

THOMAS GORDON

WYCHOWANIE BEZ PORAŻEK



Książka ta była przed kilku laty bestsellerem w krajach Zachodu. Dr Thomas Gordon lansuje w niej bowiem - wynikającą z bogatego doświadczenia i praktyki - nową, skuteczną metodę pedagogiczną (odnoszącą się nie tyle do wychowania religijnego, ile do wychowania w ogóle) posługującą się swoją ideą rozwiązywania konfliktów powstających między rodzicami a dziećmi.

Autor, krytykując dotychczasowe modele rozwiązywania konfliktów (oparte na błędnym schemacie „zwycięzca - pokonany”), proponuje stosowanie metody bez pokonanych. Dąży do wprowadzenia takich zasad komunikacji, które w sytuacji konfliktowej pozwolą znaleźć rozwiązanie kompromisowe, zadowalające obie strony.

Wielką zaletą pracy T. Gordona, obok jasnego wykładu oraz prostego języka, jest konkretne ukazanie, jak się praktycznie posługiwać metodą bez pokonanych.

Choć odnosi się ona przede wszystkim do rozwiązywania sporów między rodzicami a dziećmi, może być wykorzystana także we wszelkich międzyludzkich sytuacjach konfliktowych.

THOMAS GORDON

WYCHOWANIE
BEZ PORAŻEK

ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW
MIĘDZY RODZICAMI A DZIEĆMI

TŁUMACZENIE I WSTĘP
ALICJA MAKOWSKA, ELŻBIETA SUJAK

INSTYTUT WYDAWNICZY PAX, WARSZAWA 1993

Tytuł oryginału
P. E. T., Parent Effectiveness Training.
The Tested New Way To Raise Responsible Children

© 1970 by Thomas Gordon
All rights reserved including the right
of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement
with the Putnam Berkeley Group Inc.

© for the Polish Edition
by Alicja Makowska, Elżbieta Sujak

Projekt okładki
Maria Sołtyk

Redaktor
Grzegorz Łęcicki

Redaktor techniczny
Barbara Kubiszewska
Anna Troszczyńska

Korektorzy
Hanna Dyszkiewicz
Krystyna Księżuk

ISBN 83-211-1130-0

Wydanie II
Druk: Zakłady Graficzne w Toruniu.

INSTYTUT WYDAWNICZY PAX, WARSZAWA 1993

SŁOWO DO CZYTELNIKA POLSKIEGO

Tłumaczenie książki, która przed paru laty była bestsellerem w krajach zachodniej Europy, a w kraju pochodzenia - Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej stworzyła własną szkołę wychowania rodzinnego, stało się przygodą intelektualną także i dla tłumaczących. Książka nie stanowi rejestru praw i obowiązków rodziców oraz dzieci, ani wykazu powinności rodzicielskich, występuje przeciw manipulowaniu dzieckiem, a także przeciw manipulacjom dziecięcym stosowanym wobec rodziców, głosi nowe możliwości kształtowania atmosfery rodzinnej. Autor obiecuje szkolonym przez siebie rodzicom możliwość zupełnej rezygnacji z karnia jako zabiegu wychowawczego, bolesnego zazwyczaj dla rodziców prawie tak samo jak dla dzieci, jeśli nie doszło do głosu samo tylko impulsywne odreagowanie gniewu czy działanie odwetowe za przeżyty przykrość.

Zasady wychowawcze Gordona wyrosły z psychologii komunikacji i są w gruncie rzeczy proste, choć trudne do wyuczenia, wymagają bowiem pewnej dyscypliny wewnętrznej ~ chciałyby się powiedzieć - ascezy. Nie są także czymś działającym natychmiast skutecznie, jak przemoc wobec małego dziecka, której skutki zresztą bywają tym groźniejsze, że są dalekosiężne w swym niszczącym działaniu na więź rodzinną.

Na ile *Wychowanie bez porażek* przystaje do realiów życia rodzinnego w naszym kraju - oceni sam Czytelnik. Nie warto irytować się tym, że przedmiotem konfliktu między rodzicami i dojrzewającymi ich dziećmi bywa korzystanie z samochodu albo uparte pielęgnowanie przez chłopców długłosych fryzur - od czasu napisania tej książki moda zdążyła się zmienić - ważne wydaje się raczej to, że autor proponuje metodę porozumiewania się z dzieckiem, które spr-

wia, że staje się ono bardziej samodzielne i bardziej odpowiedzialne, że wzajemny szacunek między rodzicami i dziećmi jest czymś naprawdę przeżywanym, a nie powinnością narzuconą dziecku, zanim mogło ono dostrzec u rodziców wartości, które ten szacunek budzą.

Propozycje wychowawcze Gordona służą także rozwojowi osobowemu rodziców. Uwalniając od znużającego grania „roli wychowawczej”, pozbawiającej spontaniczności i na tyle męczącej, że podświadomie redukuje się kontakt z dzieckiem do najkonieczniejszego minimum, pozwala każdemu z rodziców być sobą w kontakcie z dzieckiem, dopuszcza niekonsekwencje i niekiedy niezgodność rodziców w jakiejś kwestii, co jest bardziej naturalne niż kurczowe trzymanie wymuszonego wspólnego frontu. Trud wyuczenia zostaje nagrodzony uwolnieniem od napięć, a dziecko, bardziej samodzielne w rozwiązywaniu własnych problemów, nie odwołuje się z każdym drobiazgiem do sądu rodziców, pozwala przeżywać wspólne życie domowe w atmosferze wolności i odprężenia. Emocje nie muszą być tłumione: lepiej, gdy zostają nazwane oraz wyrażone w sposób nie naruszający więzi rodzinnej. Tego usiłuje nauczyć Gordon.

Być może niektóre zasady wychowawcze Gordona będą wydawać się dyskusyjne. Wydaje się jednak, że warto podjąć taką dyskusję choćby w monologu wewnętrznym albo podjąć próbę zastosowania metody Gordona we własnej rodzinie. Tak żywotna i serdeczna to sprawa - wychowanie własnych dzieci, uczestniczenie w ich rozwoju w człowieczeństwie, podczas gdy literatura na ten temat niezbyt bogata w propozycje. Dlatego warto niewątpliwie przyjrzeć się proponowanym zasadom *Wychowania bez porażek*.

TŁUMACZKI

Rozdział I

RODZICÓW SIĘ OBWINIA, CHOĆ NIE BYLI SZKOLENI

Wszyscy przypisują rodzicom winę za problemy, jakie przeżywa młodzież, a także i za te, jakie młodzież stwarza dorosłemu społeczeństwu. Rodzice są wszystkiemu winni - skarżą się psychologowie po lekturze budzących niepokój statystyk wykazujących stale narastającą liczbę dziewcząt i chłopców - ujawniających ciężkie zaburzenia emocjonalne i niewydolność życiową - którzy bądź sięgają po środki odurzające albo dokonują samobójstw. Politycy i pracownicy wymiaru sprawiedliwości także obwiniają rodziców, którzy ich zdaniem wychowali całe pokolenie niewdzięcznych, konspiracyjnych, demonstrujących, wymigujących się od służby wojskowej hipisów czy punków. A gdy dzieci mają niepowodzenia szkolne albo stają się beznadziejnymi wagarowiczami, nauczyciele i administracja szkolna twierdzą również, że winę za te zjawiska ponoszą rodzice.

A kto pomaga rodzicom? Co robi się, by wspomóc rodziców w ich staraniach wychowawczych dla uzyskania prawidłowego procesu rozwoju ich dzieci? Gdzie mogą dowiedzieć się, jakie i kiedy popełniają błędy i jak ich uniknąć, względnie jak należałoby postępować właściwie?

Rodziców się oskarża, ale się ich nie szkoli. Każdego roku miliony nowych matek i ojców podejmują pracę, która uważana jest słusznie za jedną z najcięższych, jakie można wykonywać: rodzi się ich dziecko, mały człowiek, zupełnie bezradny i oni podejmują odpowiedzialność za jego fizyczne i psychiczne zdrowie, za wychowanie go na człowieka produktywnego, zdolnego do życia w społeczeństwie i współpracy, odpowiedzialnego obywatela. Czyż nie jest to zadanie najtrudniejsze i stawiające największe wymagania?

Ilu spośród tych rodziców zostaje przygotowanych do tego zadania? Jaki powszechnie dostępny program wykształcenia zawodowego mają do dyspozycji? Gdzie mogą nabywać wiedzę i umiejętności, by zadanie to i pracę wykonać z pełnym powodzeniem?

W roku 1962 podjąłem w Pasadenie w Kalifornii bardzo nieśmiałą próbę zaradzenia takiej potrzebie w mojej gminie. Początkowo planowałem jeden kurs, który miał za zadanie przeszkolić tych rodziców, którzy mieli problemy wychowawcze ze swymi dziećmi, i zaprosiłem do udziału w nim kilkoro rodziców. Osiem lat później z tej pierwszej „Szkoły dla rodziców” rozwinęło się ponad dwieście placówek rozmieszczonych w osiemnastu stanach. Pracuje w nich ponad trzystu ofiarnych nauczycieli, którzy przeszli specjalny program szkoleniowy. Pod nazwą „treningu skutecznego wychowania dla rodziców” kursy te ukończyło ponad piętnaście tysięcy matek i ojców i liczba ta nie jest zamknięta: jeszcze wielu rodziców w wielu krajach uzyska odpowiednie wykształcenie. Kursy te obejmują nie tylko tych rodziców, którzy przeżywają trudności wychowawcze ze swymi dziećmi; coraz częściej zgłaszają się pary małżeńskie mające jeszcze zupełnie małe dzieci albo nie mające jeszcze ich wcale. Dla tych młodych rodziców program szkolenia ma szczególne znaczenie zapobiegawcze: zostają przeszkoleni, zanim mogą pojawić się trudności wychowawcze.

Nasze interesujące doświadczenia dowodzą, że wielu ludzi dzięki odpowiedniemu przeszkoleniu specjalnemu może podnieść znacznie swoje kwalifikacje wychowawcze i zapewnić sobie sukcesy w wychowaniu własnych dzieci. Mogą oni uzyskać specjalne umiejętności sprawnej komunikacji międzysobowej, szczególnie między rodzicami i dziećmi. Mogą nauczyć się nowej metody rozwiązywania konfliktów dotyczących rodziców i dzieci, metody, która zamiast zwykłego w sytuacjach konfliktowych rozluźnienia więzi uczuciowych przynosi ich zacieśnienie.

Ten program szkoleniowy przekonał nas, którzy zajmujemy się tą pracą, że rodzice i dzieci mogą pozostawać trwale w ufnym, serdecznym, opartym na miłości i szacunku kontakcie. Przekonaliśmy się, że można uniknąć w rodzinie osławionego „konfliktu pokoleń”. Przed dziesięciu laty by-

łem przekonany, jak wielu specjalistów i rodziców, że nie można uniknąć trudności, jakie przynosi ze sobą tzw. wiek dojrzewania. Trudności te są naturalnym wyrazem dążenia młodych do uniezależnienia się poprzez sprzeciw wobec rodziców. Byłem przekonany, że wiek młodzieńczy, jak wykazuje większość badań, przynosi nieuniknione kryzysy i burze w rodzinach. Nasze doświadczenia z treningu skutecznego wychowania w rodzinie dowiodły, że się myliłem. Coraz to nowi przeszkoleni rodzice sygnalizują brak trudności wychowawczych w tym okresie życia ich dzieci, niespodziewanie wolnym od oczekiwanych buntów i niepokoju.

Dziś jestem przekonany, że młodzież nie buntuje się przeciw rodzicom. Buntuje się jedynie przeciwko określonym destrukcyjnym metodom wychowawczym, które charakteryzują prawie wszystkich rodziców. Niepokój i niezgoda w rodzinach mogą stać się czymś wyjątkowym, gdy rodzice nauczą się wprowadzać nowe metody rozwiązywania konfliktów i postępowania w sytuacjach trudnych.

Wprowadzony program rzucił także nowe światło na rolę kary w wychowaniu dzieci. Wielu z naszych przeszkolonych rodziców dowiodło nam, że w procesie wychowania dzieci można rzeczywiście i trwale zrezygnować ze stosowania kary - a myślę tu o każdym ze stosowanych powszechnie rodzajów kary, nie tylko karze cielesnej. Rodzice mogą wychować dzieci pełne odpowiedzialności, zdyscyplinowane, zdolne do współdziałania, bez posługiwania się bronią strachu; mogą nauczyć się, jak doprowadzić do tego, że dzieci tylko ze względu na potrzeby i prawa rodziców będą liczyły się z ich zdaniem, zamiast ze strachu przed karą i pozbawieniem przywilejów.

Brzmi to zbyt pięknie, by mogło być prawdziwe? Możliwe. I mnie tak się zdawało, zanim wzbogaciłem się w doświadczenia wyniesione ze szkolenia rodziców. Jak większość specjalistów, nie doceniałem rodziców. Tymczasem to oni mnie nauczyli, jak bardzo potrafią się zmienić, jeśli tylko zdobędą możliwość przeszkolenia. Zdobyłem nowe zaufanie i wiarę w zdolności matek i ojców, wiarę w ich możliwości przyjęcia nowych wiadomości i przyswojenia sobie nowych umiejętności. Z małymi wyjątkami nasi uczący się rodzice starali się przyswoić sobie nową postawę wycho-

wawczą, musieli jednak zdobyć przekonanie, że ta nowa metoda się sprawdzi. Większość spośród słuchaczy wie, że ich stare metody postępowania z dziećmi są nieskuteczne. Dlatego wykazują gotowość do przestawienia się na nowe tory, a nasz program wykazał, że potrafili się przestawić.

Nagrodą naszą stał się jeszcze jeden niespodziewany wynik przeprowadzenia programu szkolenia rodziców. Jednym z naszych najwcześniejszych celów pracy było przyswojenie rodzicom także tych umiejętności, jakimi posługują się zawodowi doradcy i psychoterapeuci z akademickim wykształceniem w swej pracy z dziećmi wykazującymi nieprzystosowanie uczuciowe i nieprawidłowości zachowania. Jakkolwiek może się to wydawać absurdalne w oczach niektórych z rodziców i wielu zawodowych terapeutów - dziś wiemy, że najbardziej wypróbowane metody potrafili przyswoić sobie również i ci rodzice, którzy nigdy nie przerabiali choćby najkrótszego wprowadzenia w nauki psychologiczne, a jednak potrafili nauczyć się, kiedy i jak posłużyć się nimi, by pomóc własnym dzieciom.

W procesie rozwoju naszego programu doszliśmy do tego, by akceptować rzeczywistość, która niekiedy odbiera nam odwagę, a jednocześnie przynosi uczucie tym większego wyzwania: w wychowaniu własnych dzieci i przy zmaganiu się z problemami wewnątrz rodziny rodzice dzisiejsi wciąż stosują wszędzie te same metody, które stosowali ich rodzice, rodzice ich rodziców i dziadkowie ich rodziców. W przeciwieństwie do prawie wszystkich dziedzin cywilizacji stosunki wzajemne rodziców i dzieci zdają się pozostawać wciąż niezmiennie. Rodzice wciąż zawierają metodom, jakimi posługiwano się przed dwoma tysiącami lat!

Nie znaczy to, że rasa ludzka nie zdobyła nowych wiadomości w dziedzinie stosunków międzyludzkich. Wprost przeciwnie. Psychologia, zwłaszcza rozwojowa, i inne dziedziny wiedzy o zachowaniu się człowieka zebrały wiele przekonujących nowych wiadomości dotyczących przeżywania przez dzieci i rodziców stosunków międzyludzkich, a także tego, jak pomagać drugiemu człowiekowi w jego dojrzewaniu i jak wypracować zdrową psychologiczną atmosferę.

rę kontaktów międzyludzkich. Sporo wiadomo jest z dziedziny komunikacji na temat stosowania siły i jej wpływu na życie społeczne, znane są metody owocnego rozwiązywania konfliktów.

Tylko niestety ci, którzy odkryli nowe elementy i wypracowali nowe metody, nie potrafili zbyt dobrze przekazać ich rodzicom. Ogłaszamy w książkach i czasopismach fachowych nasze odkrycia kolegom, a nie zwracamy się z tym do rodziców, najbardziej uprawnionych do posłużenia się tymi nowymi metodami. Oczywiście niektórzy specjaliści próbowali przekazać rodzicom nowe idee i metody, jednakże przekonał się na naszych kursach, że nawet ci rodzice, którzy czytali niejedno z adresowanych do nich opracowań, nie wykazywali najmniejszej zmiany swojego postępowania wobec dzieci, a szczególnie swojej postawy w stosunku do dyscypliny i postępowania w konfliktach między rodzicami i dziećmi.

