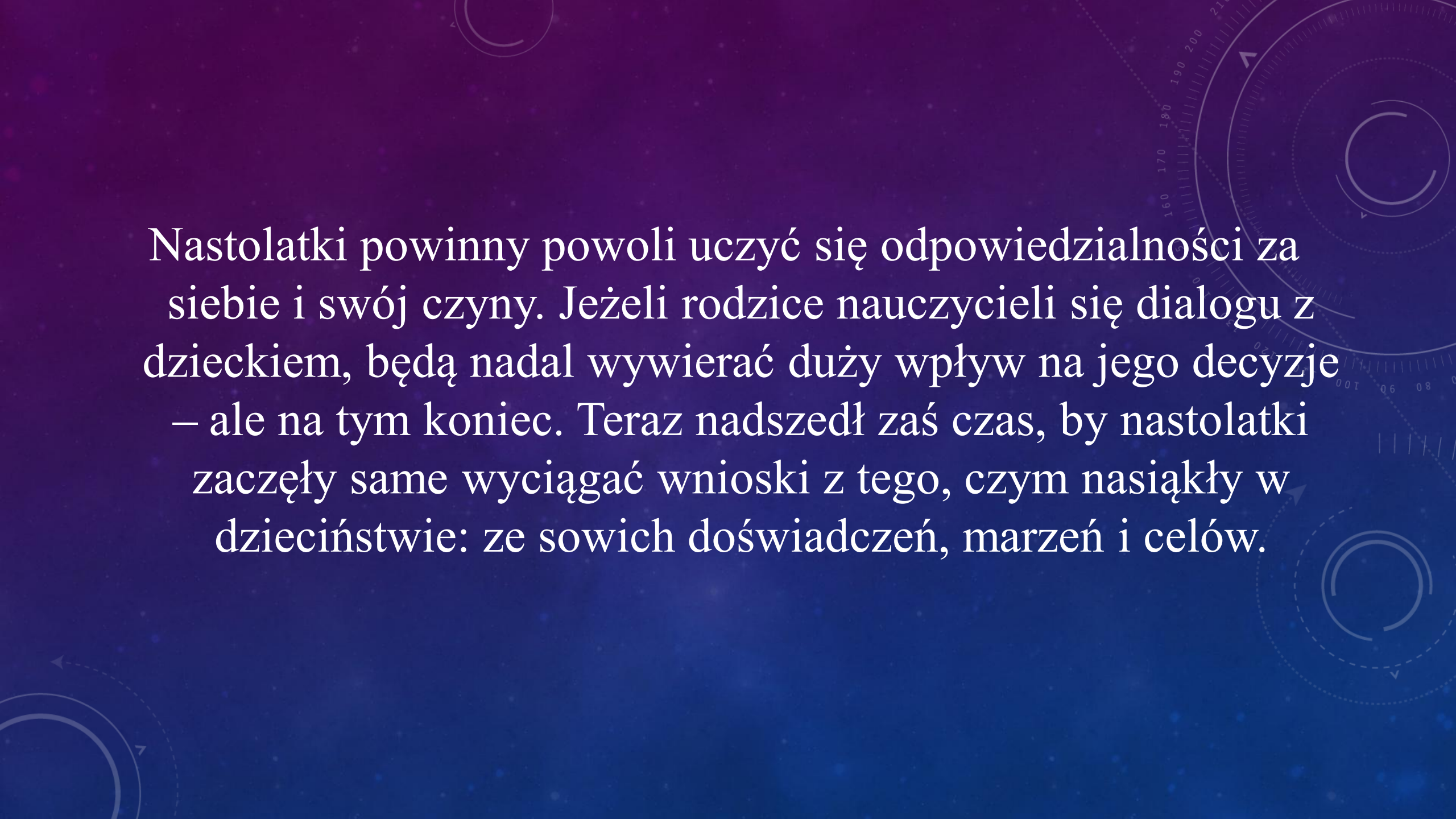
„Kiedy rodzic z dzieckiem poróżnią się w jakiejś kwestii, to nie jest ważne, czy dojdą do porozumienia i jedno z nich zmieni zdanie, czy też oboje pozostaną przy swoich zdaniach. Ważna jest jakość dialogu między nimi. To ona będzie decydować o charakterze ich relacji i ich ocenie tego konfliktu.”

