



Zofia Aleksandra Żuczkowska

DIALOG ZAMIAST KAR

„Kontakt zakłada wyraźną obecność
dwóch osób: jest jak most zbudowany
na dwóch mocnych podporach”

(Wstęp)

„Kontakt pozwala z samotności, daje
poczucie bezpieczeństwa, wzmacnia
samoświadomość, zaufanie do siebie i
swoich odczuć, a także pomaga poznać
i uszanować świat i doświadczenia
innych ludzi.”

(Wstęp)

Gdy wsłuchasz się w to, co mówi dziecko,
pojawi się szansa na kontakt. Potem
trzeba ten kontakt podtrzymać
i słuchając dziecka, pozwolić mu się
prowadzić tak długo, aż będzie ono
w stanie usłyszeć dorosłego.

Dzieci nas naśladowają. Dostrajają się do tego, co dzieje się w nas. Im bardziej jesteśmy wobec nich „uparci”, tym mocniej same się upierają. Jeśli je akceptujemy i współdziałamy z nimi – tym chętniej same współdziałają.

Podstawowe znaczenie w budowaniu kontaktu mają emocje. Zwłaszcza w relacjach z dziećmi musimy mieć oczy i uszy otwarte na uczucia. Uczucia mają takie znaczenie w tworzeniu kontaktu jak muzyka w tańcu.

Krytyka, wzbudzanie poczucia winy czy
zawstydzanie – czyli pokazywanie
ludziom, że są źli, w nadziei, że się
poprawią – nie przynosi oczekiwanego
efektu.

Jeśli naprawdę zależy nam na kontakcie z dzieckiem, nie wolno nam:

- ⦿ Mówić, kiedy ono mówi. Im mniej słów z naszej strony, tym lepiej.
- ⦿ Szukać i proponować rozwiązania przed wysłuchaniem go.
- ⦿ Zastanawiać się, co myślą inni, kiedy patrzą na nasze próby kontaktu z dzieckiem. Skupiamy uwagę tylko na sobie, dziecku i na tym, co dzieje się między nami.

W dialogu z dziećmi nie wystarczy mówić.
Nie warto udawać, że się słucha, jeśli
nie chcemy lub nie potrafimy usłyszeć
tego, co dziecko ma nam do
powiedzenia.

Często ludzie mówią do siebie
jednocześnie. Obie strony chcą być
wysłuchane, ale żadna nie słucha.

Przeszkodą w kontakcie jest też słuchanie pozorne: milczę, kiedy ktoś mówi, ale nie słucham go, bo zastanawiam się nad tym, co sama za chwilę powiem.

Blokadą w kontakcie jest też słuchanie diagnostyczne: słucham, ale skupiam uwagę tylko na tych sygnałach i zachowaniach, które potwierdzają moją opinię o rozmówcy. Nie mam intencji usłyszenia i zobaczenia go w danej sytuacji, zależy mi jedynie na potwierdzeniu swojego zdania o nim.

Dzieci pragną być dostrzegane i kochane
takimi, jakie są.

Do nawiązania kontaktu z dziećmi potrzebna
nam umiejętność patrzenia na życie z ich
perspektywy.

Dzieci potrzebują także naszej uwagi
i zainteresowania tym, co czują i czego
doświadcniają

Jeśli jako dorośli mamy odwagę zmierzyć się ze swoimi lękami, z przekonaniami i nawykowymi reakcjami, mamy szansę dojrzewać przy dzieciach i w kontakcie z nimi.

Największym darem, jaki dają nam dzieci, jest nasz osobisty rozwój do pełni człowieczeństwa.

Naszym zadaniem nie jest „socjalizowanie dzieci”, ale współdziałanie z nimi we wzajemnym dorastaniu.

Dominacja i przemoc, wymuszanie posłuszeństwa karami, wyciąganiem konsekwencji, manipulowaniem nagrodami, byle osiągnąć wytyczone przez dorosłych cele, wtłaczanie dzieci w obce ich naturze schematy i role, nie będą dla nich drogowskazem w świecie.

One potrzebują przede wszystkim umiejętności dialogu i współpracy z innymi, które zresztą intuicyjnie przejawiają od pierwszych chwil życia.

Jeśli wszystkie nasze próby porozumienia się z dzieckiem zmierzają do tego, żeby je wychowywać, czegoś uczyć albo do czegoś przekonywać, czyli przekazać coś od siebie, wtedy nie ma mowy o dialogu.

