**5 rzeczy, o których warto pamiętać rozmawiając z dzieckiem**

Herta Müller pisała: „Dziesięć palców nie zamieni się w ideę”. Jest to dla mnie zdanie ukazujące przepaść pomiędzy naszymi najgłębszymi pragnieniami i tęsknotami a prozą życia, realiami
i trudnościami, kiedy chcemy postępować według naszych wartości i urzeczywistniać je. Przyjemnie się czyta książki Marshalla Rosenberga, NVC wydaje się łatwe i osiągalne, lecz gdy stajemy wobec realnych sytuacji, tak trudno znaleźć drogę i te „właściwe” słowa – te, które dokładnie wyrażają naszą intencję, empatię i szacunek do drugiego człowieka – do dziecka.



Chcę się podzielić swoim doświadczeniem i opisać kilka sytuacji, w których NVC rzeczywiście staje się mostem łączącym dwoje ludzi.

**1. Potrzeby**

Wszyscy ludzie mają takie same potrzeby. Są to między innymi: potrzeba bezpieczeństwa, wolności, przynależności, wspólnoty, uznania, zrozumienia. Próbujemy zaspokoić te potrzeby podejmując różne działania. Działania te nazywamy strategiami. Na przykład żeby zaspokoić potrzebę wypoczynku, możemy czytać książkę, pójść na spacer, iść do kina, iść spać… Strategie możemy podzielić na skuteczne, czyli te, które zaspokajają naszą potrzebę,
i nieskuteczne, czyli takie, w wyniku których nasze potrzeby pozostają niezaspokojone.

Uczucia informują nas, czy nasze potrzeby są zaspokojone, czy nie. W pierwszym przypadku przeżywamy przyjemne uczucia; radość, szczęście, zadowolenie. W drugim – możemy czuć smutek, żal, złość.

W NVC postrzegamy dziecko w perspektywie jego potrzeb i stwarzamy warunki do jak najpełniejszego ich zaspokajania. Nie chodzi jednak o to, aby zawsze zaspokoić wszystkie potrzeby, ale aby je nazwać, uhonorować, poczuć i wskazywać aprobowane społecznie sposoby ich zaspokajania. Takie postępowanie buduje samoświadomość dziecka i daje mu wybór bezpiecznych i skutecznych zachowań.

**Przykład:**

Dwaj chłopcy chcą coś opowiedzieć nauczycielce. Kłócą się, który był pierwszy i kogo nauczycielka powinna wcześniej wysłuchać.
Nauczycielka mówi do nich: *Widzę, że każdy z was bardzo chce mi coś opowiedzieć,
a ja chciałabym was wysłuchać. Czy macie pomysł, co możemy teraz zrobić?*
Karol na to: *Ja chcę być pierwszy.*
Nauczycielka pyta Witka, czy się na to zgadza. Chłopiec kręci głową. Nie.
Przez jakiś czas chłopcy wymyślają różne sposoby, ale nie ma między nimi zgody.
W końcu Witek mówi: *W sali są dwie panie, ty możesz opowiedzieć jednej, a ja drugiej,
a potem się zamienimy.*
Karol zgadza się na to rozwiązanie i chłopcy zaczynają opowiadać.

Dotarcie do potrzeby wyrażenia siebie sprawiło, że chłopcy znaleźli sposób, aby tę potrzebę zaspokoić – bez konieczności rozstrzygania, kto powinien pierwszy dostać uwagę nauczycielki.

**2. Empatia**

Empatia to dar czasu i uwagi, bycie obecnym. To koncentracja na drugiej osobie, jej świecie
i jej przeżywaniu. To słuchanie i rozumienie, bez oceniania, doradzania i osądzania.
Dając empatię, budujemy kontakt z dzieckiem. Empatia nie oznacza aprobaty każdego zachowania czy też przyzwolenia np. na agresję, ale pozwala nawiązać kontakt, zbudować zaufanie. Efektem dobrej relacji może być chęć zmiany niepożądanego zachowania właśnie
z troski o relację, a nie z powodu kar czy nagród. Dawanie empatii pomaga dziecku
w budowaniu poczucia własnej wartości, jest dla niego komunikatem, że jest ważne, że to co przeżywa, myśli i czuje jest istotne i warto się o to troszczyć.