„Jakość dialogu między dorosłymi i dzieckiem polega na woli i zdolności do obrony swojego punktu widzenia oraz do wysłuchania głosu drugiej strony. Jeśli natomiast punkt widzenia i wzajemne życzenia będą tylko krytykowane i prowadzone do zera, to z dialogu robi się walka, a z niej nie wyniknie na pewno nic konstruktywnego. I to niezależnie od tego, czy będzie prowadzona w sposób cywilizowany, czy nie. Zarówno ten, kto ją wygra, jak i ten, kto przegra, będą na końcu tak samo samotni – i to jest jedyny możliwy do przewidzenia jej rezultat.



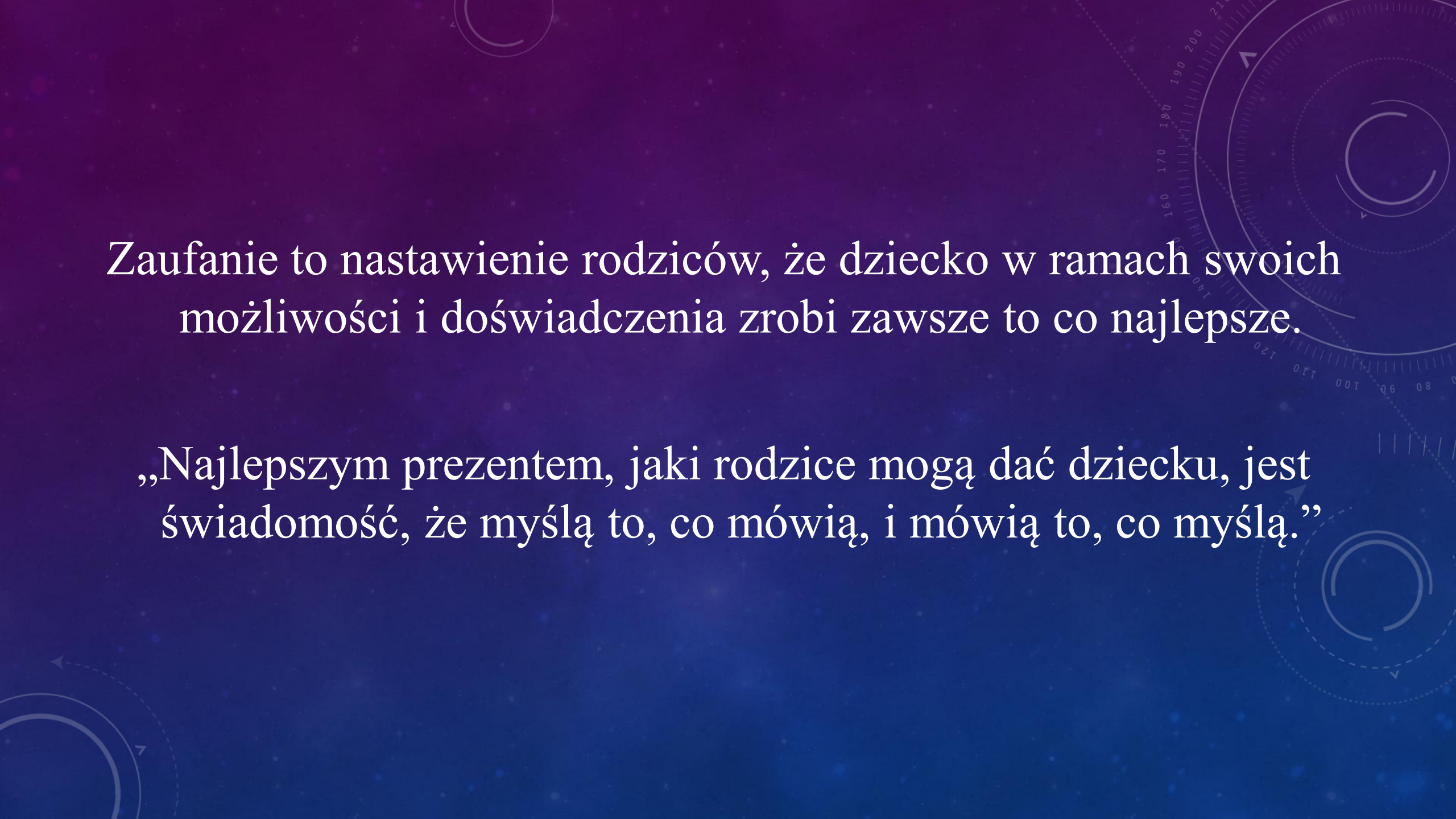
„Dzieci szukające autonomii mają taką samą potrzebę bliskości i ciepła jak inne, ale zależy im na tym, żeby samemu decydować, kiedy i jak wyglądają ich kontakty z rodzicami. Ich zachowanie stanowi doskonałą ilustrację wiecznego ludzkiego konfliktu między potrzebą przynależności a niezależnością.”