Oczekiwanie od dziecka zrozumienia dla dorosłego i jego przeżyć jest podstawowym błędem w komunikacji. Kierunek przebiegu zrozumienia jest odwrotny: najpierw dziecko musi otrzymać zrozumienie dorosłego. Tylko wtedy może pojąć, co dzieje się w relacji, i zdecydować o współdziałaniu lub nie. Dorosły jest odpowiedzialny za jakość relacji, nie dziecko.

Jesper Juul twierdzi, że nie warto „wychowywać” dzieci, bo one i tak będą takie same jak ich rodzice.

Wychowanie to niewidzialny i często myślący przekaz, który dokonuje się z dnia na dzień, w chwilach, o których nawet nie pamiętamy.

Dziecko potrzebuje spokoju i zaufania
otoczenia, w którym poczuje się
bezpieczne i ważne dla tych, z którymi
przebywa. Musi poczuć się dla bliskich
wartością samą w sobie.

Porozumienie bez Przemocy (NVC)

- ⦿ Jedna z metod porozumienia;
- ⦿ Dążenie do osiągnięcia kontaktu z człowiekiem: bez diagnoz, ewaluacji, ocen i osądzania, czy ma rację, czy ma prawo, czy jest dobry czy zły;

1. Pierwszym krokiem do dialogu z dzieckiem jest unikanie przedwstępnych założeń i ewaluacji dziecka, typu: „ma trudności w radzeniu sobie z odmową”, „jest nadpobudliwe”, „cierpi na zaburzenia zachowania”, „przejawia zachowania agresywne” itp.

Nie przyczepiajmy od razu etykiety, zastanówmy się nad tym, co dzieje się w dziecku, jak mu pomóc wyrazić siebie.

Kiedy raz zdefiniujemy dziecko, to tracimy okazję do dostrzegania w nim człowieka w nieustannym rozwoju i zmianie.

Definicja „zamraża” kontakt – nie widzimy dziecka, widzimy zespół zachowań.

Nim ocenimy dziecko poszukajmy, może rozwiązaniem nie jest diagnoza, ale uczucie.

Amerykański psychiatra dziecięcy Haim Ginott zwracał uwagę na to, „że jeśli dzieci <źle> się zachowują, to dlatego, że się źle czują”.

Rodzice, którzy byli dziećmi dominujących rodziców, często wpadają w pułapkę i poddają się dominacji swoich dzieci. Wtedy oboje – rodzic i dziecko – doświadczają klęski.

Kontakt wymaga równowagi obu stron.

Potrzeby obu stron są równie ważne.

Aby je zaspokoić, musimy je dostrzegać,
uznawać, mówić o nich. **TO WŁAŚNIE
JEST DIALOG!** Nie ma dialogu, kiedy
ktoś mówi tylko po to, aby ktoś inny go
słuchał. Nie ma też dialogu, kiedy ktoś
tylko słucha, by ten drugi mógł się
wygadać.

Uznanie potrzeby – nawet bez jej zaspokajania – to droga do komunikacji i kontaktu.

Dzieci potrzebują pomocy, aby nazwać swoje potrzeby. Pomoc dziecku w wyrażaniu tych potrzeb nie oznacza jeszcze konieczności ich zaspokajania.

Najważniejsze w dialogu są sygnały (niekoniecznie słowa) wskazujące na uczucia i potrzeby, czyli dążenia, które ujawniają się poprzez uczucia. Są to podstawowe pojęcia Języka serca.

Wszyscy (nie tylko dzieci) mamy potrzebę bycia widzianym i słyszany takim , jacy jesteśmy.

„Aby dziecko zrozumieć, móc je wspierać i kochać, musimy wysłuchać tego, co ma nam do powiedzenia. (...) aby dziecko mogło się odpowiednio wypowiedzieć, potrzebuje atmosfery wolności, zainteresowania i chęci zrozumienia.”

Alice Miller, *Zniewolone dzieciństwo*

Jedną z podstawowych potrzeb dziecka jest potrzeba bycia widzianym – potrzeba rozpoznania i kontaktu. Dzieci zachowują się tak, jakby chciały za każdym razem upewnić się, że istnieją.

„Dziecko przyjmuje słowa dorosłego jako obiektywną prawdę o sobie i świecie, widzi siebie i uczy się tego, kim jest, poprzez reakcję otaczających go osób. (...) zniekształcony obraz siebie samego utrwalony w dzieciństwie pozostaje jako niechciany bagaż na wiele lat, często na całe życie.”