**Przykład:**

Dziecko płacze zaraz po rozstaniu z rodzicami. Nauczycielka jest przy dziecku i nazywa jego emocje: *Tęsknisz i chciałbyś być blisko mamy? Chcesz mieć pewność, że jak będziesz czegoś potrzebował, to pani się tobą zaopiekuje? Trochę się boisz, bo nie wiesz, jak tu będzie?
Nie znasz mnie zbyt dobrze i nie wiesz, czy będę dla ciebie miła, czy ci pomogę, kiedy będziesz mnie potrzebować?*

Nazywając to, co przeżywa dziecko, budujemy jego samoświadomość i kontakt z emocjami. Jeżeli precyzyjnie nazwiemy jego przeżycia, dziecko poczuje się zrozumiane, zyska lepszy wgląd w swoje emocje. Poczuje się dzięki temu bezpieczne, a kontakt i zaufanie pomiędzy dzieckiem a nauczycielem/rodzicem zostaną wzmocnione.

**3. Język serca**

Język serca to komunikacja, która najlepiej oddaje intencje mówiącego. Często posługujemy się językiem „nawykowym”, przejmujemy wzorce językowe w procesie socjalizacji.
W sytuacjach trudnych emocjonalnie, słowa same „się mówią”.

W NVC ważne jest poddawanie refleksji tego, co mówimy, aby pozbyć się nawyków językowych, czyli tego, czego nie chcemy mówić, a co „samo nam się mówi”.

**Przykład:**

Jako dzieci mogliśmy słyszeć np. *„Jak się zachowujesz? Co ludzie powiedzą?”*

Możemy ten komunikat rozumieć w różny sposób:

1. Dostosuj się do opinii innych, nie możesz być autentyczny, kieruj się aprobatą innych.
2. Ważne jest dla mnie, abyś umiał wziąć pod uwagę innych ludzi i ich zdanie, abyś umiał budować dobre relacje z innymi ludźmi.
3. Chcę być postrzegany jako dobry rodzic, który potrafi właściwie wychować dziecko, tak,
aby brało pod uwagę innych i ich opinię.

Zmieniamy stereotypowe „Jak się zachowujesz? Co ludzie powiedzą?” w zależności
od naszej intencji i możemy powiedzieć:

1. *„Kiedy mówisz tak głośno w autobusie, to chcę się zatroszczyć o uszy innych pasażerów.
Czy mógłbyś mówić trochę ciszej?”*
2. *„Kiedy zakładasz takie jaskrawe spodnie to cieszę się, że wyrażasz własny styl, ale obawiam się, jak będziesz się czuł, kiedy innym nie będzie się to podobać”.*

**4. Zamiast oceniania i obwiniania**

*„Źle zrobiłeś, jesteś niegrzeczny”* – takie słowa nie wspierają dziecka w budowaniu pozytywnego obrazu swojej osoby, ani w kształtowaniu właściwych zachowań.
Zamiast tego docieramy do potrzeby, którą dziecko chce zaspokoić tym zachowaniem
i wspólnie znajdujemy sposób postępowania, który jest zarówno akceptowalny społecznie,
jak i skuteczny.

**Przykład:**

Marek i Jacek bawili się wspólnie klockami. Marek sprząta, a Jacek rysuje i nie chce posprzątać po zabawie.

Marek mówi do niego: *Nienawidzę cię, podrę twój rysunek i zniszczę.*

Dorosły może na to zareagować: *Marek chce powiedzieć coś bardzo ważnego. Widzę, że jest rozzłoszczony i myślę, że chce, abyś mu pomógł posprzątać.* (Zamiast oceniać wypowiedź Marka szukamy słów, które lepiej wyrażą jego intencje).

Jacek wstaje i mówi: *Ale posprzątam tylko połowę.*

W świecie kar i nagród można by było ukarać Jacka za to, że nie chce sprzątać, a Marka za to, że brzydko mówi. Ale czy to przyczyni się do ich rozwoju i wyboru właściwego zachowania?

To, co robimy, sprawia, że Jacek został skonfrontowany z emocjami Marka,
który potrzebował sprawiedliwości (równości), a Markowi zaoferowaliśmy alternatywny sposób wyrażenia swojej frustracji.

