



## 3 pierwsze kroki na drodze do wychowania bez kar i nagród

Już wiesz, że pociąga Cię idea wychowania bez kar i nagród. Wierzysz, że to wprowadzi więcej harmonii i spokoju w Waszej rodzinie, Waszych relacjach, a także wesprze dzieci w rozwoju.

### Tylko - od czego zacząć?

Proponuję na początek trzy kroki :)

#### 1. Ćwicz się w nawyku "zaglądania pod powierzchnię".

Stworzone przez Marshalla Rosenberga Porozumienie bez Przemocy zakłada, że każdy człowiek w każdym swoim działaniu dąży do zaspokajania swoich potrzeb.

Potrzeb, które są piękne i wspólne wszystkim ludziom.

Działania, które dla zaspokojenia tych potrzeb wybieramy, nie zawsze są piękne, bywają trudne dla innych - ale nawet jeśli zabronimy danego zachowania, potrzeba nie zniknie, i będzie wciąż dawać o sobie znać.

To dlatego kary często są nieskuteczne - zatrzymują się na powierzchni, na czymś działaniu, a nie na jego prawdziwych przyczynach.

Jeśli chcemy nie tylko skorygować dane zachowanie, ale i faktycznie pomóc dziecku, potrzeba zajrzenia pod spód.

Co się kryje w komunikacie "Ona jest głupia!"?

Co zawiera w sobie trzaśnięcie drzwiami?

Dlaczego nastolatek leży na łóżku wpatrzony w telefon, a na prośbę o pomoc odpowiada lekko, że pomagał wczoraj?

Nie, to nie złe wychowanie, nie lenistwo, nie bezczelność. Kiedy potrafimy zatrzymać się i spojrzeć przez pryzmat potrzeb, otwieramy furtkę do dialogu z drugim człowiekiem. Pogłębiaamy relację. Budujemy przestrzeń do współpracy.

Biorąc dziecko pod uwagę, zwiększamy szanse, że sami też zostaniemy wzięci pod uwagę przez nie.

Zacznij szukać potrzeb w sytuacjach, które nie odbywają się pod presją czasu. Które nie poruszają silnych emocji w Tobie. Aby patrzeć w taki sposób potrzeba czasu i spokoju - oceń, w których sytuacjach możesz to sobie (i swojemu dziecku) dać - i próbuj.

Aby ułatwić Ci wyszukiwanie potrzeb i nazywanie ich, dołączam listę - możesz ją wydrukować i powiesić w dogodnym miejscu, dla szybkiego przypomnienia.

## 2. Słuchaj dziecka, zamiast mówić do niego.

Oczywiście, mówienie jest bardzo ważne, natomiast wielu rodziców (biję się w piersi!) chce przede wszystkim wlewać dzieciom do głowy swoje słowa, myśli, przekonania i wartości.

To niestety nie działa. I nie wnosi zazwyczaj nic nowego ani do życia dziecka, ani naszego, a także nie porusza nasze wzajemnej relacji.

Jeśli chcemy być usłyszani, potrzebujemy najpierw zatrzymać się i posłuchać. Jak dziecko to widzi? Co ono myśli? Jak się czuje? Co chce z tym zrobić?

Pytania pełne otwartości i zaciekawienia, nie zaś ciekawości, a już na pewno nie retoryczne ("Może mi teraz powiesz, co zamierzasz z tym zrobić, moja panno?").

Pytania, które pomogą rodzicowi zrozumieć dziecko, dotrzeć do jego potrzeb i stworzą przestrzeń do WSPÓLNEGO szukania rozwiązań.

Pytania pozbawione ocen i napominania. Słuchaj i ubieraj we własne słowa to, co słyszysz, ale stróż od ocen - zarówno krytycznych czy pochwalnych. Chodzi o to, by dać dziecku poczucie, że zostanie przyjęte ze wszystkim, co przeżywa, że może zaufać i się otworzyć. Czas na Twoją opowieść, na to, jak Ty - rodzic - to widzisz, za chwilę nadejdzie. Teraz jest czas dziecka.

Pomocne zwroty:

"Ty to widzisz tak, że.."

"Dla ciebie to jest tak..."

"Ty wtedy pomyślałeś..."

"Czyli ty uważasz, że..."

Zanim zaczniesz zastanawiać się, co zrobić w danej sytuacji, jak zareagować, przełącz się na tryb słuchania :)

## 3. Osobisty feedback.

Feedback - czyli nakarmić z powrotem. Co możesz powiedzieć, jak wyrazić swoją opinię, by nakarmić Waszą relację? By wyprawić ucztę zaufaniu, którym obdarzyło Cię dziecko, opowiadając Ci o swoim wewnętrznym świecie przeżyć, refleksji i emocji?

Nie chodzi o to, by nie powiedzieć nic. By się nie zgadzać na jakieś sytuacje, ale tego nie wyrazić, w obawie przed urażeniem dziecka.

Tu z pomocą przychodzi nam język osobisty, o którym pisze Jesper Juul.

"Zależy mi.."

"Potrzebuję..."

"Niepokoję się"

"Bardzo chcę.."

"Lubię, gdy..."

Pamiętaj jednak, że formułki i zwroty są pomocne, jednak nie "załatwiają sprawy". Przepisy nie pieką ciast - potrzebny jest kucharz, który z sercem zabierze się za ich realizowanie, mając na celu pyszny posiłek.

Jeśli pozostajesz wciąż z intencją porozumienia z dzieckiem, szukania kontaktu z nim, a nie przeforsowywania swoich racji i zaprowadzania działań wychowawczych - to o wiele cenniejsze niż wszelkie książkowe komunikaty.

I na koniec: pamiętaj, aby słonia zjadać po kawałku. Może, zamiast deklaracji o całkowitym porzuceniu kar i nagród oraz zachowywania spokoju w każdej sytuacji z dzieckiem, lepiej ustalić sobie mniejsze cele? Jutro, ilekroć dziecko przyjdzie do mnie z jakąś sprawą, zamiast biec w stronę rozwiązań - skupię się na nazywaniu jego potrzeb i słuchaniu, jak ono to widzi. Kiedy będę miała ochotę zagrozić im karą, wyjdę z pokoju i poczekam, aż ochłonę. Jeśli zacznę krytykować zachowanie dziecka, ugryzę się w język i zamknę usta do czasu, aż pojawią mi się inne słowa.

Możesz wypisać sobie swoje własne małe kroczki, wyrażone tym, co chcesz zrobić, a nie, czego nie chcesz. Potknięcia są nieuniknione, wypracowanie nowych schematów wymaga czasu. Nie poddawaj się mimo to - jeśli tylko masz przekonanie, że ta zmiana ma sens, próbuj i próbuj wciąż na nowo.

#### **Polecana literatura:**

"Mów słuchaj i zrozum" Petra Krantz Lindgren, Wydawnictwo Mamania

"Jak zrozumieć małe dziecko" praca zbiorowa, Wydawnictwo Natuli

"Wychowanie bez nagród i kar. Rodzicielstwo bezwarunkowe" Alfie Kohn, Wydawnictwo MiND

"Nie z miłości" Jesper Juul, Wydawnictwo MiND

"Porozumienie bez przemocy. O języku serca" Marshall Rosenberg, Wydawnictwo Czarna Owca

"Dobra relacja. Skrzynka z narzędziami dla współczesnej rodziny." Małgorzata Musiał, Wydawnictwo Mamania