Konflikt to nieodłączony element rozwoju.

To czego potrzebują dzieci i czego nie możemy im odmówić to kontakt, poczucie bezpieczeństwa, ciepło, przestrzeń dla rozwoju i badania świata, uznanie dla ich wartości, zaufanie do ich kompetencji i wsparcie w zaspokajaniu potrzeb.

Za każdym dziecięcym „nie” stoi zawsze jego „tak” dla jakiejś własnej potrzeby, którą chce zaspokoić.

Najważniejsza jest postawa otwartości na potrzeby dziecka – przyznanie mu prawa do potrzeb, nawet gdyby jego strategie były nie do zaakceptowania. Rozpoznane i nazwane potrzeby nie zagrażają nikomu.

„Wiesz co, ten twój okrzyk mi się nie podobał. Ja naprawdę chcę szacunku i proszę cię następnym razem, kiedy będziesz wściekły, powiedz mi, co cię zdenerwowało. Zobaczymy co moglibyśmy zrobić inaczej, żebyśmy razem, i ty i ja, byli zadowoleni. Co o tym myślisz?”

Tym, co stymuluje rozwój dziecka, nie są bodźce z zewnątrz, ale sposób, w jaki są one subiektywnie odbierane przez danego człowieka. Gdy będzie czuło się dobrze, to będzie chciało się uczyć, pomagać i działać.

Dynamika kar i nagród niszczy
wewnętrzną motywację do rozwoju
i współdziałania.

Współdziałanie w oparciu o ujawnione
i brane pod uwagę potrzeby, tym
właśnie jest kontakt. Potrzeby te
niekoniecznie muszą być zaspokojone!

Pierwszą, najbardziej domagającą się zaspokojenia potrzebą człowieka jest kontakt, pragnienie bycia usłyszany i widzianym.

Najlepszym potwierdzeniem tego, że słucham i słyszę, jest powtórzenie tego, co mówi dziecko. Trzeba swoją uwagę kierować na uczucia i potrzeby dziecka, czyli to, czego być może nie potrafi ono jeszcze nazwać, ale co chce w tym momencie wyrazić. Dzieci, które zostały usłyszane, zobaczone zaspokajają się. Trzeba dać dziecku swoją obecność.

Złość - reakcja organizmu na sytuację,
w których jego potrzeby nie są
zaspokajane i to zwykle przez dość długi
czas.

Przyjemne uczucia – radość, spokój,
zadowolenie – pojawiają się, kiedy
potrzeby są zaspokojone.

Odruchowo przyczynę złości umieszczamy
na zewnątrz nas. Źródłem zaś złości, tak
jak wszystkich innych uczuć, są potrzeby.

Złości nie da się zamieść pod dywan – to dzieci będą pierwsze potykały się na tym dywanie, na którym nie ma przestrzeni do radosnej i bezpiecznej zabawy.

Porozumienie bez Przemocy wymaga otwartości w wypowiedaniu się i w przyjmowaniu innych takimi, jacy są, a nie jakimi chcielibyśmy, aby byli.

Jak radzić sobie ze złością?

1. Weź głęboki oddech i skup się na nim.
2. Współpracuj z uczuciami – odszukaj w sobie potrzebę, o której ta złość ci mówi.
3. Działaj bez słów. Nie krzycz! (zabierz przedmiot konfliktu – np. papierosy).
4. Jeśli już krzyczysz – krzycz DO dziecka, nie NA dziecko – krzyk DO dziecka to krzyk o Tobie, krzyk NA dziecko to krzyk o NIM i o tym, co ono robi – „Chcę, abyś był bezpieczny, zdrowy”.
5. Współpracuj ze swoimi potrzebami.
6. Poszukaj wsparcia u innych osób.
7. Znajdź ustronne miejsce, aby tam rozładować swoją złość (np. przez rzucanie poduszkami o ziemię).
8. Nie lekceważ najdrobniejszych przejawów niezadowolenia, napięcia, przemęczenia.

Aby dorosły mógł nawiązać kontakt z dzieckiem, musi mieć sam kontakt ze sobą – z własnymi emocjami, potrzebami – a także odwagę, aby je wyrażać i zaspokajać.

Zranienia, jakich doznajemy w bliskich relacjach, wywołują w nas najgłębszy ból, sięgający istoty naszej osobowości.

Umiejętność mówienia i wsłuchiwania się w uczucia i potrzeby to zasadnicza treść dialogu między ludźmi – który ma umożliwić prawdziwe spotkanie.