**5. Szczerość**

Szczerość to autentyczne wyrażanie siebie, swoich potrzeb i wartości w sposób nie raniący innych. Oznacza to, że mogę mówić o swoich prawdziwych przeżyciach i mam prawo powiedzieć, jeśli na coś się nie zgadzam. Sprzeciw nie jest rozumiany jako atak na drugą osobę, ale jako obrona swoich granic i swoich wartości Dajemy sobie i dzieciom prawo
do wyrażania siebie, jeśli naruszane są nasze granice lub poczucie bezpieczeństwa. I dziecko
i dorosły może powiedzieć „nie zgadzam się”. Otwiera to drogę do szukania zachowań
i strategii, które odpowiadają wszystkim.

**Przykład:**

Dwoje dzieci bawi się na dywanie, są w bliskim kontakcie fizycznym, popychają
i poszturchują.

Dorosły mówi do dzieci: *Nie jestem pewna, czy dla każdego z was ta zabawa jest fajna. Trochę mnie niepokoi to, co widzę.*

Jedno z dzieci odpowiada: *Trochę mi nie jest dobrze.*

Dorosły: *To powiedz swojemu koledze, co ci nie odpowiada.*

Dziecko: *Trochę za mocno mnie popychasz.*

Dorosły modeluje: *Podoba ci się ta zabawa i lubisz taki kontakt, ale czasami jest za mocno
i chcesz poprosić kolegę, aby był delikatniejszy i bardziej uważny.*

Dziecko: *Tak.*

Dorosły: *To powiedz mu to.*

Dziecko, wspomagane przez dorosłego, próbuje to wyrazić swoim słowami.

Dorosły szczerze wyraził swoje odczucia dotyczące zabawy i chęć zatroszczenia się o każde
z dzieci. Pokazał dziecku, jak wyrazić swoje emocje w tej sytuacji.

**Po co to wszystko?**

Wprowadzamy zmianę na poziomie językowym i jednocześnie na poziomie perspektywy postrzegania drugiego człowieka.

Dajemy sobie i innym szansę na to, by być osobą, która:

* ma świadomość siebie, swoich uczuć i potrzeb,
* potrafi wyrażać prośby w sposób konkretny i pozytywny,
* wyraża siebie w sposób autentyczny i niekrzywdzący innych,
* dąży do jak najlepszego wyrażenia swoich potrzeb z uwzględnieniem potrzeb innych,
* jest odpowiedzialna za swoje działania,
* potrafi wyrazić sprzeciw, gdy naruszane są jej granice,
* jest empatyczna i potrafi budować relacje.

**Przykład z przyszłości:**

Szef mówi do naszego „dziecka” (w przyszłości): *Czy może pani zostać po godzinach
i dokończyć tę pracę?*

„Dziecko”: *Szybkie dokończenie jest dla mnie bardzo ważne, bo wiem jak pilny jest ten projekt. Jednocześnie mam jeszcze dwa inne zadania. Czy moglibyśmy wspólnie określić priorytety i czas wykonania tych zadań? Obawiam, że moje nadgodziny nie są rozwiązaniem tego problemu.*

Wychodzimy poza spór o strategię – zgodzić się albo nie zgodzić na nadgodziny – rezygnujemy z wyboru pomiędzy uległością a buntem. Schodzimy do poziomu potrzeb
i organizacji pracy. Mówimy o swoich wartościach i chęci współpracy oraz woli znalezienia bardziej kompleksowego rozwiązania. Chciałabym żyć w takim świecie.

**Autor/ka: Marta Kułaga**

Założyła i prowadzi Niepubliczne Przedszkole Krasnal w Krakowie. gdzie łączy podejście coachingowe z Nonviolent Communication NVC – Porozumienie Bez Przemocy) zarówno
w pracy z dziećmi, sposobie komunikacji pomiędzy interesariuszami przedszkola, jak i w sposobie zarządzania. Jest trenerką komunikacji opartej na empatii w trakcie certyfikacji trenerskiej NVC (Szkoła Trenerów Komunikacji Opartej na Empatii Dojrzewalni Róż) i certyfikowaną trenerką (Szkoła Profesjonalnego Coachingu). Ukończyłam również kurs Coaching oparty na potrzebach.