O tej książce można będzie pewnie powiedzieć, że wykazuje te same niedoskonałości co inne opracowania, jednak mam nadzieję, że będzie inaczej, ponieważ staram się w niej przedstawić wyczerpująco to wszystko, co jest konieczne dla uzyskania w każdych okolicznościach trwałej, skutecznej wychowawczo, pełnej więzi z dzieckiem.

Z tej książki mogą rodzice czerpać nie tylko wiadomości i metody postępowania, lecz także zrozumienie, kiedy, dlaczego i w jakim celu mogą je zastosować. Jak na naszych kursach, tak i w tej książce, dajemy rodzicom kompletny system wychowania - zarówno w zakresie pojęć, jak i technik postępowania. Jestem przekonany, że trzeba rodzicom powiedzieć wszystko - wszystko, co wiadomo o tworzeniu więzi między rodzicami i dzieckiem, począwszy od kilku podstawowych prawd o tym, co rozgrywa się we wzajemnych stosunkach między jednym a drugim człowiekiem. Wtedy zrozumieją, czemu służą proponowane metody, kiedy trzeba je zastosować i jakie przyniesie to skutki. Rodzice otrzymają możliwość, aby sami stali się dla siebie specjalistami w postępowaniu z tymi nieuniknionymi problemami, jakie pojawiają się w każdym układzie rodzice - dzieci.

Tak, jak w naszym programie szkoleniowym, przekazujemy rodzicom wszystko, co wiemy, a nie tylko cząstki posia-

danej wiedzy. Przedstawiamy z wszystkimi szczegółami pełny model prawidłowo rozumianego układu rodzice - dziecko i często posłużymy się doświadczeniami oraz przykładami zaczerpniętymi z naszej pracy.

Większość rodziców uważa nasz program za rewolucyjny, ponieważ różni się zasadniczo od postępowania tradycyjnego. A jednocześnie przydaje się on zarówno rodzicom z całkiem małymi dziećmi, jak i tym wychowującym nastolatków, tak rodzicom dzieci niepełnosprawnych jak i całkiem „normalnych”.

Tak, jak na naszych kursach, opisujemy nasz program wychowawczy w języku potocznym, zrozumiałym dla każdego; jeśli to tylko możliwe, unikamy języka specjalistycznego. Niektórzy rodzice początkowo nie będą umieli zgodzić się z jedną lub drugą metodą, lecz bardzo niewielu stwierdzi, że ich nie rozumie.

Ponieważ czytelnicy nie będą mieli możliwości zgłaszać - jak wykładowca na kursie - swoich zastrzeżeń, przedstawiamy tu kilka punktów, które mogą okazać się na początek bardzo przydatne.

Czy chodzi tu o jakąś jeszcze inną postawę ustępowania w wychowaniu? W żadnym wypadku. Nazbyt ustępujący rodzice natrafiają równie często na trudności jak rodzice nazbyt surowi, gdyż ich dzieci okazują się samolubne, uparte, nie współdziałające oraz bezwzględne wobec potrzeb swoich rodziców.

Czy może jedno z rodziców skutecznie zastosować nowe metody, podczas gdy drugie pozostanie przy dawnych metodach? Tak i nie. Jeśli tylko jedno z rodziców zastosuje nowe metody, jego relacje z dzieckiem ulegną wyraźnej poprawie, natomiast relacja z drugim z rodziców może się nawet pogorszyć. Niezależnie od tego, jeśli oboje spróbują przyswoić sobie razem nowe metody, mogą sobie nawzajem bardzo pomóc.

Czy zastosowanie nowych metod nie pozbawi rodziców ich wpływu na dziecko? Czy nie zmniejszymy ich odpowiedzialności za wskazanie dziecku kierunku i orientacji w świecie? Pewnie lektura pierwszych rozdziałów książki zrobi wrażenie, że tak być może. Nowy system wychowawczy może zostać przedstawiony w książce tylko krok po

kroku, stopniowo. Pierwsze rozdziały zajmują się możliwością pomocy dziecku, szukającemu własnych rozwiązań problemów, jakie mu przynosi życie. W tych sytuacjach rola przeszkolonego rodzica może wydawać się inna niż dotychczas, o wiele bardziej pasywna i rezygnująca z rozstrzygnięć, niż to bywało poprzednio. Dopiero dalsze rozdziały przedstawiają, w jaki sposób można modyfikować i zmieniać te zachowania dziecka, które są nie do przyjęcia, i jak wpływa się na dziecko, by uwzględniało bardziej niż dotychczas potrzeby i oczekiwania rodziców. W takich sytuacjach przedstawione zostaną różne możliwości postawy rodzicielskiej bardziej odpowiedzialnej i bardziej niż dotychczas wpływającej na postępowanie dziecka. Dlatego będzie pożyteczne zapoznanie się na wstępie ze szczegółowym spisem treści dalszych rozdziałów. Ta książka - podobnie jak kurs - przekazuje rodzicom łatwą do wyuczenia metodę pobudzenia dziecka do tego, by przyjęło odpowiedzialność za samodzielne znajdowanie rozwiązań własnych problemów, oraz ukazuje, jak mogą rodzice metodę tę natychmiast zastosować w praktyce w swoim domu. Rodzice uczący się tej metody, zwanej aktywnym słuchaniem, przeżywają może to samo, co napisali nam tak szkoleni rodzice:

„Sama myśl, że nie muszę wynajdywać odpowiedzi na wszystkie problemy moich dzieci, przynosi mi taką ulgę”.

„Ten program pozwolił mi o wiele wyraźniej dostrzec i uznać zdolność moich dzieci do rozwiązywania ich własnych problemów”.

„Nie spodziewałem się, że metoda aktywnego słuchania tak oddziałuje. Moje dzieci przychodzą z własnymi rozwiązaniami swoich problemów; rozwiązaniami, które są o wiele lepsze niż te, które mogłabym im zaproponować”.

„Zawsze czułam się trochę niewyraźnie w roli jakby Boga, miałam uczucie, że zawsze muszę wiedzieć, jak powinny postępować moje dzieci wobec problemów, jakie napotykają”.

Dzisiaj tysiące młodzieży opuszczają swoich rodziców; i jeśli uwzględnić ich punkt widzenia, nie bez powodu twierdzą np.:

„Moi rodzice nie rozumieją dziecka w moim wieku”.

„Ja po prostu nienawidzę wysłuchiwania karnych przemówień codziennie wieczorem po powrocie do domu”.

„Nigdy nie opowiadam o sobie moim rodzicom, gdybym nawet próbowała - nie zrozumieliby mnie”.

„Życzę sobie, aby moi rodzice zostawili mnie w spokoju”.

„Jak tylko będę mógł, odejdę z domu - nie mogę znieść tego, że zawsze mają mi coś do zarzucenia”.

Wypowiedzi rodziców na naszym kursie dowodzą, że zdają sobie oni z tego sprawę, iż stracili swój autorytet.

„Nie mam absolutnie żadnego wpływu na mego szesnastoletniego syna”.

„Daliśmy sobie spokój z naszą córką”.

„Syn nie chce nawet jadać z nami. Nie odzywa się do nas ani słowem. Ostatnio zamierza przeprowadzić się do pokoi-ku nad garażem”.

„Marka nigdy nie ma w domu. Nigdy nie chce nam powiedzieć, dokąd wychodzi ani co zamierza zrobić. Gdy go o to pytam, mówi, że nas to nie powinno obchodzić”.

Uważam to za tragedię, gdy potencjalnie najbardziej bli-ska więź uczuciowa w ludzkim życiu sprawia tyle napięć i złej krwi. Dlaczego tak wielu młodych dochodzi do tego, że na swoich rodziców patrzy jak na wrogów? Dlaczego tak do-minuje dziś w rodzinach konflikt pokoleń? Dlaczego rodzice i dorastające dzieci dosłownie toczą wojnę między sobą?

Odpowiedzi na te pytania znajdą czytelnicy w rozdziale czternastym, który zajmuje się szczególnie tym, dlaczego dzieci nie mają powodu buntować się przeciwko rodzicom i występować przeciw nim. Nasz program jest rewolucyjny, ale nie stanowi metody wywołującej rewolucję. Jest raczej metodą, która sprawi, że rodzice nie zostaną odrzuceni; która zbliży do siebie rodziców i ich dzieci w okresie, w którym stają się zazwyczaj przeciwnikami dla siebie nawzajem.

Rodzice, którzy z początku być może byliby skłonni odrzucać nasze metody jako zbyt rewolucyjne, może zostaną zachęceni do tego, żeby zająć się nimi bez zobowiązania, gdy przeczytają wycinek z opisu, jakiego dokonało dwoje rodziców po ukończeniu naszego kursu:

„Gdy Bill miał szesnaście lat, stał się dla nas wielkim pro-

blemem. Odwrócił się od nas. Włóczył się po okolicy i był zupełnie nieodpowiedzialny. W szkole zaczął otrzymywać noty za ledwie dostateczne i niedostateczne. Mimo ustaleń nigdy nie wracał do domu o oznaczonej porze i jako usprawiedliwienie zgłaszał defekt pojazdu, zegarek, który akurat stanął, albo brak paliwa w baku. Śledziliśmy go, a on nas okłamywał. Ukaraliśmy go aresztem domowym, odebraliśmy mu prawo jazdy, zablokowaliśmy kieszonkowe. Nasze rozmowy były pełne wzajemnych oskarżeń. Wszystko bez rezultatu. Po ostrej sprzeczce położył się w kuchni na podłodze, krzyczał i kopał, wrzeszczał, że chyba zwariuje. Wtedy zgłosiliśmy się na kurs doktora Gordona dla rodziców. Zmiana nie przyszła nazajutrz... Nigdy nie uważaliśmy się za bardzo kochającą się i serdecznie związaną rodzinę. To stało się dopiero po głębokich zmianach w naszej postawie i hierarchii wartości... Ta nowa myśl, że każdy z nas stanowi osobowość: silną, samodzielną osobowość z prawem do własnego zdania, którego nie narzuca się innym, ale które stanowi przykład, to był punkt zwrotny. Wtedy uzyskaliśmy o wiele większy wpływ... Od postawy buntowniczej z napadami wściekłości, od niepowodzeń szkolnych Bill zmienił się w otwartego, przyjaznego i kochającego człowieka, który swoich rodziców potrafił określić jako «dwoje najbardziej przez niego kochanych ludzi»... Nareszcie należy on znów do rodziny... Mój stosunek do niego jest taki, jakiego nie śmiałbym wymarzyć, nie wyobrażałem sobie nawet, że jest możliwy: tak pełen miłości, zaufania i niezależności. On ma silne zasady, podobnie każde z nas. Żyjemy i rozwijamy się rzeczywiście jako rodzina".

Rodzice, uczący się naszych nowych metod wyrażania swych uczuć, prawdopodobnie nie mają takiego dziecka jak pewien szesnastoletni chłopiec, który w moim gabinecie z nie poruszoną twarzą oświadczał: „Nie muszę nic robić w domu. Dlaczego zresztą miałbym? Rodzice mają obowiązek troszczyć się o mnie. Są do tego prawnie zobowiązani. Ja ich nie prosiłem o to, żeby mnie na świat wydali, no nie? Dopóki jestem niepełnoletni, muszą mnie żywić i ubierać. A ja nie muszę nawet palcem kiwnąć. Nie jestem wcale zobowiązany sprawiać im radość”.

Gdy słyszałem tę wypowiedź młodego mężczyzny, przy-

sły mi na myśl pytania: jakiego rodzaju ludzi wychowujemy, jeżeli pozwalamy dzieciom rosnać w przekonaniu, że tak wiele im się od świata należy, gdy oni dają z siebie tak mało? Jakich obywateli wypuszczają rodzice na świat? Jakie społeczeństwo stworzą tak samolubne jednostki?

Można rodziców z grubsza podzielić prawie bez wyjątków na trzy grupy: „zwycięzców”, „zwycięzonych” i „chwiejnych”. Rodzice pierwszej grupy bronią usilnie i podkreślają swoje prawo, autorytet i władzę sprawowaną nad dzieckiem. Wierzą w moc zakazów, nakładanie ograniczeń, żądają określonego zachowania, wydają polecenia i oczekują posłuszeństwa. Posługują się groźbą kary, by skłonić dziecko do posłuszeństwa i rzeczywiście nakładają kary, jeśli nie posłucha. Powstające konflikty między potrzebami rodziców i potrzebami odczuwanymi przez dziecko zostają przezwyciężone z reguły w ten sposób, że rodzic zwycięża, a dziecko bywa pokonane. Najczęściej rodzice ci uzasadniają swoje zwycięstwo w następujący schematyczny sposób: „ojciec wie najlepiej”, „to dla dobra dziecka”, „w gruncie rzeczy dzieci chcą mieć silnych rodziców”, albo wyrażają ryzykowne przekonanie, że „rzeczą rodziców jest wygrywać swój autorytet dla dobra dziecka, ponieważ rodzice wiedzą najlepiej, co jest dobre, a co złe”.

Druga grupa rodziców, liczbowo nieco mniej liczna niż zwycięzcy, zapewnia swoim dzieciom wiele swobody. Ci rodzice świadomie unikają ograniczania dziecka i wyznają dumnie, że nie uznają metod autorytatywnych. Gdy między potrzebami dziecka i potrzebami rodziców powstaje konflikt, wtedy z zasady zwycięża dziecko, a rodzic ustępuje, ponieważ ci rodzice wierzą, że odmowa spełnienia życzeń dziecka jest szkodliwa dla niego.

Prawdopodobnie najliczniejszą grupę stanowią rodzice, dla których jest niemożliwością przyjęcie konsekwentnie jednej z tych postaw. Wobec tego chwieją się w usiłowaniach wypracowania „rozsądnej mieszanki” obu z nich, składającej się po części z surowości, po części z ulegania, twardości i łagodności, ograniczania i cierpliwości, zwyciężania i podlegania. Ich postawa waha się między biegunami. Jedna z matek tak to przedstawiła:

„Próbuję ulegać moim dzieciom, aż wreszcie mam tego

dość, więcej nie potrafię znieść. Wtedy zdaje mi się, że powinienam przykrócić cugli i zaczynam używać swego autorytetu, aż wreszcie staję się tak surowa, że znów sama siebie znieść nie mogę".

Rodzice, którzy na jednym z naszych kursów dzielali te doznania, nieświadomie wypowiadali się w imieniu całej grupy chwiejnych. Są to rodzice, którzy prawdopodobnie są bardzo niepewni oraz rozdarci i których dzieci - jak to później ujawnimy - najczęściej są niedostosowane.

Głównym dylematem współczesnych rodziców jest to, że znają tylko te dwa pojęcia i sposoby postępowania w sytuacjach konfliktowych, które w rodzinie między rodzicami a dziećmi są nieuniknione. Znają w wychowaniu tylko te dwie możliwości: jedni przyznają się do zasady: „ja zwyciężam - ty przegrywasz”, drudzy do zasady, ja przegrywam - ty zwyciężasz”, podczas gdy inni nie mogą się zdecydować na żadną z nich.

Rodzice, którzy chcą uświadomić sobie z nami swoje problemy, stwierdzają zaskoczeni, że istnieje trzecia możliwość obok obu zasad „zwycięstwo i porażka”. Nazwaliśmy ją „metodą bez porażek”. Służy ona rozwiązywaniu konfliktów i stanowi jeden z najważniejszych celów naszego programu pomocy rodzicom: nauczyć, jak ją skutecznie stosować. Choć metoda ta od dawna już służy rozwiązywaniu innych konfliktów społecznych, tylko bardzo niewielu rodziców miało możliwość poznać ją jako możliwość rozwiązywania konfliktów między rodzicami i dziećmi.

Wielu mężów i wiele żon wyjaśnia swoje sytuacje konfliktowe i rozwiązuje je wspólnie. Podobnie postępują ludzie interesów. Kierownictwa zakładów przemysłowych i związki zawodowe wyważają umowy, które zobowiązują obie strony. Rozstrzygnięcia majątkowe w wypadkach np. rozwodów starają się uwzględnić interesy obu stron, które dochodzą do obopólnej zgody. Nawet dzieci potrafią przezwyciężyć sytuacje konfliktowe między sobą poprzez dojście do porozumienia lub przez nieformalne umowy, które są do przyjęcia dla obu stron (Jeśli zrobisz to tak, zgadzam się"). Co raz częściej dyrekcje zakładów pracy szkolą swoich kierowników w tym, by rozwiązywali konflikty drogą porozumień wzajemnych.

