



Zofia Aleksandra Żuczkowska

DIALOG ZAMIAST KAR



Zofia Aleksandra Żuczkowska

DIALOG ZAMIAST KAR



Projekt graficzny
KAROLINA TOLKA

Redakcja
DARIUSZ SYSKA

Copyright © by Zofia Aleksandra Żuczkowska 2013
Copyright © by Wydawnictwo MiND 2013

ISBN 978-83-62445-37-0

Wydawnictwo MiND
ul. Sarnia 21
05-807 Podkowa Leśna
tel./fax 22 729 02 82
tel. 505 455 151
www.wydawnictwomind.pl
mind@wydawnictwomind.pl
Wydanie pierwsze
Skład i łamanie: Mateusz Staszek

*Michałowi, Małgosi i Karstenowi
oraz wszystkim dzieciom i rodzicom,
których spotkałam, z wdzięcznością
i miłością.*

WSTĘP

Dzieci potrzebują kontaktu. Bardziej niż jedzenia, ładnych ubrań i zabawek. Chcą być słyszane i widziane takie, jakie są – i tam, gdzie są. Niemal bez przerwy i z zaufaniem komunikują, co się w nich dzieje, zapraszając dorosłych do spotkania. Pragną towarzystwa i obecności osób, które potrafią dostrzec je w ich świecie oraz szanują ten świat i jego wartości.

Nie potrzebują korygowania i formowania, ale zrozumienia i współdziałania. Są gotowe do tego już w łonie matki. Zamiast „formacji” potrzebują informacji o naszym świecie: o tym, kim jesteśmy i dlaczego robimy to, co robimy. Wtedy nas widzą i biorą pod uwagę.

Możemy nawiązać kontakt z dziećmi, jeśli wiemy, jak mówić im o sobie, a także kiedy warto mówić, a kiedy milczeć – czyli gdy potrafimy wyrażać siebie i swoje wartości w sposób dla nich dostępny. Inaczej po prostu tracimy czas. Kontakt zakłada wyraźną obecność dwóch osób: jest jak most zbudowany na dwóch mocnych podporach. Dorośli często nie zauważają drobnych rzeczy, które mogłyby ułatwić porozumienie, a potem oskarżają dzieci, że są „nieposłuszne”. Jednak one nie słyszą tego, czego nie warto słyszeć. To nie jest ich wada, ale odwaga pokazywania nam rzeczy naprawdę ważnych.

Kontakt wyzwala z samotności, daje poczucie bezpieczeństwa, wzmacnia samoświadomość, zaufanie do siebie i swoich odczuć, a także pomaga poznać i uszanować świat i doświadczenia innych ludzi. To dorośli są odpowiedzialni za stworzenie dzieciom przestrzeni i możliwości kontaktu, wzajemnej wymiany i komunikacji, w której one wzrastają – a wraz z nimi my, rodzice i opiekunowie.

Wbrew pozorom kontakt z ludźmi, a zwłaszcza z dziećmi, nie jest trudny. Nie wymaga żadnych szczególnych umiejętności ani poświęcenia. Żeby go nawiązać, wystarczy wiedzieć, co się w nas dzieje: w naszych uczuciach i myślach – oraz co dzieje się między nami. Inni ludzie – zwłaszcza dzieci – nieustannie dają nam informację zwrotną na ten temat. Kontakt z nimi jest jak taniec: trzeba wyczuć rytm, wypróbować kroki, połączyć je z krokami partnera, a potem poddać się muzyce. Jeśli sami doświadczamy kontaktu, zdobywamy odwagę, żeby otworzyć się na to, co się wydarzy w trakcie spotkania. Ale jeśli z góry zakładamy jakiś cel – inny niż samo doświadczenie kontaktu i wzajemnego widzenia siebie – wtedy kontakt jest prawie nieosiągalny, zwłaszcza w relacjach z dziećmi.

