

Emilia Kulpa-Nowak

Jak budować relację z dzieckiem?

**DROGA DO POROZUMIENIA
BEZ PRZEMOCY**



Emilia Kulpa-Nowak

Jak budować relację z dzieckiem?

Droga do porozumienia bez przemocy

 **irgo**
K S I A Ż K I
BUDZĄCE ŚWIADOMOŚĆ

Copyright © 2020 prawa autorskie Virgo Spółka jawna
oraz Emilia Kulpa-Nowak

Wszelkie prawa zastrzeżone. Przedruk lub kopiowanie całości
lub fragmentu książki w jakiegokolwiek formie (elektronicznej,
fotokopii, nagrań) – z wyjątkiem cytatów w artykułach
i przeglądach krytycznych – możliwe jest tylko na podstawie
pisemnej zgody Wydawcy.

Redakcja: Agnieszka Knyt
Projekt okładki: Joanna Krenz-Kurowska
Zdjęcie na I stronie okładki: pexels.com
Zdjęcie na IV stronie okładki: Daria Szewczenko
Redakcja techniczna: Urszula Ziętek
Skład: Anna Hegman

Autor i Wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za niewłaściwe
wykorzystanie zawartych w książce informacji.

Wydawnictwo Virgo
tel. 22 671 45 90, 691 373 731
kontakt@virgobooks.pl
www.virgobooks.pl

ISBN 978-83-65400-24-6
Wydanie 1, Warszawa 2020

Cudowne lata

Osiemdziesiąte. Siedemdziesiąte. Nauczyły nas, współczesnych rodziców, kilku ważnych stwierdzeń: „Bo tak”, „Nie wtrącaj się”, „Nie mów nikomu” i jeszcze innych, które wciąż przychodzą nam do głowy łatwiej niż wzmacniające, mądre, wartościowe słowa. W internecie od lat krąży piękna opowieść o czasach naszego dzieciństwa: o tym, że sąsiad miał prawo wymierzyć nam karę (oczywiście cielesną), a potem popijał sobie piwko z tatą, o tym, jak nikt nas nie pilnował, jak kradliśmy jabłka – no generalnie o tym, jaki to był piękny świat. Wiadomo, w końcu to cudowne lata naszego dzieciństwa.

Zgadzam się, że to był piękny świat, choć z innych powodów. Był to czas swobody, mogliśmy samodzielnie chodzić do lasu, jeździć rowerem dalej niż do końca po dwórka, wracaliśmy ze szkoły z kluczami na szyi i nikt o nas nie drżał. To tego mi brakuje w świecie moich dzieci najbardziej – tej nieskrępowanej swobody, podwórek, odległości, łąk, sąsiedztwa i tego, że nikt się nad nami

nie trząśł, a wszyscy przeżyli. Czy wyobrażacie sobie, że puszczam dziecko, na przykład pięcioletnie, w Warszawie i proszę, żeby poszło samo po chleb? Nie na odległy bazar, tylko do sklepiku pod domem. Niemożliwe.

Lata osiemdziesiąte to czas, gdy ja i większość obecnych rodziców byliśmy mali i przesiąkaliśmy ówczesną atmosferą. Także polityczną, tworzącą z nas swego rodzaju pokolenie z „syndromem totalitarnym”, zakorzenione w irracjonalnym strachu przed wszystkim poza domem, co było obce, inne. Strachowi towarzyszyła atmosfera posłuchu. Zaczynało się to gdzieś od góry – od partii, zOMO, gazet, a przechodziło do szkół, przedszkoli (czasami nadal ta atmosfera tam jest obecna) i do naszych domów. Dziecko musiało słuchać wszystkich dorosłych, szczególnie swoich rodziców, miało być grzeczne, czyli podporządkowane, dobrze, jeśli było w miarę ciche. Szaleć mogło na podwórku, do woli, a w domu miał być spokój. Rodzice egzekwowali go krzykiem lub pasem.

Tak sobie myślę, że dobrze, że to podwórko, rozumiane przecież szeroko jako osiedle, dzielnica – dawało równowagę i że tam można było na trzepaku, wrotkach, rowerze czy grając w gumę, zwyczajnie się wyszaleć.

Szkoda, że dziś dzieci tak nie mogą.