Choć nie stanowi żadnej „sztuczki” ani też nazbyt łatwej drogi do prawidłowego rozumienia rodzicielstwa, „metoda bez porażek” wymaga podstawowej zmiany w postawie większości rodziców wobec ich własnych dzieci. Potrzeba czasu na zastosowanie jej w domu i wymaga ona od rodziców, żeby przyswoili sobie umiejętność słuchania bez uprzedzeń i nauczyli się uczciwie wypowiadać swoje uczucia. Dlatego metoda bez porażek jest szczegółowo przedstawiona dopiero w dalszych rozdziałach tej książki. Jej pozycja w tej książce (w sensie kolejności przedstawienia) nie odpowiada jej rzeczywistemu znaczeniu w procesie wychowania i naszych poglądach ogólnych dotyczących postępowania z dziećmi. W istocie właśnie ta nowa metoda przez skuteczne rozwiązywanie konfliktów wprowadza w rodziny dyscyplinę, cel naszych starań. Ona bowiem jest kluczem skutecznego wychowania rodzinnego.

Rodzice, którzy poświęcą swój czas, by ją zrozumieć i wprowadzić poważnie w swoje rodziny na miejsce zasady zwycięstwa i porażki, zostaną sownie wynagrodzeni, zazwyczaj ponad swoje nadzieje i oczekiwania.

Rozdział II

RODZICE SĄ LUDŹMI, A NIE BOGAMI

Kiedy ludzie zostają rodzicami, zachodzi coś szczególnego i godnego pożałowania. Traktują rodzicielstwo jako funkcję lub zaczynają odgrywać rolę rodziców i zapominają, że są ludźmi. Teraz, kiedy wkroczyli do świętego królestwa obejmującego wszystkich rodziców, wierzą, że muszą włożyć „płaszcz rodzicielski”. Usiłują więc zachowywać się w określony sposób, ponieważ sądzą, „że rodzice powinni zachowywać się tak właśnie”. Dwie istoty ludzkie: Frank i Helen Bates, przeobrażają się nagle w pana i panią Bates, którzy są rodzicami.

Ważna, ale i przykra jest ta przemiana - „objęcie roli” - gdyż często zdarza się, że rodzice zapominają, że są w dalszym ciągu ludźmi z ludzkimi wadami, z sobie właściwymi ograniczeniami, prawdziwymi ludźmi z prawdziwymi uczuciami. Zapominając o rzeczywistości swego własnego człowieczeństwa, z chwilą gdy zostaną rodzicami często przestają być ludźmi „ludzkimi”. Mówiąc to stanowczo nie mam na myśli żadnej abstrakcji. Po prostu nie czują się już wolni, aby być sobą bez względu na to, co mogą odczuwać w innych chwilach. „Jako rodzice” mają teraz obowiązek być czymś lepszym niż „tylko” ludzie.

Ten okropny ciężar odpowiedzialności niesie z sobą i stawia wymagania ludziom, którzy stali się rodzicami. Sądzą, że muszą być zawsze konsekwentni w swoich uczuciach, muszą stale kochać swoje dzieci, muszą bezwarunkowo akceptować je i być tolerancyjni, muszą odsuwać na bok swoje własne egoistyczne potrzeby i poświęcać się dla swoich dzieci, muszą zawsze postępować sprawiedliwie i przede wszystkim nie wolno im popełniać tych błędów, które ich rodzice popełnili w stosunku do nich.

Chociaż te dobre zamiary są zrozumiałe i godne podziwu, ich efekty są najczęściej o wiele mniejsze od spodziewanych. Zapominać, że się jest człowiekiem, to pierwszy poważny błąd, który można zrobić podejmując ojcostwo i macierzyństwo. Rodzice, którzy zdają sobie sprawę z niebezpieczeństwa „grania rodzicielskiej roli”, pozwalają sobie na to, aby być ludźmi, prawdziwymi ludźmi. Dzieci bardzo wysoko cenią u swoich rodziców ich autentyczność, to, że są ludźmi. Często tak się wyrażają: „Mój ojciec to prawdziwy kumpel”, albo: „Moja matka to miły człowiek”. Kiedy dzieci dochodzą do wieku młodzieńczego, mówią często: „Moi rodzice są dla mnie bardziej przyjaciółmi niż rodzicami. Są wspaniałymi ludźmi. Mają wady, jak wszyscy inni, ale lubię ich takich, jacy są”.

Co mówią te dzieci? Widać jasno, że podoba im się to, że ich rodzice są ludźmi, a nie bóstwami. Dzieci reagują pozytywnie na swoich rodziców jako ludzi, a nie aktorów, którzy wcielają się w jakąś rolę i udają, że są kimś, kim faktycznie nie są.

W jaki sposób mogą rodzice być ludźmi dla swoich dzieci? Jak mogą zachować prawdziwą autentyczność rodzicielską? W tym rozdziale chcielibyśmy pokazać rodzicom, że nie potrzebują wyzbywać się swojego człowieczeństwa, aby być rodzicami „wyszkolonymi”. Każde z nich może akceptować samego siebie jako człowieka, który ma w stosunku do dziecka zarówno pozytywne, jak i negatywne odczucia. Nie potrzeba nadzwyczajnej konsekwencji, aby stać się takim ojcem czy matką. Nie trzeba w każdej chwili udawać, że się żywi wobec dziecka uczuciami akceptacji i miłości, gdy naprawdę czasem nie czuje się tego. Nie trzeba także odczuwać jednakowej miłości do wszystkich dzieci i akceptować je w tym samym stopniu. I wreszcie małżonkowie nie muszą stwarzać wspólnego frontu w stosunku do swoich dzieci. Istotne jest, aby nauczyli się uświadamiać sobie zupełnie jasno, co rzeczywiście odczuwają. Stwierdziliśmy na naszych kursach, że kilka diagramów pomaga rodzicom rozpoznać, co odczuwają i co powoduje, że w różnych sytuacjach mają różne odczucia.

„DIAGRAM AKCEPTACJI” DLA RODZICÓW

Wszyscy rodzice są ludźmi, którzy od czasu do czasu przeżywają dwa różne rodzaje uczuć w stosunku do swoich dzieci: akceptację i brak akceptacji. Rodzice - „prawdziwi ludzie” - odczuwają, że postępowanie ich dziecka jest niekiedy do przyjęcia, niekiedy zaś - nie do przyjęcia. Wszelkie możliwe zachowania naszego dziecka - wszystko, co przypuszczalnie zrobi lub powie - można przedstawić za pomocą prostokątnej płaszczyzny.

Wszystkie możliwe sposoby zachowania twojego dziecka

Jest oczywiste, że jedną część jego zachowania możesz przyjąć bez zastrzeżeń, drugiej - nie. Możemy przedstawić tę różnicę, kiedy podzielimy prostokąt na zakres do przyjęcia i na zakres nie do przyjęcia.

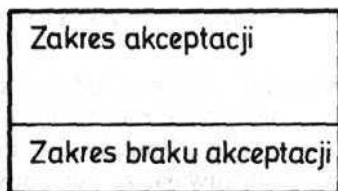
Zakres akceptacji

Zakres braku akceptacji

Oglądanie telewizji przez wasze dziecko w sobotę, dzięki czemu macie czas na prace domowe, znalazłoby się w zakresie do przyjęcia. Jeśli jednak nastawi ono aparat telewizyjny tak głośno, że od hałasu pękają ściany, zachowanie to podpadłoby pod zakres braku akceptacji.

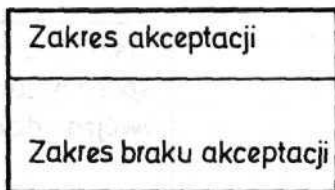
Linia podziału w prostokącie będzie naturalnie różnie u różnych rodziców. Jedna matka stwierdza, że bardzo mało zachowań jej dziecka jest dla niej nie do przyjęcia, więc bardzo często odczuwa wobec niego serdeczność i akceptację.

Rodzic stosunkowo
często akceptujący



Inna matka może uważać bardzo wiele zachowań swego dziecka za nie do przyjęcia, więc rzadko jest w stanie odczuwać wobec niego uczucia serdeczności i akceptacji.

Rodzic stosunkowo
rzadko akceptujący



Stopień akceptacji własnego dziecka często zależy od tego, jakim człowiekiem jest jego ojciec czy matka. Wielu rodziców ma zdolność okazywania dzieciom akceptacji po prostu na podstawie swoich osobistych skłonności. Co ciekawe, tacy rodzice zazwyczaj okazują wiele akceptacji w stosunku do ludzi w ogóle. Akceptacja jest cechą charakterystyczną ich osobowości, ich wysokiego progu tolerancji. To fakt, że lubią samych siebie, to fakt, że ich uczucia w stosunku do siebie samych są w pełni niezależne od tego, co się wokoło nich dzieje, i od innych cech ich osobowości. Każdy miał do czynienia z takimi ludźmi: choć może nie uświadomiliście sobie, jak to się stało, uważacie ich za „ludzi akceptujących”. W otoczeniu takich ludzi każdy czuje się dobrze – można rozmawiać z nimi otwarcie, bez zahamowań. Można wobec nich „być sobą”.

Inni rodzice po prostu jako ludzie nie akceptują innych. Jakoś uważają, że często zachowanie innych ludzi jest dla nich nie do przyjęcia. Kiedy obserwujecie ich razem z ich dziećmi, może dziwicie się, dlaczego tak wiele zachowań, które wam wydają się do przyjęcia, są dla nich nie do zaakceptowania. Może mówicie dyskretnie: „Zostaw te dzieci – nikomu przecież nie przeszkadzają!”

Często są to ludzie z bardzo ściśle określoną i surową opinią na temat, jak „powinni” zachowywać się inni ludzie, które zachowanie jest „prawidłowe”, a które „błędne” - nie tylko w odniesieniu do dzieci, lecz w stosunku do każdego człowieka. W obecności ludzi tego rodzaju i wy czujecie się źle, ponieważ przypuszczalnie zadajecie sobie pytanie, czy oni was akceptują.

Niedawno obserwowałem w domu towarowym pewną matkę z dwoma małymi synkami. Wydawało mi się, że chłopcy zachowywali się naprawdę dobrze. Ani nie byli głośni, ani też nie robili żadnych głupstw. Pomimo to matka mówiła im bez przerwy, co mają robić, a czego nie. „Nie zostawajcie z tyłu za mną!”, „Nie ruszajcie samochodu!”, „Idźcie obok mnie, a nie stojcie w drodze!”, „Pośpieszcie się!”, „Nie dotykajcie produktów żywnościowych!”, „Zostawcie torby w spokoju!” Wyglądało, jak gdyby matka nie była w stanie przyjąć niczego, co robili chłopcy.

Podczas gdy na linię, która oddziela zakres akceptacji od braku akceptacji, wpływają częściowo czynniki zawarte wyłącznie w charakterze rodziców, stopień akceptacji jest określony również przez dziecko. Niektóre dzieci trudniej budzą uczucie akceptacji. Są być może w zbyt wysokim stopniu przedsiębiorcze i aktywne albo mają wygląd odpychający lub mogą okazywać pewne cechy charakteru, które nie bardzo się podobają. Jest zrozumiałe, że większość rodziców ma trudności z akceptacją dziecka, które zaczyna życie od chorób, z trudem zasypia lub często krzyczy.

Występujący w wielu książkach i artykułach napisanych dla rodziców pogląd, że rodzice powinni odczuwać jednakową akceptację wobec każdego dziecka, jest nie tylko błędny, lecz spowodował, iż wielu rodziców ma poczucie winy, kiedy obserwują u siebie różny stopień akceptacji wobec swoich dzieci. Większość ludzi przyznałaby natychmiast, że także wobec dorosłych, których właśnie poznali, odczuwają różne stopnie akceptacji. Dlaczego sposób przeżywania kontaktu z dziećmi miałby posiadać jakąś inną formę?

Fakt, że akceptacja poszczególnego dziecka przez rodziców zależy od właściwości tego dziecka, można przedstawić w sposób następujący:

Zakres akceptacji
Zakres braku akceptacji

Rodzice w stosunku
do dziecka A

Zakres akceptacji
Zakres braku akceptacji

Rodzice w stosunku
do dziecka B

Niektórzy rodzice uważają, że łatwiej zaakceptować dziewczynkę niż chłopca, inni na odwrót. Bardzo żywe dzieci są dla niektórych rodziców trudniejsze do zaakceptowania. Dzieci, które odznaczają się aktywną ciekawością i chętnie samodzielnie dowiadują się wielu rzeczy, są dla niektórych rodziców trudniejsze do zaakceptowania niż dzieci bierne i zależne. Znałem dzieci, które w sposób trudny do wytłumaczenia wywierały na mnie taki urok i były tak atrakcyjne, że wydawało się, że mógłbym zaakceptować prawie wszystko, co robiły. Miałem także nieszczęście spotkać takie, których obecność była dla mnie niemiła i w zachowaniu tych dzieci wiele wydawało mi się nie do przyjęcia i było dla mnie denerwujące.

Pewna dalsza okoliczność mocno wpływa na to, że linia podziału między akceptacją i brakiem akceptacji nie pozostaje niezmienna, lecz przesuwa się w górę i w dół. Porusza ją wiele czynników łącznie z aktualnym nastrojem uczuciowym i sytuacją, w której znajdują się rodzice i dziecko.

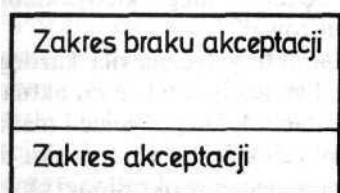
Rodzic, który w pewnej określonej chwili czuje się pełen energii, zdrowy i szczęśliwy, może prawdopodobnie odczuwać akceptację wobec wielu zachowań swojego dziecka. Mniej z tego, co robi dziecko, będzie przeszkadzać, kiedy sam czuje się dobrze.

Zakres akceptacji
Zakres braku akceptacji

Rodzic, który czuje się
dobrze

Kiedy rodzic czuje się śmiertelnie zmęczony z powodu braku snu, odczuwa ból głowy lub jest niezadowolony z siebie, wiele rzeczy, które robi dziecko, może mu przeszkadzać.

Tę niekonsekwencję można zilustrować w następujący sposób:

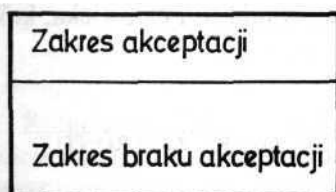


Rodzic, który czuje się źle

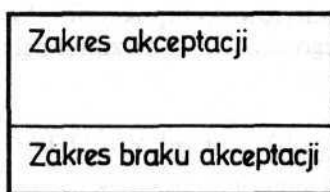
Uczucie akceptacji będzie się zmieniało również zależnie od zmiany sytuacji. Wszyscy rodzice wiedzą sami, że zwykle o wiele mniej akceptują w zachowaniu swoich dzieci, gdy idą w odwiedziny do przyjaciół, niż gdy są sami w domu. I jak nagle przesuwa się próg tolerancji rodziców wobec zachowania własnych dzieci, kiedy dziadkowie przychodzą z wizytą!

Często musi się dzieciom wydawać dziwne, że rodzice gorszą się ich manierami przy stole, gdy są goście, choć akceptują takie same maniery, kiedy rodzina jest sama.

Tę niekonsekwencję można zilustrować w następujący sposób:



Sytuacja A
/np. w odwiedzinach/



Sytuacja B
/ np. rodzina u siebie/

Fakt, że rodziców jest dwoje, przyczynia się do złożoności obrazu akceptacji w rodzinach. Przede wszystkim zdarza się, że jedno z rodziców jest często bardziej akceptujące niż drugie.

Jack, mocny, żywy pięcioletni chłopak bierze dużą piłkę i zaczyna rzucać do swojego brata - w pokoju mieszkalnym. Matka złości się i uważa, że jest to zupełnie nie do przyjęcia, ponieważ obawia się, że Jack zniszczy coś w pokoju. Ojciec przeciwnie, nie tylko akceptuje to zachowanie, ale mówi dumnie: „Popatrz na Jacka - będzie z niego kiedyś dobry piłkarz. Czy widziałaś, jak zacentrował?”

Prócz tego linia podziału charakterystyczna dla każdego rodzica przesuwa się zależnie od sytuacji, a także od aktualnego nastroju w różnych momentach. Dlatego ojciec i matka nie mogą mieć zawsze jednakowych odczuć w stosunku do tego samego zachowania swojego dziecka w określonej chwili.

