

Porozumienie z dzieckiem jako klucz do współpracy

Czy da się wychować dziecko bez nakazów, rozkazów i kłótni? Czy istnieje sposób, który sprawi, że droga poprzez wychowanie dziecka będzie spokojna, osadzona w duchu partnerstwa, a jednocześnie jej celem i efektem będzie samodzielny człowiek, dobrze radzący sobie w otaczającym świecie?

Przyglądając się temu, jak bardzo się obecnie spieszymy, jak szybko musimy podejmować decyzje, jednocześnie będąc pewnymi swoich oczekiwań wobec dziecka, to wydaje się niemożliwe, żeby ta wspólna podróż była usłana różami. I z pewnością jest to trudne. Jednak istnieją sposoby, które znacznie mogą ułatwić budowanie naszej relacji, z jednoczesnym stawianiem granic i realizacją obopólnych oczekiwań.

Najpierw warto odpowiedzieć sobie na pytanie skąd się biorą konflikty między rodzicami a dziećmi. Zazwyczaj wynika to z niedopasowania. A konkretniej z niedopasowania cech dziecka z oczekiwaniami i wymogami otoczenia. Dzieci zazwyczaj chcą je spełniać i robią to, gdy potrafią. Bardzo rzadko główną przyczyną jest brak motywacji. Jeśli już mamy z nim do czynienia, to często u podłoża leżą inne trudności, do których w celu rozwiązania naszego konfliktu, powinniśmy dotrzeć.

Gdy nasze dziecko, które ma rozpocząć naukę w szkole niechętnie koloruje, rysuje szlaczki, nie chce uczyć się liter, to zaczyna nas to martwić. Myślimy o tym, jak to wpłynie na jego naukę w szkole- zakładamy, że z pewnością mu ją utrudni. Myślimy co powiedzą inni- inne dzieci będą się z niego śmiały, źle wypadnie na tle grupy. W konsekwencji proponujemy dziecku więcej aktywności związanych z pisaniem i rysowaniem. Dziecko odczuwa dyskomfort, sprzeciwia się. Czujemy, że jesteśmy po dwóch różnych stronach barykady. Ograniczamy dziecku czas na inne aktywności, przyjemności. Domagamy się by ćwiczyło pisanie, jak sądząc, w trosce o nie. Tylko, że oprócz tego, że rodzi się konflikt, w którym zarówno dziecko jak i my czujemy się niezrozumiani, to tak naprawdę nie docieramy do przyczyny trudności, zrozumienia i konstruktywnego rozwiązania problemu. W książce Porozumienie przez współpracę (2019) dr Ross proponuje model rozmowy z dzieckiem, który jest jednocześnie sposobem pokonywania trudności i rozwiązywania konfliktów z dzieckiem. A patrząc szerzej -zachęca do tego, żeby w ogóle przyjrzeć się temu jak komunikujemy się z innymi.

Według modelu w rozmowie z dzieckiem pojawia się kilka etapów. Pierwszy z nich to etap empatii. Widząc dziecka trudność, czekamy na moment, w którym i dziecko i my jesteśmy spokojni i się nie spieszymy. Wtedy rozpoczynamy rozmowę. W odniesieniu do podanego wyżej przykładu powiedzielibyśmy do dziecka: Widzę, że ostatnio masz trudność, żeby wykonywać zadania związane z rysowaniem i kolorowaniem, co się dzieje?

W tym momencie słuchamy tego, co dziecko ma do powiedzenia. Może zdarzyć się, że powie, że nic lub, że nie wie. Warto w takiej sytuacji rozwijać temat, nie drażnić na siłę, ale zachęcać, mówić o swoich obserwacjach „Mówisz nic, a jednak gdy mamy robić te zadania, to mam wrażenie że robisz się zdenerwowany, zaczynasz krzyczeć, że nie chcesz tego robić”. Często zdarza się, że dzieci są przyzwyczajone do tego, że my jako rodzice mamy swoje założenia, boją się powiedzieć co je dęczy, bo nie wiedza jaka będzie nasza reakcja. Warto wykazać się rzeczywistym zainteresowaniem. Gdy dziecko opowiada skąd się biorą

jego trudności, nie negujmy tego, niech to będzie etap, w którym wyraża swoje obawy i niepokoje, a my je zbieramy i podsumowujemy. Może gdy pisze to boli je ręka? Może gdy chcemy, żeby w domu robiło zajęcia grafomotoryczne, to jego koledzy akurat grają w piłkę i on by chciał z nimi? Może nie podobają mu się kredki, które ma? Może lubi rysować, ale widzi, że innym wychodzi to lepiej i to go martwi?