W tym posłuchu odgrywały rolę słowa. A przecież słowa, które słyszymy niemal codziennie, zostają w nas na zawsze. Wciąż je słyszę przy różnych okazjach, spotkaniach towarzyskich, oczywiście mówione żartem: „Ubieraj się bachorze”, „Co wolno wojewodzie, to nie tobie smrodzie”, „Dzieci i ryby głosu nie mają”, „Bo pójdziesz do kąta”,

„Zejdź mi z oczu”, „Do grobu mnie wpędzisz”, „Jak ci zaraz spuszcze łanie, to pożałujesz”, „W domu porozmawiamy”... Do tego święte: „Bo tak” lub „Bo ja tak mówię” i nagle okazuje się, że łatwiej nam wypowiedzieć wszystkie te zwroty niż cokolwiek pozytywnego. To właśnie takie utarte slogany w nas się zakorzeniły i pierwsze przychodzą nam do głowy w codziennych sytuacjach.

Włazło głęboko i nie chce wyleźć. Trudno być dobrym rodzicem, skoro słowne mechanizmy, przemoc, jakiej byliśmy poddawani lub byliśmy świadkami niemal codziennie, tkwią w nas tak głęboko, że jesteśmy w stanie przywołać je w środku nocy. Ile trzeba czasu, pracy, starań, by w trudnych sytuacjach „z automatu” pojawiały się zwroty pełne szacunku i miłości?

Wierzę, że możemy to zmienić. Mamy dostępnych mnóstwo „narzędzi”. Możemy uczyć się nowego języka, jakim jest na przykład Porozumienie bez przemocy (Nonviolent Communication, nvc), możemy starać się rozumieć siebie, swoje emocje i obdarzać empatią to, co czuje i czego potrzebuje druga strona (tego także uczy Porozumienie bez przemocy), możemy rozwijać świadomość, pracować nad starymi, dziś już niepotrzebnymi lękami, wstydem, żalem, upokorzeniami. Możemy uwalniać to, co nam przestało służyć, i szukać, wprowadzać nowe, lepsze, służące życiu i relacjom rozwiązania.

Na początek proponuję, byśmy przestali się zachwycać głupimi komentarzami, że klaps kogoś wychował lub że sąsiad z ojcem mają prawo nas bić, poniżać i zawstydzać, popijając przy tym alkohol. Było, minęło. Teraz czas na

„Latarnia morska”

Nie lubię słowa „wychowanie”, bo sugeruje, że rodzice mają dziecko formować według swojego pomysłu. Jednocześnie zachęcam do tego, by przyrzeć się temu, co robimy w naszej relacji z dziećmi – i po co. A więc jakiś pomysł warto mieć. Jak to pogodzić?

Myślę, że we współczesnym świecie, pełnym doradców i kolorowych poradników, naprawdę bardzo potrzebujemy „latarni morskiej”, która poprowadzi nas w tych sytuacjach, w których tracimy jasność albo sens.

Tę „latarnię” możemy zrobić sobie sami. Oparta jest na naszych wartościach i ich świadomości oraz określenie celu – sprawiają, że nabieramy pewności, nawigując na nieraz wzburzonym morzu. Czasami tracimy poczucie, że jest dobrze, dopada nas lęk, bezradność lub frustracja i zaczynamy mocować się ze sobą lub z dzieckiem.

Szczególnie po lekturze niektórych poradników. I nagle nie wiadomo, co nam służy, a co nie. Życie staje się znów skomplikowane. W takich sytuacjach możemy sięgnąć po

swoją „latarnię morską”. Zatem zachęcam do tego, by ją teraz zapalić.

By sobie odpowiedzieć, co jest ważne w mojej relacji i codzienności z dzieckiem, co jest dla mnie większą wartością, a do czego przywiązuję mniejszą wagę, możemy odwrócić nieco pytanie i zastanowić się: po co?

Co mają mi dać moje działania i jak chciałabym, żeby wpływały na dziecko i na mnie oraz na naszą relację?

Jest to pytanie o cel. Posiadając taki cel, możemy z większą łatwością i jasnością nawigować i przyjmować lub odrzucać rady i pomysły. Zyskujemy w ten sposób nieco klarowności w procesie dorastania z dziećmi i więcej pewności siebie, mówiącej o tym, że jesteśmy (a przynajmniej bywamy) takimi rodzicami, jakimi chcemy być.