RODZICE MOGĄ BYĆ I BĘDĄ NIEKONSEKWENTNI

Jest więc nie do uniknięcia, że rodzice będą niekonsekwentni. Czy istnieje inna możliwość, jeśli ich uczucia zmieniają się z dnia na dzień, od dziecka do dziecka, od sytuacji do sytuacji? Jeśli by nawet rodzice próbowali zachowywać się konsekwentnie, nie mogliby być takimi w rzeczywistości. Tradycyjne przypominanie rodzicom, że muszą być konsekwentni wobec swoich dzieci we wszelkich okolicznościach, nie liczy się z faktem, że sytuacje są różne, dzieci są różne, a ojciec i matka są ludźmi, którzy różnią się od siebie nawzajem. Poza tym ta rada oddziaływała szkodliwie skłaniając rodziców do hipokryzji i do odgrywania roli człowieka, którego uczucia są niezmiennie.

RODZICE NIE MUSZĄ TWORZYĆ „ZWARTEGO FRONTU”

Co jeszcze ważniejsze, rada, aby być konsekwentnym we wszystkich sytuacjach życia codziennego, doprowadziła niejedną matkę i niejednego ojca do przekonania, że muszą być zawsze zgodni w swoich uczuciach i stanowić wobec swych dzieci zwarty front rodzicielski. Jest to nonsens. A przecież tak wygląda jedno z najgłębiej zakorzenionych przekonań o wychowaniu dzieci. Zgodnie z tym tradycyjnym wyobrażeniem rodzice powinni zawsze popierać się nawzajem, by

spowodować, aby dziecko wierzyło, że oboje odczuwają to samo w stosunku do jakiegoś określonego zachowania.

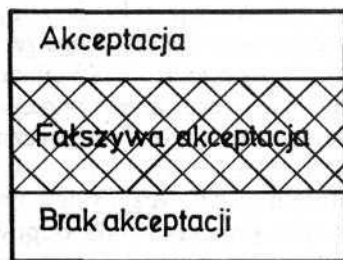
Pomijając niesłychaną nieuczciwość tej strategii - tworzenia przymierza dwojga skierowanego przeciw jednemu dziecku - prowadzi ona często do „nieautentyczności” jednego rodziców.

Pokoik szesnastoletniej dziewczyny jest najczęściej utrzymywany nie w takim porządku, jaki odpowiadałby życzeniom matki. Zwykły sposób sprzątanania przez córkę jest dla matki nie do przyjęcia (mieści się w jej zakresie braku akceptacji). Ale ojciec stwierdza, że pokój jest czysty i posprzątany wystarczająco. To samo zachowanie mieści się w jego zakresie akceptacji. Matka stosuje wobec ojca nacisk, aby podzielił jej opinię na temat sprzątanania pokoju, żeby mogli utworzyć zwarty front (i w ten sposób wywrzeć większy wpływ na córkę). Jeśli ojciec współdziała, jest nieuczciwy wobec swych prawdziwych uczuć.

Sześcioletni chłopiec bawi się swoim samochodem ciężarowym i robi więcej hałasu, niż jego ojciec może zaakceptować. Ale matce to w ogóle nie przeszkadza. Jest zachwycona, że jej dziecko bawi się samo, zamiast biegać za nią przez cały dzień. Ojciec zwraca się do matki: „Dlaczego nic nie zrobisz, żeby przestał hałasować?” Jeśli matka będzie współdziałała z nim, będzie to niewątpliwie przeciw jej prawdziwym uczuciom.

FAŁSZYWA AKCEPTACJA

Żadne z rodziców nie odczuwa akceptacji wobec każdego zachowania dziecka. Niektóre zachowania dziecka będą zawsze należeć do „zakresu braku akceptacji” przynajmniej jednego z nich. Znałem rodziców, których „granica akceptacji” leżała bardzo nisko w naszym prostokącie, ale nigdy nie spotkałem „akceptującego bez zastrzeżeń”. Niektórzy rodzice udają, że akceptują wiele w zachowaniu własnych dzieci, ale także ci rodzice grają tylko rolę przykładowych rodziców. Dlatego ich akceptacja jest w pewnej mierze fałszywa. Chcą oni postępować na zewnątrz w sposób akceptujący, wewnątrz jednak odczuwają rzeczywiście brak akceptacji.



Przypuśćmy, że jedno z rodziców irytuje się, ponieważ pięcioletnie dziecko chodzi spać bardzo późno. Ma osobiste potrzeby - chciałoby np. przeczytać nową książkę. Poza tym martwi się, że dziecko ma za mało snu i następnego dnia będzie może słabsze i przeziębii się. Jest to matka, która usiłuje postępować wobec dziecka łagodnie i odczuwa niechęć do stawiania mu wymagań z obawy, że nie byłoby to zgodne z jej zasadami. Nie pozostaje jej nic innego, jak dokonać „fałszywej akceptacji”. Chce tak się zachowywać, jak gdyby akceptowała to, że dziecko długo wieczorem siedzi, wewnątrz jednak zupełnie nie może zdobyć się na akceptację tego; jest wyraźnie rozdrażniona, może gniewna i niewątpliwie sfrustrowana, ponieważ jej własne potrzeby nie zostaną zaspokojone.

Jak ostoi się wpływ na dziecko, kiedy jedno z rodziców uprawia fałszywą akceptację? Jak każdy wie, dzieci reagują na nastrój swoich rodziców zadziwiająco sensownie. Posiadają naprawdę niesamowitą zdolność domyślenia się prawdziwych uczuć swoich rodziców, ponieważ rodzice wysyłają do nich „komunikaty bez słów”, sygnały, które dzieci chwytają czasami świadomie, a czasami nieświadomie, Rodzic, który czuje się wewnętrznie podrażniony lub gniewny, może nie okazywać niczego innego jak tylko subtelne sygnały, może zmarszczenie czoła, podniesienie brwi, szczególnie ton głosu, określone gesty, napięcie mięśni twarzy. Nawet bardzo małe dzieci rozumieją takie sygnały i uczą się z doświadczenia, że zazwyczaj oznaczają one, że matka naprawdę nie akceptuje tego, co robią. Dziecko jest w stanie odczytać dezaprobatę - w tym szczególnym momencie odczuwa, że rodzic go nie akceptuje.

Co dzieje się, kiedy matka w rzeczywistości nie akceptuje,

ale jej zachowanie wydaje się dziecku aprobujące? Dziecko odbiera również ten komunikat zachowania. Teraz jest rzeczywiście speszone. Otrzymuje „mieszane komunikaty” lub sprzeczne sygnały: zachowanie, które mu mówi, że jest w porządku, jeśli nie idzie spać, ale też komunikaty bezsłowne, które mu zdradzają, że właściwie matka nie chce, żeby dłużej siedziało. Dziecko jest w kłopotliwym położeniu. Chciałoby nie iść do łóżka, ale wolałoby, żeby matka była z niego zadowolona (aprobata). Nie pójście spać wydaje się do przyjęcia dla matki, ale na jej twarzy widać wyraźnie niezadowolenie. Co więc dziecko ma robić?

Wprowadzanie dziecka w taką niepewność może poważnie zaszkodzić jego zdrowiu psychicznemu. Każdy wie, jak nieprzyjemna i frustrująca jest sytuacja, kiedy się nie wie, na jakie zachowanie powinno się zdecydować, ponieważ otrzymuje się mieszane komunikaty od drugiego człowieka. Przypuśćmy, że podczas wizyty gość pyta panią domu, czy nie będzie miała nic przeciw temu, że zapali fajkę w jej mieszkaniu. Ona odpowiada: „To mi nie przeszkadza”. Ale kiedy potem gość zapali fajkę, z jej twarzy i oczu nadchodzą sygnały, które mu mówią, że jest temu całkiem przeciwna. Co gość robi? Może zapytać: „Czy rzeczywiście palenie fajki nie przeszkadza?” Albo wkłada fajkę ze złością do kieszeni. Albo się tym nie przejmuje i pali mając przez cały czas uczucie, że jego zachowanie nie podoba się pani domu.

Dzieci przeżywają podobny dylemat, gdy stają wobec akceptacji, która wydaje im się fałszywa. Częste przeżywanie sytuacji tego rodzaju może spowodować, że dzieci będą czuły się niekochane. Może prowadzić do częstych dziecięcych „prób” sprawdzania prawdziwych uczuć rodziców, może spowodować ciężkie przygnębienie, podtrzymywać u dziecka uczucie niepewności itd. Doszedłem do przekonania, że najtrudniej dzieciom dojść do ładu z tym z rodziców, które mówi w sposób przyjazny, jest „pobłażliwy”, nie stawia wymagań, w sumie tak postępuje, jak gdyby akceptował, ale w subtelny sposób daje odczuć brak akceptacji.

Istnieje niebezpieczny produkt uboczny fałszywej akceptacji i jeśli trwa ona przez dłuższy czas, może być nawet jeszcze bardziej szkodliwa dla stosunków między rodzicami i dzieckiem. Kiedy dziecko otrzymuje „mieszany komuni-

kat", może się zdarzyć, że zaczniesz mieć poważną wątpliwość co do szczerości lub uczciwości rodzica. Z wielu doświadczeń dziecko uczy się, że matka często mówi jedno, a odczuwa drugie. W końcu dziecko dochodzi do tego, że nie ma zaufania do takiej matki.

A oto podaję kilka odczuć, którymi podzieliły się ze mną nastolatki:

„Moja mama jest oszustką. Zachowuje się tak miło, ale w rzeczywistości nie jest taka”.

„Nie mogę mieć zaufania do moich rodziców, gdyż choć tego nie mówią, wiem, że nie zgadzają się na wiele rzeczy, które robię”.

„Wychodzę i myślę, że moich rodziców nie interesuje, kiedy przyjdę do domu. Ale kiedy wrócę zbyt późno, następnego dnia karzą mnie milczeniem”.

„Moi rodzice nie są surowi. Pozwalają mi na wszystko, czego chcę. Ale mogę zauważyć, na co się nie zgadzają”.

„Za każdym razem, gdy zjawiam się boszo przy stole, moja matka ma złą minę. Ale nigdy nie powie ani słowa”.

„Moja matka jest zawsze tak cholernie miła i wyrozumiała, ale wiem, że ktoś taki jak ja jej nie odpowiada. Lubi mojego brata, bo jest bardziej do niej podobny”.

Kiedy dzieci mają takie odczucia, jest oczywiste, że ich rodzice faktycznie nie ukryli swoich prawdziwych uczuć lub nastawień, choć może wierzyli, że im się to udało. W tak ścisłym i trwałym związku jak stosunek rodzice — dziecko rzadko rodzice mogą ukryć przed dzieckiem swoje prawdziwe uczucia.

Jeśli więc rodzice ulegną wpływowi orędownika, „pobłażliwości” i spróbują zachowywać się z o wiele większą dozą aprobaty, niż im dyktuje własne, prawdziwe nastawienie, wyrządzają nie tylko poważną szkodę swoim stosunkom z dziećmi, lecz także szkody psychiczne samym dzieciom. Rodzice muszą zrozumieć, że zrobiliby lepiej, jeśli by nie próbowali rozszerzać zakresu akceptacji dalej, niż na to pozwala ich prawdziwe nastawienie. O wiele lepiej jest dla rodziców rozeznać się w tym, kiedy nie akceptują zachowania dziecka, niż udawać to, czego nie czują.

CZY POTRAFICIE AKCEPTOWAĆ DZIECKO NIE AKCEPTUJĄC JEGO ZACHOWANIA?

Nie wiem, skąd pochodzi ten pomysł, ale zdobył powszechne uznanie i stanowi dużą atrakcję, szczególnie dla rodziców, którzy ulegli wpływowi orędowników pobłażliwości, a przecież sami wobec siebie są wystarczająco uczciwi, aby stwierdzić, że nie zawsze akceptują zachowanie swoich dzieci. Doszedłem do przekonania, że chodzi tu o dalszy bałamutny oraz szkodliwy pomysł, który przeszkadza rodzicom, by byli rzeczywiście autentyczni. Wprawdzie może uwolnić rodziców od części poczucia winy, które im narzucano, to jednak pomysł ten stał się zgubny dla współżycia wielu rodziców z ich dziećmi. Dostarczył rodzicom profesjonalnego zezwolenia na używanie autorytetu i władzy, aby zabraniać pewnych określonych sposobów zachowania („ograniczyć je”), których nie mogą akceptować. Rodzice wytłumaczyli to sobie w tym sensie, że jest w porządku, kiedy kontrolują, ograniczają, zabraniają, wymagają czegoś lub odmawiają, dopóki robią to w zręczny sposób, aby dziecko nie rozumiało tego zawsze jako odrzucenie osoby, lecz jako odrzucenie jej zachowania. W tym tkwi błąd.

Jak możecie okazywać waszemu dziecku akceptację niezależnie od i w przeciwieństwie do waszych nieakceptujących uczuć wobec wszystkiego, co dziecko robi lub mówi? Kim jest „dziecko”, jeśli to nie jest także dziecko zachowujące się w określony sposób w określonym czasie i chwili? To właśnie zachowujące się tak czy inaczej dziecko, a nie żadna abstrakcja zwana „dzieckiem”, jest kimś, wobec kogo rodzic ma uczucia akceptacji lub braku akceptacji.

Jestem pewien, że dziecko ze swej strony tak samo to odbiera. Gdy przypuszcza, że rodzice zupełnie nie akceptują jego zachowania, gdy kładzie brudne stopy na nowy tapczan, bardzo wątpię, aby potem wyciągało ono wymagany w tym przypadku końcowy wniosek, że choćby nie podobało im się jego zachowanie z kładzeniem nóg na tapczanie, to jednak odczuwaliby wobec niego „Jako człowieka” nie mniejsze uczucia akceptacji. Całkiem przeciwnie - niewątpliwie czuje ono, że to, co robi w danym momencie jako cała osoba, nie zdobywa mu zupełnie ich aprobaty. Próbować, aby dziecko

pojęto, że jego rodzice akceptują je, ale nie akceptują tego, co robi, choćby nawet rodzice potrafili rozdzielić te dwie rzeczy, musi być tak samo trudne, jak spowodowanie, aby dziecko wierzyło, że solidne lanie, które otrzymuje, „boli bardziej rodziców niż jego”.

Czy dziecko odczuje, że nie jest akceptowane jako osobowość, będzie zależało od tego, ile jest nie do przyjęcia w jego zachowaniu. Rodzice, którzy stwierdzają, że wiele z tego, co ich dzieci robią lub mówią, jest nie do przyjęcia, niezawodnie utwierdzą te dzieci w głębokim przekonaniu, że ich osobowości są nie do zaakceptowania. I na odwrót: rodzice, którzy akceptują wiele z tego, co ich dzieci czynią lub mówią, wychowują dzieci, które najprawdopodobniej będą czuły się akceptowane jako osobowości.

Najlepiej jest wtedy, gdy uświadomicie sobie samym (i dziecku), że nie zaakceptujecie go jako osobowości, jeżeli w pewnej określonej chwili zrobi lub powie coś w określony sposób. Tak dziecko nauczy się odbierać was jako otwartych i uczciwych, ponieważ jesteście naprawdę autentyczni.

Jeżeli powiecie dziecku: „Akceptuję ciebie, ale przestań to robić”, prawdopodobnie nie zmienicie ani na włos jego reakcji na to zastosowanie waszej siły. Dzieci nienawidzą, kiedy ich rodzice odmawiają im czegoś, ograniczają je lub czegoś zakazują, obojętne, jaki rodzaj wyjaśnienia towarzyszy okazywaniu tego rodzaju autorytetu lub siły. „Zarządzanie ograniczeń” z wielkim prawdopodobieństwem odbije się na rodzicach w formie oporu, buntu, kłamstwa i złości. Ponadto istnieją znacznie skuteczniejsze metody oddziaływania na dzieci, aby uzyskać zmianę ich zachowania, które jest nie do przyjęcia dla rodziców, niż używanie siły rodzicielskiej, aby „zarządzić ograniczenia” lub zakazywać.

RODZICE, KTÓRZY SĄ PRAWDZIWYMI LUDŹMI

Nasze schematyczne „diagramy akceptacji” pomagają rodzicom zrozumieć ich własne nieuniknione odczucia i okoliczności, które wpływają na ciągłą zmianę tych uczuć. Prawdziwi rodzice będą przeżywać w stosunku do swoich dzieci nie tylko uczucia akceptacji, lecz również braku akceptacji; ich stosunek do takiego samego zachowania nie może pozo-

stawać zawsze jednakowy; musi się różnić od czasu do czasu. Powinni (i mogą) nie ukrywać swoich prawdziwych uczuć; powinni pogodzić się z faktem, że to samo zachowanie jedno z nich może zaakceptować, drugie - nie; powinni zrozumieć, że każdy wobec każdego z własnych dzieci będzie odczuwał różny stopień akceptacji.