Kontakt, o jakim piszę w tej książce, to wydarzenie, które dzieje się w danym momencie i trwa tylko chwilę. Ale im częściej się pojawia, tym bogatsze i pełniejsze staje się nasze wspólne życie. Kontakt jest podobny do przekraczania mostu, odwiedzania się nawzajem w granicach naszych światów, ale bez zawłaszczania i wzajemnej ingerencji. Wszyscy potrzebujemy bliskości i obecności innych, a z drugiej strony, chcemy też uznania dla naszej odrębności i podmiotowości. Potrzebują tego także dzieci. Swoją odrębność i podmiotowość sygnalizują, kiedy osiągną już pierwszy rok życia, wypowiadając swoje pierwsze słowa – a wśród nich coraz bardziej świadome i odważne „Nie”. Czasem jest ono trudne do przyjęcia dla rodziców, choć według mnie to jedno z najważniejszych i najpiękniejszych słów dziecka. Pokazuje, że zaczyna ono dostrzegać i chronić swoje własne granice w relacjach z najważniejszymi dla niego osobami. Te granice będą mu potrzebne przez całe

życie. Jeśli nie pozna i nie doświadczy ich w rodzinie, w relacjach z najbliższymi, będzie musiało nauczyć się tego poza rodziną, nie zawsze w taki sposób, jakiego życzyliby sobie rodzice. Umiejętność budowania kontaktu z dziećmi jest więc, według mnie, nieodłącznie związana z tym, czy jako rodzice potrafimy dostrzec i docenić wartość słowa „Nie” w ustach dziecka.

Najwięcej na ten temat dowiedziałam się od dzieci. Przytoczę tu historię sprzed kilku miesięcy, dzięki której miałam okazję po raz kolejny przekonać się o znaczeniu kontaktu dla dorosłych i dzieci.

Pewnego dnia stałam na przystanku, kiedy z autobusu wysiadła babcia z wnuczką w wieku około czterech lat. Dziewczynka opierała się, nie chciała iść. Babcia coś jej tłumaczyła, a po chwili wzięła za rączkę i mocno pociągnęła za sobą. Przeszły w ten sposób na drugą stronę ulicy, po czym dziecko znowu zatrzymało się. Babcia powoli szła dalej. Dziewczynka tupnęła nóżkami i zaczęła krzyczeć. Babcia zawróciła, znów coś tłumaczyła. Dziewczynka przestała krzyczeć, ale nie chciała iść. Podeszła do nich jakaś kobieta, potem rodzina z dziećmi. Stali przez chwilę i rozmawiali z babcią i wnuczką. Miałam nadzieję, że się dogadają. Nic z tego. Odeszli, a one znowu zostały same. Babcia poszła do przodu kilka kroków, ale dziewczynka wciąż stała w miejscu, krzyczała i tupała nóżkami.

Patrzyłam na to, stojąc na przystanku. W pewnej chwili dziewczynka odwróciła się i zaczęła iść w stronę jezdni. Babcia szybko do niej podbiegła, szarpnęła za kurtkę, mówiła coś podniesionym głosem. Dziewczynka przewróciła się na chodnik. Dobiegłam do nich. Kucnęłam przy dziecku i spytałam:

– Co się stało?

– Nie chcę iść, bolą mnie nóżki!

– Aha, bolą cię nóżki.

– Ja chcę na wózek.

– Ale nie mamy wózka! – powiedziała babcia. – W domu masz wózek. Jeśli wstaniesz, to zaraz będziemy w domu.

– Chciałabyś na wózeczek? – zwróciłam się do dziecka.

– Tak. Bolą mnie nóżki.

– Bolą cię nóżki – powtórzyłam. – Zmęczyły się?

– Tak. Gdy nie mamy wózka, ja chcę na rączki.

– Nie mam siły wziąć cię na ręce – wtrąciła babcia. – Mnie też bolą nogi! Też jestem zmęczona. Widzisz? – pokazała bandaż na nogach.

– Bolą cię nóżki i chcesz na rączki albo na wózek? – skupiłam znowu uwagę tylko na dziecku.

– Tak.