Piszę o dorastaniu wraz z dzieckiem, ponieważ rozumiem słowo „wychowanie” jako kreowanie dziecka, a postawa „towarzyszenia mu” – przeciwnie – zakłada bliską relację i wzajemne wpływanie na siebie, współzależność i wzbogacanie swojego życia. Określenie celu wychowawczego nie ma nas prowadzić do realizacji naszych jedynych słusznych pomysłów – na przykład uczenia dziecka angielskiego od urodzenia albo czytania i liczenia w wieku trzech lat, bo przecież ma zostać znanym naukowcem.

Takie realizowanie przez rodzica wizji swojego dziecka może być bardzo niebezpieczne, może zabijać potencjał dziecka, przytłaczać je, zabierać mu dzieciństwo i poczucie, że jest wartościowe takie, jakie jest (a nie dopiero wtedy, gdy sobie na to zasłuży).

To, do czego zachęcam, to nakreślenie naszych wartości, zapytanie siebie o to, co jest dla mnie ważne w relacji z dzieckiem, co jest ważne w jego dorosłym życiu, co może mu pomóc, a co nie. Jakie wartości chcę mu przekazać, jakie postawy pokazać, na co wpływać. Być może ważna jest dla ciebie wolność – chcesz, by dziecko było niezależne, potrafiło strzec swoich granic, postępowało autentycznie i zawsze w zgodzie ze sobą. Być może integralność – by dziecko było wewnętrznie spójne, miało jasność, co jest dla niego ważne i dokąd zmierza. A może – rozwój intelektualny, czytanie książek, otwarty umysł, krytyczna postawa. Albo umiejętności społeczne – dialogu, rozwiązywania konfliktów, budowania porozumienia.

Czy może chcesz nauczyć je wdzięczności, świętowania życia albo zaufania.

Czegokolwiek pragniesz dla swojego dziecka, jest to pewnie twoja życiowa wartość, którą chcesz mu przekazać. Określenie tych wartości, celów, wypisanie ich wszystkich (i oczywiście wdrażanie w swoim życiu) staje się twoją „latarnią morską”. To ona prowadzi cię, gdy nie wiesz, co zrobić. Każdą z tych wielkich, podniosłych wartości można rozbić na działania, które podejmujemy każdego dnia, na kryteria, według których podejmujemy decyzje. Dzięki temu nawet jeśli przeczytasz poradnik, który wprowadza zamieszanie, możesz odpowiedzieć sobie: czy postępując tak, jak ta książka mi mówi – zapewniam dziecku (i sobie) realizację moich wartości? Albo w trudnej sytuacji, na przykład gdy dziecko uderzyło kolegę i ktoś podpowiada, by je także uderzyć, żeby doświadczyło, jak to jest. Możemy zatrzymać się i pomyśleć: czy tego chcę

Misja rodziny

Gdy określisz wartości, masz swoją „latarnię morską” podpowiadającą kierunki w codzienności z dziećmi. Możecie całą rodziną spróbować nakreślić misję rodziny. Może to pomóc w uspojnieniu waszych wizji i dawać wsparcie w trudnych sytuacjach.

Na codziennych czynnościach, takich jak jedzenie, ubieranie się, spanie czy spacer, spędzamy bardzo dużo czasu. W takich zwykłych sytuacjach rodzi się bliskość, ufność, zrozumienie i otwierają się dobre warunki do głębszej rozmowy.

Czym jest rozmowa? To nie tylko naprzemienna wymiana krótkich wypowiedzi, padających z ust kolejnych uczestników dyskusji. To także wymiana myśli, doświadczeń, uczuć i potrzeb. W życiu mamy wiele możliwości różnorodnego paplania, gdzie konwersację zaczynamy od pogody, a na koleżankach z pracy lub poziomie obsługi naszego operatora komórkowego kończymy. Rozmowy rzadko schodzą głębiej, bo wiele osób, z którymi

rozmawiamy, jest nam obojętnych. Nie ufamy im, podświadomie boimy się odrzucenia w wypadku, gdybyśmy się zbyt odstołnili.