Jednym słowem rodzice są ludźmi, a nie bóstwami. Nie muszą wyrażać akceptacji ustawicznie i bez zastrzeżeń czy przynajmniej zawsze jednakowo. Nie powinni także udawać, że akceptują, gdy tak nie jest. Chociaż dzieci niewątpliwie wolą być akceptowane, mogą przecież konstruktywnie przetwarzać nie akceptujące uczucia swoich rodziców, gdy ci wysyłają jednoznaczne i uczciwe komunikaty, które odpowiadają ich prawdziwym uczuciom. To nie tylko ułatwi dzieciom odczytanie życzenia rodziców, lecz także pomoże każdemu dziecku zobaczyć w każdym z nich prawdziwą osobowość - przejrzystą, ludzką - kogoś, z kim kontakt będzie dla dziecka istotną wartością.

Rozdział III

JAK SŁUCHAĆ, ŻEBY DZIECI CHCIAŁY ROZMAWIAĆ?

JĘZYK AKCEPTACJI

Na zakończenie tygodniowych porad u mnie, piętnastoletnia dziewczyna wstaje z krzesła, przed odejściem stoi jeszcze chwilę i mówi:

„Dobrze jest móc porozmawiać z kimś o tym, co rzeczywiście odczuwam. Dotychczas z nikim nie rozmawiałam o tych rzeczach. Nie mogłabym nigdy rozmawiać w ten sposób z moimi rodzicami”.

Matka i ojciec szesnastoletniego chłopca, który ma niepowodzenia w szkole pytają mnie:

„Jak doprowadzić do tego, żeby Frankie miał do nas zaufanie? Nie wiemy, co myśli. Wiemy, że nie jest szczęśliwy, ale nie mamy pojęcia, co się z nim dzieje”.

Rozgarnięta, sympatyczna trzynastoletnia dziewczynka, którą przyprowadzono do mnie bezpośrednio po tym, jak uciekła z domu z dwiema przyjaciółkami, zrobiła następującą znamiennej uwagę na temat stosunku do swojej matki:

„Doszliśmy do punktu, gdzie już po prostu nie mogliśmy sobie zupełnie nic szczerze powiedzieć, nawet na temat najbardziej drugorzędnych spraw - na przykład zajęć szkolnych. Bałam się, że źle napisałam klasówkę i powiedziałem jej, że czułem się wtedy niezbyt dobrze. Na to ona powiedziała: A dlaczego to? i była na mnie wściekła. Po prostu zaczęłam więc kłamać. Nie chciałam kłamać, ale kłamałam i doszło do tego, że nie miało to dla mnie już właściwie żadnego znaczenia... W końcu było po prostu tak, jak gdyby rozmawiali ze sobą dwaj obcy ludzie - żadna z nas nie okazywała swoich prawdziwych uczuć - tego, co rzeczywiście myślałyśmy”.

To nie są żadne niezwykle przykłady tego, że dzieci pozostawiają swoich rodziców w niepewności i odmawiają im udziału w tym, co rzeczywiście przeżywają. Dzieci uczą się,

że rozmowa z rodzicami nie pomaga, a często jest niebezpieczna. W rezultacie rodzice przegapiają tysiące okazji, w których mogliby dopomóc swoim dzieciom w ich problemach, które napotykają w życiu.

Dlaczego tak wielu rodziców jest „spisanych na straty” przez dzieci jako źródło pomocy? Dlaczego dzieci przestają rozmawiać ze swoimi rodzicami o sprawach, które stanowią dla nich rzeczywisty kłopot? Dlaczego tak niewielu rodzicom udaje się utrzymać wobec własnych dzieci postawę gotowości do pomocy? Dlaczego tak niewielu rodziców potrafi stać się pomocnymi w stosunku do własnych dzieci? Dlaczego dzieci stwierdzają, że jest o wiele łatwiej rozmawiać z solidnymi zawodowymi doradcami niż z własnymi rodzicami? Co zawodowy doradca robi aż tak inaczej, że jest w stanie nawiązać z dziećmi kontakt przynoszący im pomoc?

W ostatnich latach psychologowie znaleźli kilka odpowiedzi na te pytania. Poprzez badanie i doświadczenie kliniczne zaczynamy rozumieć konieczne elementy rzeczywiście pomocnych kontaktów. Być może najistotniejszym spośród nich jest Język akceptacji”.

SIŁA JĘZYKA AKCEPTACJI

Kiedy jakiś człowiek przeżywa wobec innego człowieka prawdziwą, nie fałszowaną akceptację i pozwoli mu ją odczuć, ma możliwość stać się dla niego ogromną pomocą. Jego akceptacja drugiego takiego, jakim jest, stanowi ważny czynnik w pielęgnowaniu stosunków, które pozwalają drugiemu człowiekowi rosnać, rozwijać się, przeprowadzać konstruktywne zmiany, uczyć się rozwiązywać swoje problemy, dochodzić do zdrowia psychicznego, stawać się bardziej produktywnym i twórczym i urzeczywistniać wszystkie swoje możliwości. Jest to jeden z owych prostych, ale cudownie pięknych paradoksów życia: kiedy człowiek czuje, że ten drugi akceptuje go rzeczywiście takim, jaki jest, staje się niezależny i od tej chwili może zacząć zastanawiać się nad tym, jak chciałby się zmienić, jak mógłby stać się inny i zrealizować więcej z tego, do czego jest zdolny.

Akceptacja jest jak żyzna ziemia, która pozwala drobnemu nasionku rozwinąć się w miły kwiatek, który tkwił w

nim w zarodku. Ziemia tylko umożliwia, aby nasionko stało się kwiatem. Uwalnia zdolność nasienia do wzrostu, ale ta zdolność tkwi wyłącznie w samym nasieniu. Tak samo jak u nasienia, zdolność dziecka do rozwoju istnieje wyłącznie w jego organizmie. Akceptacja jest jak ziemia - tylko umożliwia dziecku urzeczywistnienie jego własnych możliwości.

Dlaczego akceptacja rodziców wywiera tak znaczący pozytywny wpływ na dziecko? Tego rodzice na ogół nie rozumieją. Większość rodziców wychowano w przekonaniu, że dziecko po prostu pozostaje takie, jakie jest, jeżeli się je akceptuje; najlepszy sposób, aby pomóc dziecku stać się czymś lepszym w przyszłości, polega na tym, by mu powiedzieć, czego się w nim nie akceptuje. Przy wychowywaniu dzieci większość rodziców liczy w wysokim stopniu na brak akceptacji wyrażający się w słowach i wierzą, że jest to najlepsza metoda pomocy dzieciom. Dla rozwoju własnych dzieci większość rodziców ma stale w pogotowiu zasadę obfitującą w oceny, osady, krytykę, wygłaszanie kazań, moralizowanie, nagany i nakazy, które przekazują brak akceptacji dziecka takiego, jakim jest.

Przypominam sobie słowa trzynastoletniej dziewczynki, która właśnie zaczęła się buntować przeciw rodzicielskim pojęciom wartości i normom.

„Mówią mi tak często, jaka jestem zła, jakie głupie są moje pomysły, jak mało można mieć do mnie zaufania, że wreszcie po prostu robię jeszcze więcej rzeczy, które im się nie podobają. Jeśli już są przekonani, że jestem zła i głupia, mogą równie dobrze dalej tak postępować i po prostu robić to wszystko”.

Ta inteligentna dziewczyna była na tyle mądra, żeby zrozumieć stare powiedzenie: „Mów dziecku dość często, jakie jest złe, a z pewnością stanie się złe”. Dzieci często stają się tym, co im wmawiają rodzice.

Niezależnie od takiego oddziaływania język braku akceptacji odpycha dzieci. Przestają rozmawiać ze swoimi rodzicami. Uczą się, że jest o wiele wygodniej zatrzymywać dla siebie swoje uczucia i problemy.

Język akceptacji pozwala dzieciom odtajać. Daje im swobodę dopuszczania do udziału w swoich uczuciach, problemach. Zawodowi konsultanci oraz terapeuci wykazali, jak

skuteczna może być ta akceptacja. Najlepsze wyniki osiągają ci terapeuci i doradcy, którzy ludziom zwracającym się do nich o pomoc mogą zapewnić poczucie, że są rzeczywiście akceptowani. Dlatego często słyszy się, jak ludzie mówią, że podczas porady lub terapii czuli się zupełnie niezależni od opinii doradcy. Twierdzą, że czuli się aż tak swobodnie, że mogli opowiedzieć mu o sobie nawet najgorsze rzeczy. Mieli wrażenie, że doradca zaakceptowałaby ich niezależnie od tego, co powiedzieliby lub odczuliby. Akceptacja tego rodzaju jest jednym z najważniejszych czynników, które przyczyniają się do dalszego rozwoju i przemiany zachodzącej w ludziach dzięki poradnictwu i terapii.

I z drugiej strony dowiedzieliśmy się też od tych „zawodowych przemieniaczy”, że sam tylko brak akceptacji zbyt często zamyka ludzi, daje im poczucie, że znajdują się w defensywie, wywołuje niesmak; sprawia, że boją się mówić lub sami siebie analizować. Część „tajemnicy sukcesu” zawodowego terapeuty w uzyskiwaniu przemiany i rozwoju ludzi nieprzystosowanych polega na tym, że w jego stosunku do nich nie ma braku akceptacji, jest natomiast zdolność takiego wyrażania akceptacji, że ten drugi rzeczywiście ją odczuwa.

Współpracując z rodzicami na naszych kursach wychowywania skutecznymi metodami wykazaliśmy, że można nauczyć rodziców tych samych umiejętności, z których korzystają profesjonalni doradcy. Większość rodziców redukuje bardzo efektywnie częstotliwość komunikatów, które wyrażają brak akceptacji i osiągają zaskakująco wysoki stopień zrzeczności w używaniu języka akceptacji.

Kiedy rodzice potrafią okazywać dziecku swoimi słowami wewnętrzne uczucie akceptacji, są w posiadaniu środków, które mogą przynieść zadziwiające rezultaty. Mogą mieć wpływ na to, że dziecko uczy się akceptować i lubić samego siebie i zdobywać poczucie własnej wartości. Mogą w wysokim stopniu ułatwić mu rozwój i zrealizowanie własnych możliwości, które otrzymał jako cechy dziedziczne. Mogą przyspieszyć jego drogę od zależności do samodzielności i samostanowienia. Mogą mu pomóc, aby samo rozwiązywało problemy, które życie nieuchronnie z sobą niesie i mogą dać mu siłę, aby samo radziło sobie w konstruktywny sposób ze

zwykłymi rozczarowaniami i cierpieniami wieku dziecięcego i młodości.

Ze wszystkich następstw akceptacji żadne nie jest tak ważne, jak wewnętrzne poczucie dziecka, że jest kochane. Właśnie to przyjęcie drugiego takim, Jaki jest", stanowi prawdziwy akt miłości; czuć się zaakceptowanym, znaczy czuć się kochanym. A w psychologii dopiero teraz zaczęliśmy pojmować olbrzymią moc poczucia, że jest się kochanym. Może ono przyczyniać się do wzrostu duszy oraz ciała i jest prawdopodobnie najskuteczniejszą ze znanych nam sił leczących zarówno psychiczne jak i fizyczne niedomagania.

AKCEPTACJĘ NALEŻY OKAZYWAĆ

Fakt, że rodzice odczuwają akceptację w stosunku do dziecka, to jedna rzecz; dać odczuć tę akceptację, to druga rzecz. Jeśli rodzicielska akceptacja nie dociera do dziecka, nie może na nie mieć wpływu. Ojciec i matka muszą uczyć się, jak okazać swoją akceptację, żeby dziecko mogło ją odczuć.

Ta umiejętność wymaga szczególnej wiedzy. Większość rodziców skłania się, aby uważać akceptację za coś biernego, za wewnętrzny nastrój, postawę, uczucie. Z pewnością akceptacja pochodzi z wnętrza, ale musi być w sposób aktywny zakomunikowana lub okazana, aby stać się skutecznym środkiem wpływu na dziecko. Nigdy nie mogę być pewien, że ktoś drugi akceptuje mnie, póki nie okaże mi tego w jakiś zewnętrzny sposób.

Zawodowy psycholog lub psychoterapeuta, którego pomoc jest skuteczna w stopniu bardzo zależnym od umiejętności okazywania pacjentowi akceptacji, spędza całe lata na uczeniu się metod doskonalących jego własną postawę i sposoby nawiązywania kontaktu i porozumiewania się. Poprzez metodyczne kształcenie się, długie doświadczenie, profesjonalni doradcy uzyskują szczególną zręczność w wyrażaniu akceptacji. Przekonują się, że od tego, co mówią, zależy to, czy pomogą, czy też nie. Rozmowa może uleczyć i rozmowa może zachęcić do konstruktywnych zmian. Musi to być jednak właściwy sposób prowadzenia rozmowy.

To samo odnosi się do rodziców. Sposób, w jaki rozmawiają z dziećmi, rozstrzyga, czy pomagają, czy też mają

wpływ destruktywny. Podobnie jak doradca, każde z rodziców musi uczyć się, jak wyrażać swoją akceptację, i zdobywać tak jak on wiedzę o porozumiewaniu się.

Ludzie na naszych kursach pytają sceptycznie: „Czy taki laik, jak ja, może zdobyć wiedzę zawodowego doradcy?” Przed dziesięciu laty powiedzielibyśmy „nie”. Wykazaliśmy jednak na naszych kursach, że większość rodziców może nauczyć się, jak skutecznie pomagać swoim dzieciom. Dziś wiemy, że to nie psychologiczna wiedza lub intelektualne zrozumienie stanowią o tym, czy człowiek jest dobrym doradcą. Zależy to przede wszystkim od tego, czy człowiek nauczy się rozmawiać z ludźmi w sposób „konstruktywny”.

Psychologowie nazywają to „komunikacją terapeutyczną”, co oznacza aż tyle, że określone rodzaje komunikatów wywierają na ludzi działanie „terapeutyczne” albo uzdrawiające. Doprowadzając do tego, że „pacjenci” czują się lepiej, terapeuci zachęcają ich do mówienia, pomagają im wyrazić własne odczucia, przyczyniają się do rozwoju poczucia własnej wartości lub szacunku dla samego siebie, zmniejszają zagrożenie lub obawę, umożliwiają przeprowadzenie konstruktywnych zmian.

Inne rodzaje rozmów są „n i e t e r a p e u t y c z n e”, a nawet destrukcyjne. Tego rodzaju komunikaty skłaniają ludzi do przeżywania poczucia winy lub tego, że są osądzeni; ograniczają szczerość okazywania uczuć, wywołują poczucie zagrożenia, ożywiają odczucie braku wartości lub zbyt małego szacunku dla samego siebie oraz przeszkadzają rozwojowi i konstruktywnym zmianom, gdy równocześnie powodują, że człowiek tym gwałtowniej broni swojego sposobu zachowania.

Chociaż niektórzy, bardzo nieliczni, rodzice intuicyjnie posługują się tą wiedzą terapeutyczną, a zatem mają naturalny talent, to jednak większość rodziców musi przebyć dłuższy proces, podczas którego początkowo starają się zapomnieć o swoich destrukcyjnych metodach komunikacji, a następnie muszą uczyć się metod konstruktywnych. To znaczy, że rodzice muszą najpierw odkryć swoje typowe zwyczaje porozumiewania się, aby zorientować się, dlaczego ich rozmowa jest destrukcyjna i nie terapeutyczna. Potem trzeba ich nauczyć nowych metod oddziaływania na dzieci.

PRZEKAZYWANIE AKCEPTACJI BEZ SŁÓW

Wysyłamy komunikaty za pomocą wypowiedzianego słowa (to, co mówimy) lub tego, co socjologowie nazywają komunikatami bez słów (to, czego nie mówimy). Komunikaty bezsłowne przekazuje się poprzez gesty, postawę ciała, wyraz twarzy lub inne sposoby zachowania. Kiedy machacie w kierunku dziecka prawą ręką z dłońią odwróconą na zewnątrz, jest bardzo prawdopodobne, że dziecko zrozumie te gesty jako „Idź sobie” lub „Wynoś się” albo „Chciałbym, żeby mi przez chwilę nie przeszkadzano”. Jeśli odwróciecie dłoń od dziecka i machacie z dłońią zwróconą ku sobie, dziecko zrozumie te gesty prawdopodobnie jako komunikat znaczący „Chodź tu”, „Chodź bliżej” albo „Chciałbym cię mieć przy sobie”. Pierwszy komunikat przekazywał brak akceptacji, drugi - akceptację.