Dziecko popatrzyło na mnie szeroko otwartymi oczami, było spokojne. Nie mówiłam nic przez moment, tylko patrzyłyśmy na siebie. Dziewczynka przybliżyła się, jakby chciała się przytulić, więc wzięłam ją za rękę i przytuliłam. To właśnie był moment kontaktu. Poczułam wzruszenie. Po chwili trwającej może pół minuty powiedziałam powoli, patrząc na dziewczynkę, która teraz uważnie mnie słuchała:

– Hm. Ciebie bolą nóżki i babcię też (pauza). Babcia nie ma siły, żeby wziąć cię na ręce i nie mamy wózka (pauza). Co zrobić, żeby teraz dojść do domu?

– Nie wiem.

– Nie wiesz (znowu przerwa). A może spróbujemy iść małutkimi kroczkami? Ja będę trzymać cię za jedną rączkę, a babcia za drugą. Co ty na to?

Dziewczynka kiwnęła główką. Ruszyliśmy powoli, małymi krokami.

– To teraz idźcie tak powoli dalej, a ja wrócę na przystanek, dobrze? – powiedziałam po chwili.

– Tak – dziewczynka odpowiedziała spokojnie.

Pomachała mi rączką i obie poszły dalej powoli. Babcia powiedziała jeszcze na koniec:

– Dziękuję. Jak to się pani udało?

– Po prostu jej słuchałam. Tylko tyle.

Przez chwilę patrzyłam, jak się oddalają, a potem wróciłam na przystanek. Wszystko trwało może pięć minut.

Zwykle to małe dzieci inicjują kontakt w relacjach z dorosłymi. Wyrażają coś – niekoniecznie werbalnie – bo chcą być usłyszane, przyjęte i zrozumiane. Dorosły może tego nie rozumieć albo nie wiedzieć dokładnie, o co chodzi. Ale najważniejsze jest, żeby chciał dziecko usłyszeć. Kiedy wsłucha się w to, co ono mówi, 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.

Za każdym razem kiedy dzieje się coś takiego, widzę otwartość dziecka i jego gotowość do współdziałania. Warunkiem jednak jest, żeby najpierw zostało ono wysłuchane. Nie szukam szybkich rozwiązań, nie stosuję żadnych spektakularnych metod ani tricków pedagogicznych. Traktuję serio to, co dziecko mówi.

Babcia tej dziewczynki też miała swoją historię i też bardzo chciała zostać wysłuchana – dlatego właśnie nie była w stanie

usłyszeć wnuczki. Być może, jak wielu dorosłych, chciała ją czegoś nauczyć, uświadomić pewne zależności, które każdy musi rozumieć. Sama także pragnęła zrozumienia, wsparcia i empatii. To wszystko mogła otrzymać – bo dzieci są zawsze gotowe do okazywania wsparcia i współdziałania – ale sposób, w jaki się tego domagała, był nieskuteczny. Chciała to dostać natychmiast, nie bacząc na potrzeby dziewczynki. A ona robiła dokładnie to samo: „Teraz, natychmiast, zrób to, czego od ciebie oczekuję”.

Dzieci nas naśladową. 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.

To jeden z mechanizmów, który często dostrzegam w relacjach dorosłych i dzieci: dziecięca niecierpliwość jest jak tuba, która nagłaśnia niecierpliwość dorosłych. Tak dzieje się niemal zawsze, kiedy pojawiają się w nas silne emocje. Przydaje się wtedy dyrygent, który pomoże zharmonizować brzmienia, albo tłumacz, który przełoży gesty na słowa i ułatwi wzajemne porozumienie.

W trakcie opisanego spotkania byłam dla babci i wnuczki takim właśnie tłumaczem albo dyrygentem. Wiedziałam, co robić, jak słuchać, czego nie robić, czego nie mówić – i byłam pewna, że to wszystko razem ma sens. Znam podstawowe kroki tego tańca, choć nigdy nie wiem, jak zachowa się mój partner – a tu było ich dwóch. Już od pierwszej chwili byłam bardziej pewna kroków dziewczynki – ale i babcia dołączyła do nas z gracją.