W domu może być inaczej. W rodzinie możemy nie tylko dobrze się ze sobą czuć i ufać sobie, ale warto także, abyśmy dobrze się rozumieli. W zasadzie wszystkie te elementy idą razem w zwartym szyku, bo trudno się rozumieć bez szacunku i zaufania, a jeśli się nie rozumiemy, to jak mamy dobrze się czuć w swoim towarzystwie? Zdecydowaliśmy się na rodzinę i chcemy mieć dobre samopoczucie, bliskie więzi i dobry, głęboki czas spędzany wspólnie.

Rozmowa jest zarówno przyczynkiem do takiej sytuacji, jak i jej wynikiem. Rozmawiając na poziomie znacznie głębszym niż pogoda czy plany urlopowe, mamy okazję zbliżyć się do siebie, lepiej się rozumieć, odkrywać swoje emocje, nadzieje i obawy, smutek i radość, by cementować się, stawać się nierozzerwalnym, dobrym tworem – prawdziwą rodziną. Głębszy poziom to na przykład dzielenie się tym, co czujemy i jakie mamy potrzeby – uniwersalne jakości, takie jak kontakt, szacunek czy przynależność oraz wdzięczność.

Bliskość, dobra, głęboka relacja mogą mieć odzwierciedlenie i umotywowanie w misji rodziny. Każda firma, której o coś chodzi – ma swoją misję i wizję. Czasami misja ma luźny związek z wytwarzanymi dobrami, ale wpływa na kulturę firmy, na sposób podejmowania decyzji czy jakość produktów. Rodzina, która pragnie być razem i wychować swoje dzieci na mądrych, dobrych ludzi – także może mieć swoją misję.

Aby stworzyć misję, potrzebujecie wielu rozmów o tym, co dla was ważne. Biorą w nich udział wszyscy członkowie rodziny: rodzice i dzieci. Warto w tym celu rozmawiać na tematy dotyczące waszych wartości, ich hierarchii, waszych celów jako rodziny czy marzeń o domu, ognisku domowym. Możemy to robić mimochodem: w parku, samochodzie, w wannie, w każdej chwili budując szacunek, zrozumienie i zaufanie. Dzięki temu będziecie mogli przyzwyczaić dzieci do głębszych rozmów, a ich efektem może być skonstruowanie czy to zasad domu, czy małej „konstytucji”, czy też pełnowymiarowej misji.

Pamiętajcie, że misja powinna mieć swoje fundamenty we wszystkich domownikach. Jeśli mieszkacie z dziadkami albo nianią na stałe – zaproście ich do tego działania. Narodziny rodzeństwa także wiążą się ze zbliżającą się poprawką misji. Aby ją przygotować, potrzebujecie wielu dni lub tygodni, w czasie których możecie wspólnie podejmować różne tematy, poddawać pod przemyślenie kolejne kwestie i dyskutować dopóty, dopóki nie wypracujecie wspólnego podejścia, zgody w tych obszarach. Wtedy dopiero możecie zapisywać zdania, które was spajają, pomagają się zrozumieć i dają podstawę do odwołania się w nadchodzących latach.

Latach? Tak, misja ze swej natury jest trwała. Oczywiście, warto ją poprawiać nie tylko wtedy, gdy zmienia się skład rodziny, ale zawsze, gdy czujecie, że nie odpowiada waszym zmieniającym się potrzebom czy realiom, w których żyjecie.

Jak ma wyglądać misja? Może to być jedno zdanie, cytat (ważne, by upewnić się, że wszyscy rozumieją go tak

samo). Może to być opis idealnego domu, rodziny albo spis punktów, „przepisów”, obowiązujących rodzinę. Ile domów, tyle rodzajów misji. Tu nie ma jakiejś wytycznej, jednego dobrego sposobu. Poszukajcie tego, co wam w duszy gra, przenieście to na papier, a następnie możecie powiesić na lodówce lub w innym miejscu. Dzieci, które nie potrafią pisać, mogą przedstawić treść w postaci rysunku czy wycinanki, aby także mogły spoglądać od czasu do czasu na misję i przypominać sobie, jakie wartości wyznaje wasza rodzina.

Porozumienie mocy

„A niech sobie dzieciak pogra jeszcze te dziesięć minut, nie będę się kłócić” – pomyślał tata i tym samym zrezygnował ze swojej mocy.