NIE WTRĄCANIE SIĘ JAKO ZNAK AKCEPTACJI

Rodzice mogą okazać dziecku akceptację przez nie wtrącanie się w jego działalność. Weźcie na przykład dziecko, które próbuje zbudować na plaży zamek z piasku. Ojciec lub matka, która zajmuje się swoimi sprawami i zostawia dziecko samo pozwalając mu robić „błędy” i tworzyć własną, jedyną w swoim rodzaju konstrukcję zamku (która będzie prawdopodobnie odmienna od rodzicielskiej lub może w ogóle niepodobna do zamku) - ta matka przekazuje bezsłowny komunikat akceptacji. Dziecko odczuje: „To, co robię, jest dobre”, „Mój sposób budowania zamku spotyka się z akceptacją”, „Mama akceptuje to, co w tej chwili robię”.

Kiedy dziecko oddaje się jakiemuś zajęciu, pozostawianie na uboczu jest czytelną bezsłowną metodą wyrażania akceptacji. Wielu rodzicom brakuje rozeznania, jak często dają swoim dzieciom do zrozumienia brak akceptacji tylko poprzez wtrącanie się, przeszkadzanie, włączanie się, kontrolowanie, wspólną pracę. Zbyt często dorośli nie pozostawiają dzieci po prostu w spokoju. Wdzierają się w prywatną sferę ich pokoi lub wpychają się w ich osobiste i prywatne myśli mając opory przed przyznaniem im prawa do samodziel-

nej egzystencji. Często jest to następstwo obaw i niepokojów samych rodziców, ich własnego uczucia niepewności.

Rodzice chcą, aby dzieci uczyły się („Tak powinien rzeczywiście wyglądać zamek”). Czują się zaniepokojeni, kiedy dzieci robią błąd („Buduj zamek dalej od wody, aby fala nie zburzyła jego murów”). Chcą być dumni z osiągnięć swoich dzieci („Spójrz na ten piękny zamek, który wybudował nasz Jimmy”). Narzucają dzieciom ścisłe wyobrażenia dorosłych i słuszne, i fałszywe („Czy twój zamek nie powinien mieć rowu napełnionego wodą?”). Pielęgnują skrycie ambicje odnoszące się do dzieci („Ty się nigdy niczego nie nauczysz tylko bawiąc się przez całe popołudnie”). Przesadnie kłopotczą się o to, co inni myślą o ich dzieciach („Mógłbyś wybudować o wiele lepszy zamek”). Chcieliby odczuwać, że dziecko ich potrzebuje („Pozwól tatusiowi, żeby ci pomógł”).

W jakiejś sytuacji, w której dziecko czymś się zajmuje, nie robienie niczego może dawać wyraźnie do zrozumienia, że rodzice je akceptują. Wiem z doświadczenia, że rodzice nie dość często zezwalają na ten rodzaj „bycia sobą”. Naturalnie niełatwo przychodzi nastawienie „ręce z daleka”.

„Było to pierwsze przyjęcie dla chłopców i dziewcząt, jakie urządziła nasza córka w czasie swego pierwszego roku nauki w liceum. Przypominam sobie, jak bardzo czułam się wtedy odrzucona, kiedy mi powiedziała, że moje najbardziej pomysłowe i konstruktywne propozycje zabawienia jej gości są całkowicie niepożądane. Dopiero kiedy doszłam do siebie po lekkiej depresji na skutek prośby, abym trzymała się z daleka, mogłam zrozumieć, w jaki sposób przekazywałam jej bezsłowne komunikaty o braku akceptacji - «Nie możesz sama urządzić żadnego udanego przyjęcia», «Potrzebujesz mojej pomocy», «Nie mam zaufania do twojej opinii», «Nie jesteś jeszcze doskonałą panią domu», «Mogłabyś popełnić błąd», «Nie chciałabym, aby to przyjęcie nie udało się», itd”.

BIERNE SŁUCHANIE JAKO ZNAK AKCEPTACJI

Nie mówienie może również jasno wyrażać akceptację. Milczenie - „bierne słuchanie” - jest przekonującym bezsłownym komunikatem i może być zastosowane skutecznie,

aby dać człowiekowi poczucie szczerzej akceptacji. Zawodowo pomagający wiedzą to bardzo dobrze i podczas swoich konsultacji robią szeroki użytek z milczenia. Człowiek, który opisuje swoją pierwszą rozmowę z psychologiem lub doradcą, często stwierdza: „On nie powiedział ani słowa, tylko ja mówiłem” albo: „Opowiedziałem mu o sobie wszystkie okropne rzeczy, ale on ani razu mnie nie skrytykował”. Albo: „Myślałem, że nie będę mógł powiedzieć ani słowa, ale mówiłem cały czas”.

To, co ci ludzie opisują, to ich doświadczenie - najprawdopodobniej pierwsze tego rodzaju przeżycie w rozmowie z kimś, kto ich słucha. Może to być cudowne doznanie, gdy milczenie człowieka przynosi komuś poczucie akceptacji. Doprawdy żadna relacja nie obrazuje tego tak, jak przebieg pewnego spotkania jednego z rodziców z córką, która właśnie wróciła do domu ze szkoły typu licealnego.

Dziecko: Wezwali mnie dzisiaj do gabinetu dyrektora, gdyż pan Franks powiedział mu, że gadam na lekcji.

Rodzic: Och?

Dziecko: Nie mogę znieść tego starego zgreba. Siedzi przy pulpicie i mówi o swoich kłopotach albo o swoich wnukach i spodziewa się, że to nas będzie interesowało. Nie uwierzyłybyś, jakie to nudne.

Rodzic: Hm - hm - hm.

Dziecko: Po prostu nie można siedzieć podczas lekcji i nic nie robić! Można oszaleć. Jeannie i ja siedzimy i wygłupiamy się, kiedy on mówi. Jest on po prostu najgorszym nauczycielem, jakiego można sobie wyobrazić. Doprawdza mnie do wściekłości.

Rodzic: (Milczenie).

Dziecko: U dobrego nauczyciela uczę się dobrze, ale kiedy mam kogoś takiego, jak pan Franks, po prostu nie mam w ogóle żadnej chęci do nauki. Dlaczego pozwalają, żeby taki chłop był nauczycielem?

Rodzic: (Wzrusza ramionami).

Dziecko: Może lepiej przyzwyczaję się do tego, bo nie zawsze będę miała dobrych nauczycieli. Jest więcej złych niż dobrych i jeżeli będę zadzierała ze złymi, nie dostanę takich stopni, jakich potrzebuję, żeby dostać się na studia. Prawdopodobnie sama sobie szkodzę.

Ten krótki epizod ukazuje wyraźnie wartość milczenia. Bierne przysłuchiwanie się umożliwiło dziecku wyjście poza pierwotną informację o fakcie wezwania do dyrektora. Pozwoliło dziecku przyznać się, dlaczego zostało ukarane, odreagować złość i nienawistne uczucia wobec nauczyciela i dojść w końcu do własnego, niezależnego ostatecznego wniosku, że taki sposób zachowania przyniesie szkodę jemu samemu. Dziecko wzrosło w krótkim odcinku czasu, w którym zostało zaakceptowane. Wolno mu było wyrazić swoje uczucia, otrzymało pomoc do samodzielnego rozpoczęcia rozwiązywania zaistniałego problemu. Z tego wynikło jego własne konstruktywne rozwiązanie, choć początkowo tak nieśmiało podjęte.

Milczenie rodzica umożliwiło ten „moment rozwojowy”, to małe „dodanie wzrostu” na wzór organizmu, w którym odbywa się proces zmiany w wyniku samostanowienia. Co za tragedia dla ojca lub matki, jeśli przeoczy sposobność, żeby przyczynić się do rozwoju swego dziecka, kiedy przerywa jego informację potokiem takich typowych nie akceptujących uwag, jak:

„Co się z tobą stało? Posłali cię do zastępcy dyrektora? Boże kochany!”

„No, to powinno być dla ciebie nauzką!”

„Słuchaj, czy pan Franks jest naprawdę taki zły?”

„Kochanie, musisz po prostu uczyć się po trochu panowania nad sobą”.

„Lepiej byłoby, żebyś się nauczył dostosowywać do wszystkich możliwych nauczycieli”.

Wszystkie te wypowiedzi i wiele innych, które formułują rodzice w sposób charakterystyczny w sytuacjach takich jak ta, nie tylko przekazywałyby dziecku brak akceptacji, ale ucinająby dalsze jego informacje i przeszkadzałyby każdemu rozwiązaniu problemu z jego strony.

Tak więc nie mówienie jak również nie działanie przekazu-
ją akceptację. A akceptacja sprzyja konstruktywnemu rozwojowi i zmianie.

AKCEPTACJA PRZEKAZANA SŁOWAMI

Większość rodziców wie, że w ludzkich wzajemnych kontaktach nie można długo pozostawać w milczeniu. Ludzie pragną jakiegoś wzajemnego wpływania na siebie za pomocą słów. Jest oczywiste, że rodzice muszą rozmawiać z dziećmi, a ich dzieci pragną rozmów z nimi, jeśli wzajemne stosunki mają być bliskie i żywe.

Rozmowa jest istotna, ale rozstrzygające jest to, *jak* rodzice rozmawiają ze swymi dziećmi. Mogę powiedzieć bardzo dużo o stosunkach rodziców z dziećmi tylko obserwując sposoby porozumiewania się słowami, jakie panują między rodzicami i dzieckiem, a szczególnie to, jak ojciec lub matka reaguje na podawanie wiadomości przez dziecko. Rodzice muszą sprawdzać, jak reagują słownie na dzieci, gdyż tu znajduje się klucz do skuteczności wpływu rodziców.

Na naszych kursach przeprowadzamy pewne ćwiczenie, aby pomóc rodzicom w rozeznaniu się, jakim rodzajem słownych odpowiedzi posługują się, kiedy ich dzieci przychodzą do nich z wrażeniami i problemami. Jeśli państwo chcieliby zaraz wypróbować to ćwiczenie, nie potrzebujecie niczego oprócz czystej kartki papieru i ołówka lub długopisu. Proszę wyobrazić sobie, że wasze piętnastoletnie dziecko oznajmia pewnego wieczoru przy stole:

„Szkoła jest do niczego. Wszystko, czego tam uczą, to kupa nieważnych faktów, z których nic się nie ma. Postanowiłem nie studiować. Nie potrzeba wyższego wykształcenia, żeby zostać kimś. Jest mnóstwo innych możliwości, żeby sobie poradzić w życiu”.

Teraz proszę napisać na papierze dokładnie, jak zareagowałibyście słownie na tę wypowiedź. Notujcie państwo swoją werbalną komunikację - ściśle te słowa, których użylibyście w odpowiedzi na taką wypowiedź swojego dziecka. Gdy to uczyniliście, wypróbujcie to w innej sytuacji. Wasza dziesięcioletnia córka mówi do was:

„Nie wiem, co z sobą zrobić. Ginny zawsze mnie lubiła, ale mnie już nie lubi. Nie przychodzi tutaj bawić się ze mną. A kiedy ja idę do niej, bawi się zawsze z Joyce, obie bawią się razem i jest im przyjemnie, a ja stoję zawsze sama na boku. Nienawidzę ich obu”.

Proszę znów napisać, co powiedzielibyście swojej córce w odpowiedzi na tę wypowiedź. A teraz inna sytuacja, w której wasze jedenastoletnie dziecko mówi do was:

„Jak to jest, że ja muszę utrzymywać porządek na podwórku i wynosić śmiecie do pojemnika? Matka Johnny'ego nie wymaga od niego tego wszystkiego. Ty nie jesteś sprawiedliwa. Dzieci nie powinny tak dużo pracować. Nikt nie jest zmuszany robić tak dużo jak ja”.

Zapisać swoją odpowiedź. Ostatnia sytuacja. Wasz pięcioletni syn jest coraz bardziej sfrustrowany, kiedy po kolacji nie udaje mu się zwrócić na siebie uwagi matki, ojca i ich gości - czworo dorosłych rozmawia z zapałem po długiej rozłące, odnawiają swoją przyjaźń. Nagle jest pani przerażona, kiedy pani mały chłopiec zaczyna krzyczeć głośno:

„Jesteście wszyscy kupą brudnych, starych, wstrętnych śmierdzących trepów. Nienawidzę was”.

Znów proszę dokładnie napisać, co pani powiedziała by na tę jednoznaczna wypowiedź. Różne rodzaje waszych reakcji na te wypowiedzi można podzielić na kategorie. Istnieje tylko około tuzina rozmaitych kategorii, pod które podpadają słowne wypowiedzi rodziców. Są one przedstawione poniżej. Proszę wziąć odpowiedzi, które napisaliście na kartce, i spróbujcie zaliczyć każdą z nich do tej kategorii, która jest dla niej najbardziej stosowna.

1. Rozkazywać, zarządzać, komenderować.

Mówić dziecku, że powinno coś zrobić, dawać mu dyspozycję lub rozkaz:

„Jest mi obojętne, co robią inni rodzice. Ty musisz wykonywać prace domowe”.

„Nie odzywaj się tak do swojej matki!”

„Wracaj i baw się z Ginny i Joyce”.

„Przestań się skarżyć!”

2. Ostrzegać, upominać, grozić.

Mówić dziecku, jakie będą następstwa, kiedy coś zrobi:

„Kiedy to zrobisz, będzie ci przykro!”

„Jeszcze jedna taka uwaga jak ta i opuścisz pokój!”

„Dałbyś temu spokój, gdybyś wiedział, co jest dobre dla ciebie”.

3. Perswadować, moralizować, wygłaszać kazania.

Mówić dziecku, co musiałoby lub powinno zrobić:

„Nie powinieneś tak się zachowywać”.

„Powinieneś...”

„Musisz zawsze okazywać szacunek dorosłym”.

4. Radzić, dyktować rozwiązania lub robić propozycje.

Mówić dziecku, jak rozwiązuje się ten problem, radzić mu lub dawać propozycje, dostarczać mu odpowiedzi lub rozwiązania:

„Dlaczego nie zaprosisz razem Ginny i Joyce, żeby tu się ba-
wiły?”

„Poczekaj jeszcze parę lat, zanim zdecydujesz, czy pójść na
uniwersytet”.

„Proponuję, żebyś to omówił ze swoimi nauczycielami”.

„Idź i zaprzyjaźnij się z kilkoma innymi dziewczynkami”.

*5. Robić wyrzuty, pouczać, przytaczać logiczne argu-
menty.*

Próbować wpłynąć na dziecko przy pomocy faktów, argu-
mentów przeciwnych, logiki, informacji lub własnych poglą-
dów:

„Studia mogą stać się najpiękniejszym przeżyciem, jakiego
kiedykolwiek doświadczysz”.

„Musimy kiedyś rozpatrzyć perspektywy różnych zawo-
dów”.

„Dzieci muszą uczyć się, jak żyć w zgodzie ze sobą nawza-
ajem”.

„Kiedy dzieci uczą się w domu przyjmować odpowiedzial-
ność, wyrosną z nich dojrzały ludzie z poczuciem odpowie-
dzialności”.

„Zastanów się choć raz nad tym, że twoja matka potrzebuje
pomocy w domu”.

„Kiedy byłam w twoim wieku, musiałam robić dwa razy
tyle, co ty”.

6. Osądzać, krytykować, sprzeciwiać się, obwiniać.

Do negatywnego osądu lub oceny dziecka należą zdania:

„Ty nie myślisz logicznie”.

„To nie jest dojrzały punkt widzenia”.

„Zupełnie nie masz racji”.
„Jestem zupełnie innego zdania niż ty”.

7. *Chwalić, aprobować.*

Okazywać pozytywny osąd lub ocenę dziecka, potakiwać:

„Teraz widzę, że jesteś miły”.
„Masz możliwość czegoś dokonać”.
„Stwierdzam, że masz rację”.
„Jestem tego samego zdania”.

8. *Zwymyślać, ośmieszyć, zawstydzić.*

Narzucić dziecku poczucie, że jest głupie, zaliczać je do jakiejś kategorii, zawstydząć je:

„Jesteś źle wychowany bachor”.
„Słuchaj, panie przemądrały”.
„Zachowujesz się jak dzikie zwierzę”.
„Pięknie, niemowlaku”.

9. *Interpretować, analizować, stawiać diagnozy.*

Mówić dziecku, jakie ma motywy, lub analizować, dlaczego coś robi lub mówi, dać mu do zrozumienia, że się je przejrzało i doszło do rozpoznania:

„Ty jesteś tylko zazdrosna o Ginny”.
„Mówisz to, żeby mnie nastraszyć”.
„W rzeczywistości sam w to wszystko nie wierzysz”.
„Masz to poczucie, bo w szkole nic nie robisz”.