Dzieci w wieku 11 lat zaczynają bardziej kierować się zasadami i normami swoich rówieśników, a mniej wskazaniem rodziców, co nie oznacza, że rodzice tracą wszelki wpływ na ich rozwój. Oznacza to jedynie, że dzieci w tym wieku muszą nauczyć się żyć z dwoma, często sprzecznymi systemami wartości. Jednak wartości i postępowanie rodziców wciąż są obecne w świadomości dzieci i grają w ich myśleniu znaczącą rolę.



Nastolatki powinny powoli uczyć się odpowiedzialności za siebie i swój czyn. Jeżeli rodzice nauczyli się dialogu z dzieckiem, będą nadal wywierać duży wpływ na jego decyzje – ale na tym koniec. Teraz nadszedł zaś czas, by nastolatki zaczęły same wyciągać wnioski z tego, czym nasiąkły w dzieciństwie: ze swoich doświadczeń, marzeń i celów.

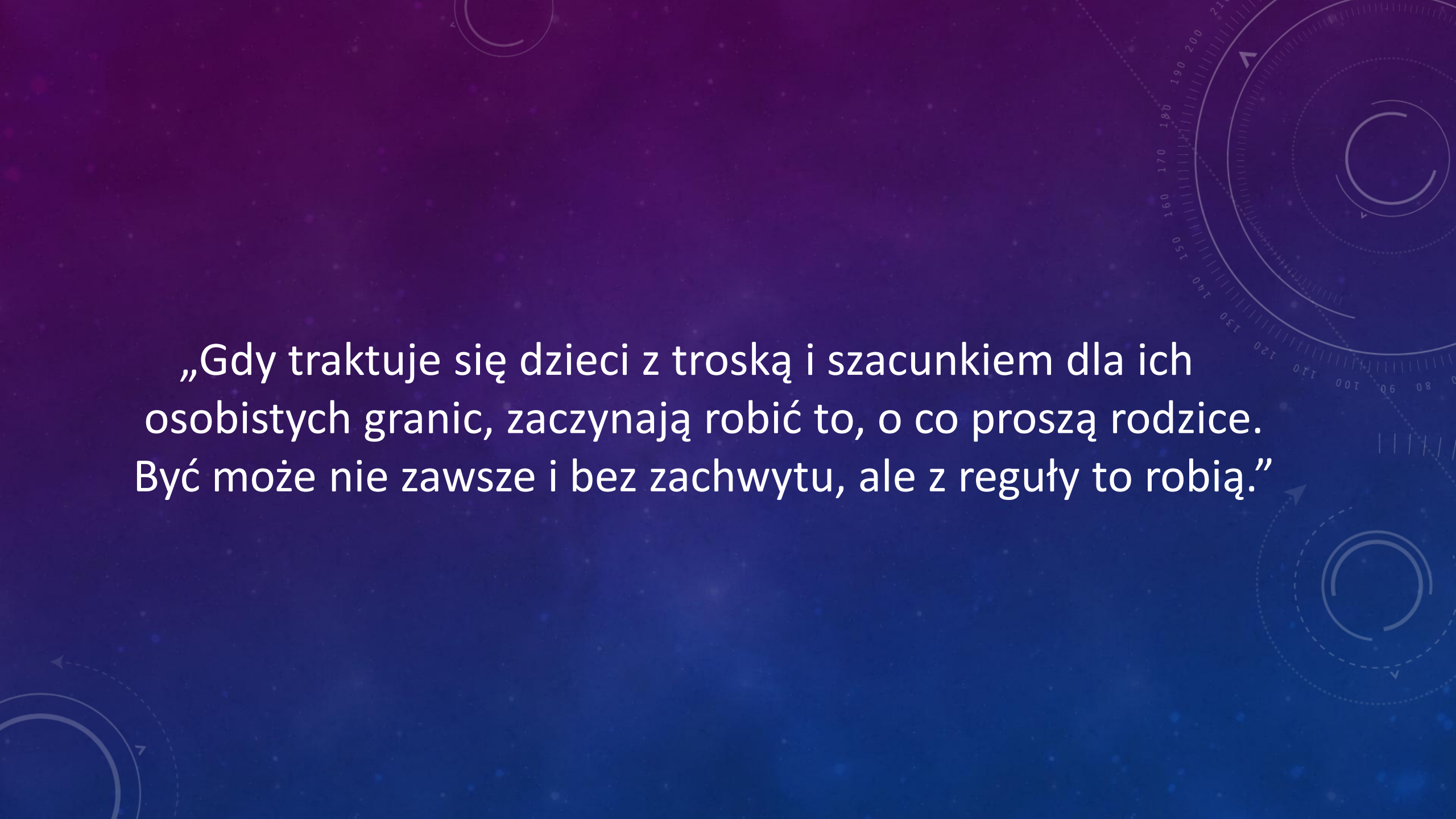
„Dlatego rodzice powinni mówić NIE z czystym sumieniem zawsze wtedy, gdy czują, że chcą to powiedzieć. Tylko w ten sposób pomogą dzieciom zbudować wystarczająco silną integralność, aby kiedyś same – w swoim życiu – potrafiły powiedzieć NIE wtedy, gdy trzeba będzie to zrobić. Niewykluczone, że rodzic usłyszy czasem, „iż nie ma pojęcia o niczym” lub coś podobnego, ale nie jest to istotne. Istotne jest, żeby można było spojrzeć sobie w oczy.”