„Nie, nie będzie mi tu rządził, powiedziałem – kończ z graniem, to ma skończyć” – mówi sobie innym razem i tym samym odbiera moc dziecku, a sam używa przemocy.

No to co ma zrobić następnym razem?

Zrobi to, co będzie chciał w tamtej chwili, to, co będzie dla niego najbardziej dostępne lub przećwiczone (dlatego warto przychodzić na warsztaty dla rodziców i uczyć się nowych sposobów reagowania!). Niemniej, warto się zastanowić, jakie jest inne rozwiązanie wszystkich tego typu domowych minikonfliktów.

Zamiast mówić: „Niech moc będzie z tobą” – jak w pierwszym przypadku lub: „Niech moc będzie ze mną” – jak w drugim, można powiedzieć: „Niech moc będzie z nami! Z tobą i ze mną jednocześnie!”.

Jak to? Przecież mamy konflikt? Ktoś chce wygrać! A może wygrają obie strony?

Przekonanie, że musi być czyjaś racja, że ktoś musi być mądrzejszy, że ktoś musi wygrać, jest nam wciąż bliskie, tak przecież było zawsze. Tymczasem może być też tak, że zamiast zajmować się tym, czyja racja jest „mojsza”, możemy zadbać o to, by nasza moc była rozdzielona po równo. W Porozumieniu bez przemocy mówimy, że jeśli ktoś korzysta ze swojej naturalnej przewagi, by na przykład uzyskać coś od dziecka, pracownika, mniej doświadczonej koleżanki czy sąsiadki, która właśnie prosi nas o pomoc – to używa przemocy. Przemocy, czyli swojej przewagi w danej sytuacji (ang. *power over*). Jeśli zaś poddaje się dziecku, żonie, szefowi, ma poczucie winy albo odczuwa wstyd i oddaje swoją moc, to poddaje się działaniu mocy tej drugiej osoby. Czyli przyzwala na przemoc względem siebie (ang. *power under*).

Jest na szczęście trzecie miejsce – współmoc (ang. *power with*), miejsce, w którym obie strony mają tyle samo mocy (rodzic lub szef musi o to uważnie zadbać) i mogą konstruktywnie tworzyć trzecie rozwiązanie. Jak to zrobić?

Porozumienie bez przemocy mówi o tym, że każdy z nas ma naturalne potrzeby, one są wspólne nam wszystkim. Kiedy mamy konflikt, to znaczy, że nasze pomysły na zaspokojenie tych potrzeb są różne. Ale potrzeby nadal nas łączą! Więc wystarczy (choć czasem to jest bardzo trudne) przyjrzeć się temu, jakie w danej chwili, w danej sytuacji potrzeby wychodzą na pierwszy plan: syn, który chce nadal grać, może mieć potrzebę zabawy, ale też rozwoju (w grach, w których trzeba nauczyć się

jakichś sprawności), wyboru (na przykład kiedy skończy grę), kompetencji (bo chce zakończyć jakiś poziom gry), przynależności (do grupy kolegów, którzy już osiągnęli jakiś pułap w tej grze) lub inne. Tata natomiast może potrzebować dotrzymywania umów (skoro po dziesięciu minutach syn miał skończyć, to żeby skończył), szacunku (żeby jego słowa były ważne dla syna), bycia usłyszonym, kontaktu (potrzebuje mieć pewność, że syn w ogóle go słyszy w czasie grania), wspólnoty (poprzez bycie razem, wspólną rozmowę lub kolację) itp.

Gdy usłyszymy swoje potrzeby, zobaczymy je – wyłożymy je jak karty na stół – możemy poszukać rozwiązań.

A więc szukamy strategii, która jednocześnie da dziecku wolność, kompetencję lub zabawę, a ojcu szacunek i wspólnotę. I teraz otwieramy prawdziwe pole do kreatywności!

Jakie to mogą być rozwiązania, czy masz jakiś pomysł?

Nawet jeśli teraz nie znajdziemy dobrego rozwiązania, to ważne dla naszej relacji jest to, że wzajemnie się usłyszeliśmy, że jesteśmy dla siebie nawzajem ważni i obie strony mają to poczucie. Mamy moc, z której korzystamy razem, by budować nasz kontakt i bliskość. Nasze porozumienie. Gdy używasz kar (podobnie jest z nagrodami i pochwałami) – używasz swojej przemocy, gdy zgadzasz się na wszystko dla świętego spokoju – używasz niemocy. Spróbuj wejść na poziom współmocy i odkryć nowe możliwości!