10. *Uspokajać, współczuć, pocieszać, podtrzymywać.*

Spróbować doprowadzić dziecko do tego, żeby się lepiej poczuło, próbować wyperswadować mu jego uczucia, rozproszyć jego obawy, złagodzić gwałtowność jego uczuć:

„Jutro inaczej będziesz o tym myślał”.
„Wszystkie dzieci przechodzą przez to czasem”.
„Nie martw się, wszystko będzie dobrze”.
„Przy twoich zdolnościach mógłbyś być świetnym uczniem”.
„Wpierw też tak myślałem”.
„Wiem, szkoła może być czasem trochę nudna”.
„Z innymi dziećmi zgadzasz się przecież bardzo dobrze”.

11. Badać, wypytywać, indagować.

Próbować znaleźć podstawy, motywy, przyczyny, szukać dalszych informacji, które pomogą rozwiązać problem:

„Kiedy miałeś to poczucie po raz pierwszy?”

„Dlaczego myślisz, że nienawidzisz szkoły?”

„Czy dzieci mówiły ci kiedyś, dlaczego nie chcą się z tobą bawić?”

„Z iloma dziećmi rozmawiałeś o pracy, którą one wykonują?”

„Kto ci tę myśl wbił do głowy?”

„Co będziesz robił, jeśli nie pójdziesz na uniwersytet?”

12. Odciągać uwagę, kierować w inną stronę, rozweselać, zabawiać.

Próbować odciągnąć dziecko od problemu; samemu odwrócić uwagę od problemu; skierować dziecko w inną stronę; potraktować rzecz żartobliwie; odsunąć problem na bok:

„Po prostu już o tym nie myśl”.

„Nie mówmy o tym przy stole”.

„Chodź, porozmawiajmy o przyjemniejszych rzeczach”.

„Ja to wszystko już wcześniej przeszedłem”.

Jeśli możecie każdą ze swych odpowiedzi zaklasyfikować do jednej z powyższych kategorii, jesteście prawie „typowymi” rodzicami. W przypadku, jeśliby któraś z waszych odpowiedzi nie pasowała do żadnej z dwunastu kategorii, zachowajcie ją, aż później będziemy omawiać jeszcze kilka rodzajów odpowiedzi na wypowiedź dzieci. Może będzie pasować do któregoś z nich.

Kiedy rodzice robią to ćwiczenie na naszych kursach więcej niż 90% odpowiedzi większości rodziców pasuje do tych dwunastu kategorii. Ta zgodność zdumiewa większość matek i ojców. W dodatku większości z nich nikt nigdy nie zwrócił uwagi na to, jak rozmawiają ze swymi dziećmi, jakimi formami komunikacji posługują się, kiedy reagują na odczucia i problemy swoich dzieci.

Ktoś spośród rodziców pytał ciągle: „Więc pięknie, skoro teraz wiemy, jak rozmawiamy, co z tego? Czego powinniśmy nauczyć się ze zrozumienia, że wszyscy posługujemy się typowymi dwunastoma kategoriami?”

Aby zrozumieć, jakie wrażenia wywierają na dzieciach odezwania mieszczące się w „typowych dwunastu” lub jaki wpływ mają na stosunki między dzieckiem i rodzicami, trzeba najpierw pokazać rodzicom, że ich słowne odpowiedzi zawierają więcej niż jedno znaczenie lub komunikat. Dziecku, które właśnie pożałowało, że przyjaciółka nie chce go lub nie chce się z nim bawić, powiedzenie na przykład: „Radzę ci, żebyś spróbowała lepiej obchodzić się z Ginny, wtedy może będzie chciała bawić się z tobą”, przekaże dziecku o wiele więcej niż prostą „treść” twojej rady. Dziecko może w niej „usłyszeć” jakąś jedną lub wszystkie ukryte w niej wypowiedzi:

„Ty nie akceptujesz takiego mojego poczucia, dlatego chcesz, żebym się zmieniła”.

„Nie spodziewasz się po mnie, że sama uporam się z tym problemem”.

„Więc jesteś przekonana, że to moja wina”.

„Sądziś, że nie jestem tak rozsądna jak ty”.

„Myślisz, że robię coś złego lub fałszywego”.

Lub kiedy dziecko mówi: „Nie znoszę szkoły i wszystkiego, co jest z nią związane”, a ty odpowiadasz: „Ach, kiedyś wszyscy narzekaliśmy na szkołę, wyrośniesz z tego”, wtedy dziecko wyciągnie dodatkowe wnioski - komunikaty:

„Uważasz moje odczucia za niezbyt ważne”.

„Nie możesz zaakceptować mnie razem z moimi odczuciami”.

„Mam poczucie, że to nie szkoła jest winna, ale ja”.

„Więc nie bierzesz mnie bardzo poważnie”.

„Masz poczucie, że mój sąd o szkole jest niesłuszny”.

„Wydaje się, że jest ci obojętne, co ja czuję”.

Kiedy rodzice mówią coś do dziecka, często mówią jednocześnie o dziecku. Dlatego wypowiedź robi takie wrażenie na dziecku jako osobie, a ostatecznie wpływa na związki między rodzicami i dzieckiem. Za każdym razem, kiedy rozmawiacie z dzieckiem, dokładacie nową cegiełkę do budowy gmachu wzajemnych stosunków między wami i nim. I każda wypowiedź mówi coś dziecku o tym, co o nim myślicie. Stopniowo powstaje obraz tego, jak widzicie dziecko

jako osobę. Rozmowa może być konstruktywna dla dziecka i jego związków z rodzicami lub może być destruktywna.

Pomagamy rodzicom zrozumieć, w jaki sposób „typowa dwunastka” może być destruktywna, poprzez prośbę, aby sobie przypomnieli swoje własne reakcje, kiedy powierzali przyjacielowi swoje uczucia. Rodzice na naszych kursach stale informują, że „typowa dwunastka” w większości okazji ma destruktywne działanie na nich lub na ich stosunki z osobą, której opowiadają swoje kłopoty. Oto kilka przykładów oddziaływania, które podali rodzice.

„Nie pozwalają mi nic więcej powiedzieć, zamykają mi usta”.

„Zmuszają mnie do obrony, wywołują mój upór”.

„Skłaniają mnie do walki, do podjęcia kontrataku”.

„Wywołują we mnie poczucie nieudolności i niższości”.

„Powstaje we mnie bunt i gniew. ”

„Wywołują we mnie poczucie winy lub zła”.

„Wywołują we mnie uczucie, że będę zmuszona zmienić się, że nie zostanę zaakceptowana taka, jaka jestem”.

„Dają mi odczuć, że trzeba się mną opiekować, jak gdybym była dzieckiem”.

„Dają mi odczuć, że nie jestem zrozumiany”.

„Dają mi odczuć, że moje wrażenia są nieuzasadnione”.

„Czuję, że nie pozwolono mi dokończyć”.

„Dają mi poczucie frustracji”.

„Dają mi odczuć, że jestem poddana przesłuchaniu w krzyżowym ogniu pytań”.

„Dają mi poczucie, że słuchającego po prostu nic nie obchodzi moje sprawy”.

Rodzice na naszych kursach natychmiast pojmują, że jeśli „typowa dwunastka” działa w ten sposób na nich w ich stosunkach z innymi, to prawdopodobnie działa w ten sam sposób na ich dzieci.

I mają rację. Te bowiem sposoby słownych odpowiedzi są tymi właśnie, których zawodowi terapeuci i doradcy nauczycieli radzą unikać w swojej pracy z dziećmi. Te formy odpowiedzi są potencjalnie „nieterapeutyczne” lub destruktywne. Fachowcy uczą się, aby podejmować inne sposoby odpowiadania na dziecięce wypowiedzi. Owe nowe sposoby wydają

się kryć o wiele mniejsze niebezpieczeństwo spowodowania, że dziecko przestaje mówić, że ma poczucie winy lub nieudolności, że czuje się poniżone, zagrożone we własnej godności, że jest zmuszone do obrony, że wyzwala się w nim gniew, że czuje się nieakceptowane itp. W uzupełnieniu tej książki dajemy wykaz tych „typowych dwunastu” odpowiedzi i zajmujemy się bliżej destrukcyjnym działaniem, które może mieć każda z nich.

Kiedy rodzice pojmą, jak często posługują się „typową dwunastką”, pytają stale z jednakową niecierpliwością: „Jak możemy inaczej reagować?” „Jakie istnieją inne możliwości?” Większość rodziców nie przewiduje żadnych innych odpowiedzi, ale jest kilka.

PROSTE AUTOMATY DO OTWIERANIA DRZWI

Jednym z najskuteczniejszych i najbardziej konstruktywnych sposobów odpowiadania na wypowiedzi dzieci dotyczące odczuć lub problemów jest - jak to umownie nazwalismy - „automat do otwierania drzwi” lub zaproszenie, by więcej powiedzieć. Istnieją odpowiedzi, które nie przekazują żadnych osobistych myśli, sądów lub uczuć słuchacza, a jednak wzywają dziecko, aby pozwoliło wziąć udział w jego własnych myślach, sądach lub uczuciach. Otwierają mu drzwi, zachęcają je do mówienia. Najprostszymi z nich są tak niezobowiązujące odpowiedzi, jak:

„Aha”.

„Och!”

„Hm... hm... ”

„Interesujące”.

„Rzeczywiście”.

„Serio?!”

„Ty to zrobiłeś, co?”

„Doprawdy?”

Inne trochę wyraźniej przekazują zachętę do mówienia lub mówienia więcej:

„Opowiedz mi o tym!”

- „Chciałbym coś o tym usłyszeć”.
- „Interesowałby mnie twój punkt widzenia”.
- „Chciałbyś o tym powiedzieć?”.
- „Porozmawiajmy sobie o tym”.
- „Opowiedz mi całą historię”.
- „Mówże, słucham!”.
- „To brzmi, jak gdybyś miał o tym coś do powiedzenia”.
- „To wydaje się być czymś dla ciebie bardzo ważnym”.

Te otwieracze drzwi lub zachęty do mówienia mogą bardzo ułatwić drogę do komunikacji. Pobudzają drugiego człowieka, żeby zaczął mówić albo żeby mówił dalej. Prócz tego „zostawiają mu piłkę”. Nie działają tak, jak gdyby zabierały mu piłkę, jak to czynią wasze własne wypowiedzi, kiedy np. pytacie, radzicie, pouczać, moralizujecie itd. Te otwieracze drzwi wyłączają wasze własne uczucia i myśli z procesu komunikacji. Odpowiedzi dzieci i młodzieży na te proste otwieracze zaskoczą rodziców. Młodzi ludzie czują się zachęceni, aby się zbliżyć, otworzyć i dosłownie zalewają was swymi myślami i odczuciami. Podobnie jak dorośli, i młodociani chcą chętnie rozmawiać i robią to zwykle, gdy ich ktoś do tego zachęca.

Te otwieracze drzwi przekazują też dziecku akceptację i szacunek dla jego osoby, kiedy wyrażają odpowiednio:

- „Masz prawo wyrażać to, co czujesz”.
- „Szanuję cię jako osobę myślącą i czującą”.
- „Mógłbym się od ciebie czegoś nauczyć”.
- „Chciałbym naprawdę usłyszeć, jakie jest twoje stanowisko”.
- „Twoje myśli są ważne, żeby je usłyszeć”.
- „To mnie interesuje”.
- „Chciałbym nawiązać z tobą kontakt, żeby cię lepiej poznać”.

Na tego rodzaju nastawienie ktoś nie zareaguje przychylnie? Który dorosły nie odczuje tego jako korzystne, gdy może poczuć się cenionym, poważanym, znakomitym, zaakceptowanym, interesującym? Nie inne są dzieci. Zaprosicie je słownie do otwarcia się, a następnie szybko uchylcie się unikając ich silnej ekspresji i chęci rozmowy. Moglibyście nauczyć się przy tym też coś o nich i o samych sobie.

CZYNNE SŁUCHANIE

Istnieje jeszcze inna forma odpowiedzi na wypowiedzi młodych ludzi, która jest nieskończenie skuteczniejsza niż „otwieracze drzwi”, przy których chodzi tylko o zachętę do mówienia. Otwieracie dziecku drzwi do mówienia. Jednak rodzice muszą uczyć się, jak utrzymać te drzwi otwarte.

Czynne słuchanie stanowi godną uwagi sztukę nawiązania kontaktu „nadawcy” z „odbiorcą” o wiele skuteczniejszą niż bierne słuchanie (milczenie). Przy tym nie tylko „odbiorca”, ale i „nadawca” jest czynny. Jednak aby się nauczyć, jak słuchać czynnie, muszą rodzice zazwyczaj więcej wiedzieć o procesie komunikacji pomiędzy dwojgiem ludzi. Pomoże przy tym kilka diagramów.

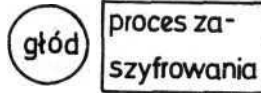
Zawsze, gdy dziecko postanawia nawiązać kontakt słowny ze swoimi rodzicami, czyni to dlatego, że odczuwa taką potrzebę. Zawsze tak się zdarza, kiedy coś dzieje się w jego wnętrzu. Chciałoby czegoś, czuje się nieswojo, odczuwa coś z jakiegoś powodu lub czymś się denerwuje - mówimy wtedy, że organizm dziecka znajduje się w pewnego rodzaju zakłóconej równowadze. Aby wprowadzić znowu organizm w stan równowagi, dziecko postanawia mówić. Powiedzmy, że dziecko odczuwa głód.

DZIECKO



Aby uwolnić się od głodu (stanu zakłóconej równowagi), dziecko staje się „nadawcą” i przekazuje to, co jak sądzi mogłoby mu przynieść pożywienie. Nie jest ono w stanie przekazać tego, co dzieje się w nim faktycznie (swojego głodu), gdyż głód jest złożonym następstwem procesów fizjologicznych, które mają miejsce we wnętrzu organizmu, gdzie muszą pozostać na stałe. Aby kogoś innego zawiadomić o swoim głodzie, musi ono wybrać sygnał tego rodzaju żeby, jak sądzi, mógł dla drugiego człowieka znaczyć „Jestem głodny”. Ten przebieg wyboru nazywa się „szyfrowaniem” - dziecko poszukuje kodu.

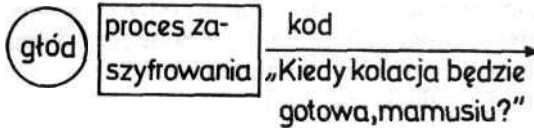
DZIECKO



Chcemy powiedzieć, że jakieś konkretne dziecko wybiera kod mówiąc np.:

„Kiedy kolacja będzie gotowa, mamusiu?” Ten kod lub to połączenie symboli werbalnych zostanie potem wysłany w atmosferę, gdzie odbiorca (matka) mógłby go złapać.

DZIECKO



Kiedy matka otrzyma zaszyfowaną wypowiedź, musi przepracować ją w procesie odszyfrowania, aby mogła zrozumieć jej znaczenie w sensie tego, co dzieje się w dziecku.

DZIECKO

MATKA



Jeśli matka rozszyfruje właściwie, zrozumie, że dziecko jest głodne. Jeśli jednak zdarzy się, że matka błędnie rozszyfruje wypowiedź myśląc, że dziecko chciałoby zjeść, aby wyjść i móc się pobawić przed pójściem do łóżka, wtedy zrozumiałaby je źle; proces komunikacji załamałby się. Ale tu leży trudność - dziecko nie wie tego, tak samo jak i matka, gdy dziecko nie może tak samo odczytać myśli we wnętrzu matki, jak matka nie może przeniknąć myśli dziecka.

To jest to, co w procesie komunikacji między dwiema osobami przebiega błędnie: ze strony odbiorcy dochodzi do nieporozumienia w stosunku do wypowiedzi nadawcy i żadna z dwu osób nie wie, że nastąpiło nieporozumienie.

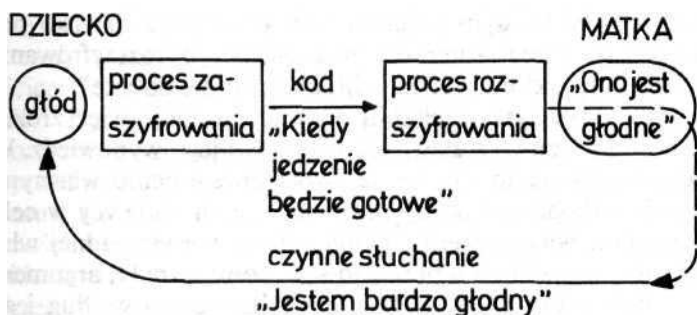
Przyjmijmy jednak, że matka postanawia sprawdzić słuszność swego rozszyfrowania, tylko aby się upewnić, że źle nie zrozumiała. Może to zrobić, jeśli faktycznie powie dziecku, co myśli - poda rezultat swojego rozszyfrowania: „Chciałbyś jeszcze trochę pobawić się na podwórku przed pójściem do łóżka”. Teraz, kiedy dziecko słyszy „sygnał zwrotny” matki, może powiedzieć jej, że rozszyfrowała fałszywie:

Dziecko: Nie, tego nie miałem na myśli, mamu. Myślałem, że jestem naprawdę głodny i chciałbym niedługo zjeść.