4 kroki Porozumienia bez Przemocy (wg Marshalla Rosenberga):

- Obserwacja
- Uczucie
- Potrzeba
- Prośba

Staramy się przede wszystkim otwarcie wyrażać to, co dzieje się w świecie naszych przeżyć, emocji i potrzeb, oraz czego chcemy i co zamierzamy zrobić.

Występują tu dwa kierunki komunikacji: ścieżka szczerości i ścieżka empatii.

Niebieskie kroki: szczere wyrażanie siebie

Obserwacja
(moja)

Kiedy widzę i słyszę, że stukasz
łyżką o stół...

(Opis zaobserwowanych czynności,
działań i faktów pozbawionych ocen
i interpretacji)

Uczucie (moje)

...to czuję irytację...

Potrzeba (moja)

...bo potrzebuję ciszy
i odpoczynku.

Prośba (moja)

Chciał(a)bym, żebyś teraz położył
tę łyżkę na stole.

(Prośba wyrażona w języku akcji:
konkretne, wykonalne, określone
w czasie i przestrzeni działanie)

Zielone kroki: słuchanie z empatią innych

Obserwacja (twoja reakcja)	Kiedy mówisz, że nie położysz łyżki na stole... Kiedy stukasz łyżką, mimo że prosiłam(łem) cię, żebyś ją położył(a) na stole... (Opis zaobserwowanych czynności, działań i faktów pozbawionych ocen i interpretacji)
Uczucie (twoje)	...czy czujesz niepokój...? (domyślam się uczuć drugiej osoby i zgaduję)
Potrzeba (twoja)	...bo potrzebujesz spontaniczności i swobody? (domyślam się potrzeb drugiej osoby i zgaduję je)
Prośba (twoja)	I chciał(a)byś, żebym nie zwracała uwagi na to, co robisz z łyżką? (Proponuję i pytam o konkretną i wykonalną czynność, która zaspokoiliby potrzeby drugiej osoby)

Jeśli naszą intencją jest kontakt z drugą osobą, to potrzeby obu stron mają takie samo znaczenie. Kontakt jest jak most, musi mieć dwie jednakowo stabilne podpory.

Nasze uczucia pochodzą z potrzeb, nie zaś z tego, co dzieje się wokół nas.

KROKI DO KONTAKTU

4. PROŚBA -
STRATEGIE

i chcę żeby...

3. POTRZEBY

bo potrzebuję...

BO

2. UCZUCIA

to czuję...

1. OBSERWACJE

Kiedy widzę...
słyszę...



Dialog jest rozmową o uczuciach i potrzebach. Najpierw trzeba je wyrazić oraz usłyszeć siebie nawzajem – następnie ustalić konkretne strategie dla jednej i drugiej strony i zastanowić się nad rozwiązaniem, które będzie uwzględniało potrzeby obu stron w najwyższym stopniu.

Kontakt to nie to samo co kompromis. Kompromis bowiem polega na tym, że jedna strona częściowo rezygnuje z siebie i ulega.

Kontakt ma miejsce wówczas, gdy słyszymy się wzajemnie, rozpoznajemy i odzwierciedlamy swoje potrzeby oraz mamy intencję spotkania.

Kontakt między nami pojawia się, kiedy druga strona potrafi powtórzyć potrzeby, które wyraziliśmy. Nie odbiera też nasze wypowiedzi jako krytyki, nie tłumaczy się, nie usprawiedliwia i nie neguje tych potrzeb.

NIEBIESKIE KROKI:

⦿ PROŚBA O KONTAKT:

Proszę, czy zechciałbyś mi powiedzieć, czy usłyszaleś, jakie są moje potrzeby?

⦿ PROŚBA O REAKCJĘ:

Czy zechciałbyś powiedzieć mi, co się w tobie dzieje (jakie są twoje uczucia i potrzeby), kiedy mówię o tym teraz?

Wypowiadając prośbę o reakcję,
potwierdzamy, że interesują nas nie tylko
nasze własne potrzeby, ale chcemy także
wiedzieć, jak zostały one przyjęte przez
drugą stronę i jakie są w związku z tym jej
uczucia i potrzeby.

Empatia jest to przestrzeń między ludźmi
w dialogu.

Kontakt pojawia się wówczas, kiedy dwie osoby rozpoznają nawzajem swoje potrzeby, ale każda z tych osób uznaje odrębność życia i potrzeb drugiej strony.