Nawet milczenie może być przemocą, jeśli milczysz z intencją udowodnienia swojej racji lub ukarania drugiej strony (dziecka, żony, męża) za jakieś zachowanie.

Przemoc uniemożliwia dialog i hamuje rozwój. Tak, nawet taka przemoc.

My wybieramy moc.

Nieprzypadkowo w słowie „przemoc” jest zawarte słowo „moc”, podobnie jak w słowie „niemoc”. Odnoszą się one do mocy, do takiego rodzaju energii, która powoduje, że mamy wpływ na swoje życie, na jakość przedsięwzięć, na relacje i bliskość. Daje też możliwość rozwoju i poczucie szczęścia. Moc jest wykalibrowana przez światowej sławy psychiatrę Davida R. Hawkinsa na jego Mapie Poziomów Świadomości* (w skali 0–1000) powyżej 200 – dzięki niej życie się porządkuje, a w miejsce przemocy, wstydu, bezradności czy złości pojawia się akceptacja, ochota i miłość. To są wartości, które zmieniają świat, a życiu człowieka nadają sens.

Porozumienie bez przemocy pomaga poznać te obszary, w których stosujemy przemoc (*power over*), te, w których stosujemy niemoc (*power under*) oraz te, w których mamy moc (*power with*). Oczywiście Marshall B. Rosenberg, twórca Porozumienia bez przemocy, zalecał stosowanie mocy i jednocześnie podkreślał, że zawsze mamy wybór i możemy zachować się tak, jak w danej chwili chcemy. Moc to postawa, która niesie pokój, rozwiązania pasujące obu stronom, wzajemne zrozumienie, zacieśnienie więzów, relacji, bliskość. Z poziomu mocy możemy działać zarówno w pracy, w stosunkach z sąsiadami, przyjaciółmi, jak i w domu.

* Por. David R. Hawkins, *Siła czy moc*, Virgo, Warszawa 2017.

Moc to intencja bycia w takiej relacji z dziećmi, że obie strony nie tylko są ważne, ale też wyraźnie to czują, wiedzą, że ich zdanie się liczy i że nikt ich do niczego nie będzie zmuszał. Wychowanie w mocy to bycie z dziećmi w szacunku i uważności. Z delikatnością, powolnością, zrozumieniem i miłością.

I tu zaczyna się problem, bo w codziennym życiu intencje to jedno, a realia – to drugie. Jak przebrnąć przez te wszystkie trudne sytuacje, kiedy dziecko nie chce myć zębów, nie chce wyjść, ubrać się, przerwać zabawy, opowiedzieć o czymś ważnym, przywitać się, przeprosić – mamy tak wiele oczekiwań, a w głowie tak wiele obrazów idealnego dziecka, że wystarczy jedna krótką chwilką i tracimy panowanie nad sobą. A gdy zaczynamy syczeć, krzyczeć albo się bocyć – to używamy przemocy. Czyli wykorzystujemy to, że jesteśmy starsi, że dzieci są od nas zależne, po to, by uzyskać to, co chcemy.

Wejźdźmy z powrotem do strefy mocy. Marshall B. Rosenberg uczył, że za każdym zachowaniem stoi potrzeba. Potrzeby są uniwersalne, czyli wspólne wszystkim ludziom na ziemi i są przejawem życia, które jest w nas. Potrzeby nie znikają. Jeśli ich nie zaspokoimy, to narastają w nas trudne uczucia – frustracja, lęk, bezsilność i podobne. Potrzeby odnoszą się do kilku sfer: fizycznej (jedzenie, picie, sen), autonomii (wolność, możliwość wybierania swoich celów i dróg do ich realizacji), kontaktu ze sobą (kreatywności, rozwoju, wyzwania), kontaktu z innymi (wspólnoty, akceptacji, bycia zrozumianym), kontaktu ze światem (harmonii, humoru, piękna, zabawy). Ich zauważenie i zrozumienie pomaga nam spotkać się z dzieckiem w strefie mocy.