Zdaję sobie sprawę, że było mi znacznie łatwiej poprowadzić ten taniec niż babci. Nie byłam zaangażowana w konflikt,

więc moje emocje nie rozpraszały dziecka. Nie do mnie należało bezpieczne doprowadzenie jej do domu, więc nie wywierałam presji – poza tym nie byłam zmęczona i nie bolały mnie nogi. Miałam zrozumienie także dla babci, nie pouczałam jej i nie krytykowałam. Widziałam jej rozpacz, bezradność i zagubienie, kiedy potrzebowała pomocy, wsparcia, zrozumienia – choć mogła dostać je tylko od obecnych wokół dorosłych, a nie od dziecka.

Wystarczyło kilka prostych wskazówek, żeby rozwiązać konflikt. Osobę dorosłą mogłam poprosić, żeby poczekała chwilę z zaspokojeniem swoich potrzeb. Byłam jej wdzięczna, że się na to zgodziła. Wtedy dziewczynka mogła wyrazić – wyśpiewać – swój ból i swoje pragnienia. Wystarczyła tylko drobna zmiana podejścia: zamiast oczekiwać od niej zrozumienia, należało ją najpierw usłyszeć i zrozumieć.

Przekonałam się, że słowo „zrozumieć” nie oddaje tego, co dzieje się w świecie dzieci. One potrafią coś innego niż rozumienie: p o j m u j ą sytuację, okoliczności, wszystko, co się dzieje wokół i wewnątrz ich świata. Aby się z nimi dogadać, my też musimy stać się p o j e m n i , czyli gotowi przyjąć to, co się dzieje, zdolni otworzyć przestrzeń kontaktu.

Wymaganie od dzieci zrozumienia dla dorosłych jest, według mnie, nieporozumieniem. Historia babci i wnuczki była jednym z nieporozumień, jakich wiele obserwuję wśród dorosłych i dzieci.

Wydaje mi się, że dzieci, zwłaszcza dzieci w Polsce – bo te znam najlepiej – zbyt rzadko doświadczają obecności dorosłych, którzy potrafią zbudować i podtrzymać kontakt. Nie zamierzam krytykować ludzi i ich zachowań ani metod, które stosują. Jako rodzice, opiekunowie staramy się dać dzieciom to,

co najlepsze. Myślę jednak, że często mamy trudność w porozumieniu się z nimi, bo brakuje nam doświadczenia kontaktu z ludźmi. Zapominamy, że kontakt jest ważny, i często nie wiemy, na czym polega. Być może tracimy też wiarę, że jest w ogóle możliwy. Może gdybyśmy jako dzieci wzrastali w środowisku komunikacji i gdyby nasi rodzice, zamiast „wychowywać nas na porządnym ludzi”, cieszyli się naszą obecnością i dialogiem z nami, byłoby nam dzisiaj łatwiej cieszyć się kontaktem z naszymi dziećmi?

Nie zdajemy sobie też sprawy z tego, że to nie intelekt i wiedza mają podstawowe znaczenie w budowaniu kontaktu – ale 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.

Czytając tę książkę i zawarte w niej rozmowy z dziećmi, być może przypomniecie sobie własne dzieciństwo. Jeśli mieliście szczęście doświadczyć spotkań z dorosłymi, którzy potrafili wsłuchać się w wasze uczucia i nawiązać z wami kontakt, prawdopodobnie jest wam łatwiej i z większą naturalnością komunikujecie się ze swoimi dziećmi.

Jeśli jednak było inaczej, być może poczujecie smutek i żal. Dostrzeżenie w sobie tych uczuć, uznanie ich i przyjęcie jako ważnej informacji o sobie może być początkiem dialogu – najpierw ze sobą, a potem z innymi. Kiedy odzyskujemy zdolność czucia – a nie tylko rozumienia, wyjaśniania i tłumaczenia – odzyskujemy utraconą dziecięcą zdolność pojmowania rzeczy. Odzyskujemy wtedy kontakt: przede wszystkim z samym sobą. Gdy zależy nam na porozumieniu z dziećmi, najpierw musimy umieć porozumieć się i skontaktować z samym sobą: naszymi odczuciami, przeżyciami, naszym dziecięcym światem z przeszłości.