Zaufanie to nastawienie rodziców, że dziecko w ramach swoich możliwości i doświadczenia zrobi zawsze to co najlepsze.

„Najlepszym prezentem, jaki rodzice mogą dać dziecku, jest świadomość, że myślą to, co mówią, i mówią to, co myślą.”

„Tylko dzieci, których rodzice posiadli sztukę mówienia NIE, będą umiały w przyszłości zadbać o swoją integralność i jednocześnie szanować integralność innych. Dlatego w rodzinie powinno się akceptować, a nawet więcej: dbać o to, by dzieci naśladowały rodziców i ćwiczyły się w mówieniu NIE – rodzicom, rodzeństwu i dziadkom.”



„Gdy traktuje się dzieci z troską i szacunkiem dla ich osobistych granic, zaczynają robić to, o co proszą rodzice. Być może nie zawsze i bez zachwyty, ale z reguły to robią.”

Życzymy sobie, żeby względem naszych wymagań i oczekiwań dzieci były zawsze na TAK. Ale z drugiej strony obawiamy się, że nie będą potrafiły powiedzieć NIE względem rzeczy, które uważamy za szkodliwe i złe, np. przeciwstawić się złym kolegom. Tacy koledzy wykorzystują fakt, że dziecko nie potrafi powiedzieć NIE i potrafią zmanipulować je do swoich celów.”

ZAPRASZAM DO LEKTURY... 😊
(OKG)