Prawdziwa równość, moc pomagają nam uzyskiwać takie rozwiązania, tak wpływać na siebie nawzajem, by obie strony były zadowolone, miały poczucie, że są ważne i brane pod uwagę. Słynny mówca motywacyjny Stephen R. Covey mawiał: „Wygrana-wygrana albo nie robimy interesu” – i to jest właśnie kwintesencja mocy. Obie strony mają poczucie, że wygrywają! Takie relacje są typowe dla współzależności (zamiast zależności), gdy się dopełniamy i tworzymy efekt synergii.

Ale czy to możliwe z dziećmi? Przecież dzieci nie wiedzą, jak się zachowywać, więc musimy im pokazywać normy społeczne – to częsta obawa i bardzo doceniam rodziców, którym zależy na tym, by ich dzieci potrafiły się odnaleźć w świecie, dobrze korzystać z możliwości, jakie niesie życie. Jednocześnie, jeśli zobaczymy potrzeby zarówno rodzica, jak i dziecka i damy sobie przestrzeń na poszukiwanie takich pomysłów na ich zaspokojenie, które będą dobre dla wszystkich – to tworzymy wychowanie w mocy. A właściwie rodzicielstwo mocy!

Możemy, zamiast krzyczeć czy się frustrować, że dzieci nas nie słuchają, pochylić się nad nimi z miłością i spojrzeć na nowo: czego potrzebuje rodzic i czego potrzebuje dziecko. Jeśli zależy nam, by szybko wyjść z domu do szkoły i pracy, a dziecko wygląda, jakby nie słyszało, to możliwe, że rodzic potrzebuje: dotrzymywać umów, akceptacji (w pracy, ze strony kolegów i przełożonych), łatwości, bycia usłyszonym (przez dziecko). Strategią na zaspokojenie tych potrzeb jest szybkie wyjście z domu (i komunikacja z dzieckiem). Zauważmy, że rodzic może wymyślić nową strategię, która pozwoli mu zaspokoić te

potrzeby. Dziecko natomiast potrzebuje zabawy, ale także na przykład wyboru (chce samo podejmować decyzje), harmonii (chce spokojniej kończyć zabawę i wolniej przechodzić do nowej aktywności), spokoju („lepszej” atmosfery przy ubieraniu), bycia usłyszonym (że chce inaczej niż rodzic i że ono również ma swoje ważne potrzeby), bycia zrozumianym. A być może jeszcze inne. Jego strategią jest siedzenie przy klockach w samych majtkach i brak reakcji na słowa rodzica.

Czy da się to pogodzić z mocą?

Da się. Najważniejsza jest intencja – że my chcemy mieć w domu moc. Że naprawdę chcemy uwzględnić potrzeby wszystkich stron. Jeśli tak, to rodzic może najpierw wziąć trzy wdechy i uświadomić sobie, że teraz tak bardzo potrzebuje tego dotrzymania umów, łatwości itd., a potem – spokojnie obdarzyć empatią dziecko (czyli je dobrze usłyszeć, być z nim w jego rzeczywistości i zgadywać jego potrzeby). Następnie poszukać nowego rozwiązania. Najlepiej wspólnie. Ja zwykle mówię do moich dzieci, że nie mam pomysłu, jak możemy się bawić i jednocześnie wyjść do samochodu, ale może oni mają propozycję? A może zrobimy wyścigi? A może chcą założyć but na głowę? O! Nie da się! No to może na nogę? W radosnej atmosferze jest mi znacznie łatwiej. Nie próbuję odwracać uwagi, tylko staram się usłyszeć, czego konkretnie dziecko teraz potrzebuje i jednocześnie odpowiedzieć na tę potrzebę nową strategią. Równie dobrze mogłabym posiedzieć pięć minut przy tych klockach, a z samochodu zadzwonić i uprzedzić, że będę po czasie. Czasami to wystarczy!

Oczywiście bywam tak zafiksowana, że ja teraz po prostu muszę wyjść, że brakuje mi przestrzeni, by zobaczyć w tym siebie i dziecko. Jednak staram się potem wracać do mocy, bo moc jest naprawdę mocna!

Pełną wersję książki w postaci ebooka lub w wydaniu papierowym możesz kupić na stronie internetowej Wydawnictwa Virgo:

<https://virgobooks.pl/>

Znajdziesz tam również aktualne warsztaty oraz kursy online z Emilią Kulpą-Nowak.