W tej książce nawiązuję często do naszych dziecięcych doświadczeń w relacjach z dorosłymi, bo to one determinują naszą zdolność komunikowania się z dziećmi. Obecność dzieci wyzwala z podświadomości tamte przeżycia i ich emocjonalny kontekst, nawet jeśli ich nie pamiętamy. Automatycznie powtarzamy to, czego sami doświadczyliśmy, i przekazujemy to naszym dzieciom jak język ojczysty. To nieunikniony proces – tak funkcjonuje nasz mózg. Wiemy o tym od kilkunastu lat dzięki fascynującym odkryciom dotyczącym funkcjonowania ośrodków odpowiedzialnych za procesy emocjonalne czy neuronów lustrzanych w naszym mózgu. Z badań neurobiologów dowiedzieliśmy się też, że mózg człowieka jest aktywny i rozwija się przez całe życie – a nie tylko w dzieciństwie, jak uważano jeszcze dwadzieścia lat temu – i zapisane w neuronach lustrzanych informacje można modyfikować i zmieniać poprzez nowe doświadczenia.

W swojej książce wracam często do tych zagadnień, bo uważam je za najistotniejsze. Bez otwartego, odważnego dialogu na temat źródeł naszej komunikacji i relacji z ludźmi nie jesteśmy w stanie podjąć dialogu z dziećmi.

W kolejnych rozdziałach książki chcę opisać, na czym, według mnie, polega dialog otwierający drogę do porozumienia z dziećmi – i nie tylko z dziećmi. Podzielę się też moimi doświadczeniami i odkryciami ze współpracy z rodzinami, z którymi spotykałam się na warsztatach prowadzonych metodą Porozumienia bez Przemocy¹. W drugiej części omówię główne zasady gramatyczne Języka Serca, czyli stylu porozumiewania

¹ Porozumienie bez Przemocy (*Nonviolent Communication*, w skrócie: NVC) to teoria sformułowana przez amerykańskiego psychologa i mediatora dr. Marshalla B. Rosenberga. Określana jest czasem metaforycznie Językiem Serca lub komunikacją empatyczną. Jej celem jest świadomy kontakt

się, który pomógł mi zmienić nawyki wyniesione z domu rodzinnego. Zaproponuję ćwiczenia pomagające ożywić przepływ komunikacji między bliskimi osobami i zrozumieć, skąd biorą się nasze osobiste trudności w komunikacji z ludźmi.

Kluczowy dla mojego doświadczenia był trening Porozumienia bez Przemocy, który zawdzięczam szczególnie trenerom ze Skandynawii: Karstenowi Schacht-Petersenowi, Kirsten Kristensen, Leenie Maiji Hurme, Marianne Goethlin i Towe Widstrand. Podkreślam ich skandynawskie podejście, w którym wykorzystują także doświadczenia duńskiego terapeuty i pedagoga Jespera Juula. W ciągu siedmiu lat współpracy z nimi podczas Family Campów – corocznych wakacyjnych treningów komunikacji prowadzonych w Danii i w Polsce – uczyłam się i doświadczałam intensywnego rozwoju moich własnych umiejętności nawiązywania kontaktu ze sobą i innymi ludźmi.

Mam nadzieję, że książka ta okaże się inspiracją dla rodziców i wychowawców w pracy nad jakością ich relacji z dziećmi.

interpersonalny, w którym wszystkie strony uznają i szanują swoje uczucia i potrzeby. Jednym z głównych założeń Porozumienia bez Przemocy jest przekonanie, że wszystkie ludzkie działania są środkiem do zaspokojenia jakichś potrzeb, a potrzeby podtrzymują nasze życie. Uczucia są informacją zwrotną o stopniu zaspokojenia potrzeb, czyli o jakości naszego życia w danym momencie. Korzystając z NVC staramy się więc otwarcie wyrażać swoje uczucia i potrzeby i brać pod uwagę także potrzeby i uczucia innych. Staramy się nie oceniać, nie krytykować i nie obwiniać innych, kiedy robią coś, co nie zaspokaja naszych potrzeb, ale szukamy takiego kontaktu, dzięki któremu dowiemy się, co ich przed tym powstrzymuje. Kontakt polega na wzajemnym słyszeniu się i zrozumieniu. Kiedy powstaje kontakt, partnerzy dialogu mogą zmodyfikować swoje postępowanie i odnaleźć strategie zaspokajania potrzeb, które będą odpowiadały jednocześnie obu stronom.