W drugim etapie, nazwanym etapem wyrażania obaw dorosłego jest miejsce, w którym my jako rodzice, możemy wyrazić swoje niepokoje. Możemy powiedzieć, że martwimy się tym, że dziecko nie chce pisać i rysować w kontekście jego pójścia do szkoły, że wiemy, że będzie w szkole dużo pisania i ważne jest dla nas, żebyśmy ten problem rozwiązali.

Trzeci etap jest to etap zaproszenia do wspólnego z dzieckiem wyszukania rozwiązań, które są realistyczne, czyli możliwe do zrealizowania, ale również uwzględniają obawy obydwu stron. W tym miejscu dobrze jest zapytać dziecka jaki ma pomysł na rozwiązanie. Czasami dzieci mają trudność z ich podaniem, bo są przyzwyczajone do tego, że zazwyczaj to dorosły narzuca im rozwiązania. Ale kiedy już uda nam się zachęcić dziecko do rozmowy, to ich pomysły są zazwyczaj ciekawe i jak najbardziej możliwe do zrealizowania. Pamiętajmy, że rozwiązanie powinno uwzględniać obawy obydwu stron. Wyobraźmy sobie, że w naszym przykładzie obawą rodzica jest to, że dziecko będzie miało w szkole trudność z pisaniem, gdyż obecnie rzadko podejmuje ćwiczenia graficzne i robi je wolniej niż rówieśnicy. Rodzic uważa, że dziecko potrzebuje dodatkowego czasu w domu, w którym mogłoby ćwiczyć te umiejętności. Natomiast obawą dziecka jest to, że boli je ręka w czasie pisania, a dodatkowo w czasie ćwiczeń domowych koledzy grają w piłkę na podwórku i jest mu przykro, że nie może z nimi. I teraz jeśli propozycją rodzica jest to, że przed ćwiczeniami robimy krótką rozgrzewkę dłoni wzmacniając mięśnie rąk i skracamy czas ćwiczeń, ale pomija on wyrażoną przez dziecko potrzebę do kontaktu w tym czasie z kolegami, to jest to rozwiązanie nie uwzględniające obaw dziecka. Oczywiście to nie chodzi o to, żebyśmy od razu zmienili czas domowych ćwiczeń. Może dziecko może zapytać kolegów, czy mogą grać w piłkę godzinę później, a może jednak to nie problem, aby nasze ćwiczenia odbywały się później. Chodzi o to, aby wszystkie wyrażone przez dorosłego i dziecko obawy zostały uwzględnione i omówione podczas wyszukiwania rozwiązania.

Kiedy rozwiązanie zostanie wypracowane, to można je wdrażać do życia. Oczywiście zdarza się, że pierwsze rozwiązanie nie jest tym najlepszym. Po kilku dniach widzimy, że nie spełnia swojej roli, bądź któraś ze stron ma trudność z realizacją ustaleń. Najważniejsze to się nie zniechęcać. Wtedy wracamy do rozmowy i próbujemy znaleźć nowy sposób działania.

Powyższy model jest rozwiązaniem uwzględniającym potrzeby dorosłego i dziecka. Stosując go wskazujemy dziecku, że ważna jest współpraca, wysłuchanie drugiej strony, szczerłość. Uczymy dziecko przyjmowania perspektywy innych osób, świadomości tego, jak nasze działania wpływają na innych. Pokazujemy jak radzić sobie z różnicami zdań bez eskalowania konfliktu. A dzięki temu wyposażamy je w umiejętności, które ułatwią mu funkcjonowanie w świecie i budowanie relacji z innymi. To też droga do tego by dziecko czuło się traktowane podmiotowo i budowało swoje poczucie własnej wartości.

Chciałabym, aby przedstawione powyżej po krótkce kroki rozmowy z dzieckiem były zachętą do refleksji nad tym, jak możemy zmieniać naszą komunikację z dzieckiem i innymi, żeby była bardziej skuteczna i wartościowa. Warto być świadomym, że to co mówimy do naszych

dzieci i w jaki sposób to robimy kształtuje je, ale również buduje sposób, w jaki one w przyszłości będą komunikowały się z innymi.

Pamiętajmy, że:

Sposób, w jaki mówimy do naszych dzieci, staje się ich wewnętrznym głosem. (Peggy O'Mara)

Porozumienie przez współpracę, dr Ross, W. Greene , 2019

Autor: Katarzyna Zielińska, psycholog, terapeuta SI