Zależy mi także, aby był to praktyczny poradnik, dlatego znajdzie się w nim wiele konkretnych rad, wskazówek i narzędzi do nauki dialogu z dziećmi.

Nie jest ona pomyślana jako krytyka tego, co robią rodzice. Chcę w niej przekazać wiedzę i doświadczenie, które pomogły mnie samej, i wierzę, że mogą pomóc także innym rodzicom w ich relacjach z dziećmi.

Dziś coraz lepiej zdajemy sobie sprawę z tego, że krytyka, wzbudzanie poczucia winy czy zawstydzanie – czyli pokazywanie ludziom, że są źli, w nadziei, że się poprawią – nie przynosi oczekiwanego efektu. Jeśli należymy do pokolenia, które w dzieciństwie słyszało przede wszystkim, co robi źle i co powinno w sobie zmienić, żeby inni byli zadowoleni, możemy mieć nawyk szukania winowajców i nieudaczników w swoim otoczeniu – przede wszystkim w samych sobie. Nie pokazano nam, jak nawiązać dialog oparty na jasnym wyrażaniu siebie i szukaniu wspólnych rozwiązań.

Potrzebujemy nowego podejścia, nie tylko do dzieci, ale i do siebie. Jednym ze sposobów uporania się z wewnętrzną krytyką i poczuciem winy może być codziennie ponawiana decyzja o zaufaniu sobie i swojej intuicji, swoim uczuciom i potrzebom. Dzieci pomogą nam odkryć i rozwinąć te zdolności na nowo. Często najlepszą drogą „reedukacji” dorosłych jest kontakt z nimi, a nie czytanie książek.

Z książki tej nie dowiecie się, jak zmienić swoje dzieci. Nie dowiecie się też, jak sprawić, żeby wykonywały wasze polecenia i były posłuszne! To nie jest książka o metodach wychowywania dzieci, tylko o tym, jak być z nimi i dlaczego jest to ważne również dla nas.

Chcę wam zaproponować małe ćwiczenie na rozgrzewkę i przygotowanie do dialogu, o którym będę pisać. Pomoże wam ono sprawdzić, jak radzicie sobie z wyrażaniem własnych uczuć, myśli i pragnień.

Ćwiczenie

1. Zastanów się, dlaczego sięgnąłeś (sięgnąłeś) po tę książkę? Jaka potrzeba powoduje, że właśnie ją czytasz?
2. Jeśli spodziewasz się przynajmniej jednej korzyści z jej lektury, powiedz o tym głośno do siebie – i posłuchaj swoich słów.
3. Powtórz to samo w obecności kogoś bliskiego. Poproś, aby przez chwilę słuchał cię z uwagą. Wystarczą dwa, trzy zdania. Im więcej słów wypowiesz, tym mniejsza szansa, że zostaniesz usłyszany. Mów w pierwszej osobie, zaczynaj zdania od: „Chcę... Zależy mi...”.
4. Na końcu powiedz swojemu dziecku, dlaczego czytasz książkę o porozumiewaniu się z dziećmi. Powiedz to jeszcze krócej niż dorosłemu: w jednym, najwyżej dwóch krótkich zdaniach. A potem uważnie wysłuchaj, co powie na to dziecko, i zapisz jego słowa.

W kolejnych rozdziałach proponuję kontynuację i rozwinięcie tego ćwiczenia. Jeśli wydaje się wam ono ciekawe i inspirujące – zapraszam do lektury!