Matka: Ach, tak. Jesteś bardzo głodny. A co sądzisz o kilku wafelkach z masą orzechową? Kolację możemy jeść dopiero, kiedy ojciec przyjdzie do domu - mniej więcej za godzinę.

Dziecko: Dobry pomysł. Myślę, że zjem kilka wafli.

Gdy matka po raz pierwszy „zasygnalizowała zwrotnie”, co wywnioskowała z początkowej wypowiedzi dziecka, posłużyła się słuchaniem czynnym. W tym szczególnym przypadku początkowo źle zrozumiała wypowiedź dziecka, ale to właśnie powiedział mu jej sygnał zwrotny. Dlatego wysłało inny kod, który doprowadził w końcu do właściwego zrozumienia. Gdyby od razu rozszyfrowała właściwie, można by przedstawić graficznie przebieg w sposób następujący:



A oto dalsze przykłady czynnego słuchania:

1. Dziecko (płacząc): Jimmy zabrał mi moją ciężarówkę.
Rodzic: Pewnie dlatego się złościś - nie lubisz, kiedy on to robi.
Dziecko: No, właśnie.

2. Dziecko: Nie mam nikogo do zabawy, odkąd rodzina Billy'ego pojechała na urlop. Po prostu nie wiem, co mam tu robić, żeby się zabawić.
Rodzic: Brak ci Billy'ego przy zabawie i nie wiesz, jak mógłbyś spędzić czas.
Dziecko: Tak, chciałbym, żeby mi coś przyszło na myśl.
3. Dziecko: Mam w tym roku okropną nauczycielkę. Nie lubię jej, jest starą nudziarą.
Rodzic: To brzmi, jakbyś był naprawdę rozczarowany swoją nauczycielką.
Dziecko: Bo jestem.
4. Dziecko: Nie uwierzysz, tato. Dostałem się do drużyny koszykówki.
Rodzic: No i naprawdę cieszysz się z tego.
Dziecko: Jeszcze jak!
5. Dziecko: Tato, co ci się podobało u dziewczyny, gdy byłeś chłopakiem? Od czego to zależało, że rzeczywiście naprawdę lubiłeś dziewczynę?
Rodzic: Rozumiem, że myślisz o tym, jaka musisz być, żeby cię chłopcy lubili. Zgadza się?
Dziecko: Tak. Wydaje się, jak gdyby nie lubili mnie z jakiegoś powodu i nie wiem, dlaczego.

W każdym z tych przykładów ojciec lub matka prawidłowo rozszyfrowali odczucia dziecka - to, co zachodzi w jego wnętrzu. W każdym pojedynczym przypadku dziecko potwierdziło potem słuszność rodzicielskiego rozszyfrowania przez uwagę, która mówiła: „Słuchałeś mnie dobrze”.

Przy aktywnym słuchaniu odbiorca próbuje więc zrozumieć, co odczuwa nadawca lub co mówi jego wypowiedź. W odpowiedzi na to formułuje swoje zrozumienie własnymi słowami (kodem) i oznajmia je na powrót nadawcy w celu uzyskania potwierdzenia. Odbiorca nie wysyła żadnej własnej wypowiedzi - na przykład sądu, opinii, rady, argumentu, analizy lub pytania. Melduje tylko to, co według jego odczucia oznaczała wypowiedź nadawcy - nic więcej, nic mniej. Teraz zostanie podana dłuższa rozmowa, w której ojciec ciągle stosuje czynne słuchanie. Proszę zwrócić uwagę na to, jak dziecko za każdym razem potwierdza sygnał zwrotny ojca. Proszę też zauważyć, jak czynne słuchanie pomaga dziecku powiedzieć więcej, pójść głębiej, rozwinąć da-

lej swoje myśli. Czy mogą państwo śledzić dalszy ruch? Prześledźcie, jak dziecko samo z siebie zaczyna definiować swoje problemy, potem przeprowadza kilka rozumowań na swój temat oraz zaczyna dobrze rozwiązywać swe problemy.

Sally: Chciałabym, jak Barbie, przeziębiał się od czasu do czasu. Ta ma szczęście.

Ojciec: Masz poczucie, że jesteś trochę pokrzywdzona.

Sally: Tak. Ona może zostać w domu, a ja nigdy.

Ojciec: Chciałabyś rzeczywiście częściej nie chodzić do szkoły?

Sally: Tak. Nie lubię chodzić codziennie do szkoły - dzień po dniu. To mi już gardłem wychodzi.

Ojciec: Często masz już dosyć szkoły.

Sally: Czasem myślę, że jest po prostu okropna.

Ojciec: To więcej niż niechęć, ty czasem naprawdę nienawidzisz szkoły.

Sally: Właśnie. Nienawidzę prac szkolnych, nienawidzę lekcji, nienawidzę nauczycielek.

Ojciec: Po prostu nienawidzisz wszystkiego, co jest związane ze szkołą.

Sally: Właściwie nie nienawidzę wszystkich nauczycielek - tylko dwóch. Jednej z nich nie mogę znieść. Ona jest najgorsza.

Ojciec: Do jednej czujesz szczególną nienawiść, prawda?

Sally: Jeszcze jaką! To jest pani Barnes. Nie mogę na nią patrzeć. W dodatku uczy nas przez cały rok.

Ojciec: Musisz ją znosić przez długi czas.

Sally: Tak, nie wiem, jak to w ogóle wytrzymam. Wiesz, co ona robi? Każdego dnia prawi nam długie kazanie - stoi przed nami, uśmiecha się, mydli nam oczy i opowiada, jak musi się zachowywać uczeń z poczuciem odpowiedzialności; i czyta nam wszystko, co musi się robić, aby w jej klasie otrzymać dobre świadectwo. To może zemdleć.

Ojciec: Nie znosisz słuchania tego wszystkiego.

Sally: Tak. Ona chce, żeby wydawało się niemożliwe otrzymać dobre świadectwo - chyba, że jest się geniuszem lub ulubieńcem nauczycielki.

Ojciec: Czujesz się przegrana przed startem, ponieważ myślisz, że nie możesz dostać dobrego świadectwa.

Sally: Tak. Nie będę ulubienicą żadnej z tych nauczycielek

- inne dzieci nienawidzą ich. I tak nie jestem szczególnie lubiana przez dzieci. Mam po prostu uczucie, że większość dziewczyn mnie nie lubi! (Łzy).

Ojciec: Czujesz, że nie jesteś lubiana i to cię boli.

Sally: Naturalnie. To jest taka grupa dziewczyn, które są najlepsze w klasie. One są najbardziej lubiane. Chciałabym dostać się do tej paczki, ale nie wiem jak.

Ojciec: Chciałabyś bardzo należeć do tej grupy, ale nie masz pojęcia, jak to zrobić.

Sally: Właśnie. Nie wiem naprawdę, jak dziewczyny wchodzi do tej paczki. To nie są te najładniejsze - nie wszystkie z nich. Też nie są te z najlepszymi świadectwami. Kilka z tej paczki dostaje dobre świadectwa, ale większość otrzymuje gorsze niż ja. Po prostu nie rozumiem tego.

Ojciec: Jest to dosyć zagadkowe, co trzeba mieć, żeby wejść do tej grupy.

Sally: Jedno to jest to, że one wszystkie są uprzejme - mówią dużo, no i już wiesz, znajdują przyjaciół. Pierwsze pozdrawiają ludzi i mówią swobodnie. Tego ja nie potrafię. Po prostu nie mam talentu do tych rzeczy.

Ojciec: Myślisz, że może jest to to, co one mają, a ty nie.

Sally: Wiem, że nie potrafię dobrze rozmawiać. Z jedną dziewczyną mogę mówić całkiem swobodnie, ale nie wtedy, kiedy obok jest cała gromada dziewcząt. Zamykam usta. Po prostu nie przychodzi mi do głowy, co mogłabym powiedzieć.

Ojciec: Czujesz się dobrze z jedną dziewczynką, ale z wieloma dziewczynami naraz jest inaczej.

Sally: Zawsze boję się, że powiem coś głupiego lub fałszywego. Dlatego po prostu stoję i czuję się obco. To jest okropne.

Ojciec: Na pewno masz takie uczucie.

Sally: Nienawidzę tego stania z boku, ale boję się spróbować wziąć udział w rozmowie.

W tej krótkiej wzorcowej rozmowie między ojcem i Sally ojciec opuszcza swoje myśli i odczucia („wypowiedzi «ja»”), aby przysłuchać się, rozszyfrować i zrozumieć myśli i uczucia Sally. Zwróćcie na to uwagę, że sygnały zwrotne ojca zaczynają się zwykle od „ty”. Także zauważcie, że ojciec Sally zaniechał posługiwania się którymkolwiek z „typowych

dwunastu" rodzajów odpowiedzi. Kiedy zdał się konsekwentnie na aktywne słuchanie, okazał zrozumienie i możliwość wczucia się w przeżycia uczuciowe Sally, ale pozwolił jej wziąć odpowiedzialność za własny problem.

DLACZEGO RODZICE POWINNI UCZYĆ SIĘ CZYNNEGO SŁUCHANIA?

Wielu rodziców, którzy zaznajamiają się z tą nową techniką na naszych kursach, mówi:

„To wydaje mi się takie nienaturalne”.

„Ludzie nie rozmawiają ze sobą”.

„Co jest celem czynnego słuchania?”

„Sam sobie wydawałbym się idiotą, gdybym tak odpowiadał mojemu dziecku”.

„Moja córka uważałaby mnie za zwariowanego, gdybym zaczął stosować wobec niej czynne słuchanie”.

Są to reakcje zrozumiałe, ponieważ rodzice są przyzwyczajeni zarządzać, pouczać, pytać, sądzić, grozić, upominać lub uspokajać. Jest na pewno naturalne, że pytają, czy opłaca się trud, aby się zmienić i uczyć się czynnego słuchania?

Jeden ze sceptycznych ojców na pewnym kursie przekonał się do naszej metody po zdarzeniu, które nastąpiło w tygodniu po wykładzie, na którym został zaznajomiony z tym nowym sposobem słuchania. „Chciałbym opowiedzieć o pewnym zadziwiającym przeżyciu, które miałem w tym tygodniu. Moja córka i ja od około dwóch lat nie zamieniliśmy ze sobą żadnego uprzejmego słowa, pomijając może takie zwroty, jak «podaj mi chleb» lub «czy mogę dostać sól i pieprz?» Kiedy ostatnio wróciłem wieczorem do domu, ona i jej kolega siedzieli przy stole w kuchni. Słyszałem, że moja córka opowiadała swojemu koledze, jak bardzo nienawidzi szkoły i jak bardzo oburza się na większość swoich koleżanek. Natychmiast postanowiłem przysiąc się i tylko ćwiczyć czynne słuchanie. Nie będę teraz twierdził, że zrobiłem to doskonale, ale sam siebie zaskoczyłem. Nie byłem taki zły. Proszę więc sobie wyobrazić, że oboje zaczęli ze mną rozmawiać i nie przestali przez dwie godziny. W ciągu tych dwu godzin dowiedziałem się więcej o mojej córce niż przez

poprzednich pięć lat. W dodatku w dalszym ciągu tygodnia była wyraźnie uprzejma wobec mnie. Co za zmiana!"

Ten zaskoczony ojciec nie jest wyjątkiem. Wielu rodziców uzyskuje natychmiastowy sukces, kiedy wypróbują nową metodę. Nawet zanim osiągnęli możliwy do przyjęcia stopień sprawności w czynnym słuchaniu, często opowiadają o zadziwiających rezultatach.

Wielu ludzi uważa, że mogą się uwolnić od swoich uczuć, jeśli je stłumia, zapomną lub myślą o czymś innym. W rzeczywistości ludzie uwalniają się sami od niepokojących uczuć, kiedy się ich zachęci, żeby wyrazili je otwarcie. Czynne słuchanie wspiera ten rodzaj *katharsis*. Pomaga dzieciom dokładnie ustalić, co odczuwają. Kiedy już wyrazili swoje uczucia, często uczucia te - wydaje się - że jakimś cudem znikają.

Czynne słuchanie często pomaga dzieciom mniej się obawiać negatywnych uczuć. „Uczucia są dobre”, jest to wyrażenie, którego używamy na naszych kursach, aby pomóc rodzicom dojść do przekonania, że uczucia nie są „złe”. Kiedy ojciec lub matka okazują przez czynne słuchanie, że akceptują uczucia dziecka, pomoże to samemu dziecku zaakceptować je. Dzięki reakcji rodziców uczy się ono tego, że uczucia są dobre.

Czynne słuchanie stwarza -jak gdybyjako „produkt uboczny” - serdeczne stosunki między rodzicami i dzieckiem. Przeżycie, że się jest wysłuchanym, i zrozumianym przez drugiego człowieka, jest tak zadowalające, że zawsze skłania nadawcę, aby odczuwał serdeczność wobec słuchającego - niezależnie od tego, że to może być świadomy cel. Zwłaszcza dzieci reagują czułymi myślami i uczuciami. Podobne uczucia powstają w słuchaczu - zaczyna serdeczniej i cieplej myśleć o nadawcy. Kiedy ktoś słucha drugiego dokładnie i wczuwając się, dochodzi do tego, że rozumie tego człowieka, poznaje jego sposób patrzenia na świat - pod pewnym względem staje się tym człowiekiem na pewien czas, kiedy jakby przesiada się na jego miejsce. Kiedy się wchodzi w położenie drugiego człowieka, zawsze wywołuje się uczucia łączności, przychylności i miłości. Wczuć się w drugiego człowieka znaczy zobaczyć go jako odrębną osobę, a jednak być gotowym dołączyć się do niego lub stanąć obok niego.

Znaczy to zostać dla niego „towarzyszem podróży życia” na ten krótki odcinek czasu. Do takich działań należą głębokie przywiązanie i miłość. Rodzice, którzy uczą się wczuwającego się, czynnego słuchania, odkrywają nowy rodzaj zrozumienia i uwagi, głębsze uczucie przywiązania; i odwrotnie - dziecko reaguje na rodziców podobnymi uczuciami.

Czynne słuchanie umożliwia rozwiązywanie problemu przez dziecko. Wiemy, że ludziom łatwiej przemyśleć problem i zbliżają się do jego rozwiązania, kiedy mogą go przedyskutować, a nie tylko przemyśleć. Ponieważ czynne słuchanie tak skutecznie ułatwia mówienie, pomaga człowiekowi przy poszukiwaniu rozwiązań jego problemów. Wszyscy słyszeli takie wyrażenia jak „Niech znajdę zrozumienie u ciebie”, „Chciałbym z tobą omówić ten problem”, „Może mi to pomoże, kiedy wypowiem się przed tobą”.

Czynne słuchanie wpływa na dziecko w ten sposób, że słucha ono myśli i poglądów rodziców z większą chęcią i gotowością. Jest to powszechne doświadczenie: gdy ktoś jest skłonny wysłuchać mojego punktu widzenia i mnie łatwiej jest wysłuchać jego. Dzieci są bardziej skłonne przyjąć wypowiedzi swoich rodziców, kiedy rodzice wpieryw wysłuchają dzieci do końca. Kiedy rodzice żalą się, że dzieci ich nie słuchają, można się założyć, że i rodzice nie bardzo dobrze wysłuchują dzieci.

Czynne słuchanie „zostawia dziecku piłkę”. Kiedy rodzice zareagują na problemy swoich dzieci przez czynne słuchanie, zaobserwują, jak często dzieci zaczynają myśleć samodzielnie. Dziecko zacznie samo analizować problem i w końcu dojdzie do jakichś konstruktywnych rozwiązań. Czynne słuchanie pobudza dziecko do tego, aby samo myślało, aby dochodziło do własnej diagnozy problemu i żeby znalazło własne rozwiązanie. Czynne słuchanie wyraża zaufanie, podczas gdy wypowiedzi radzące, logiczne, pouczające i temu podobne wyrażają brak zaufania, kiedy zabierają dziecku odpowiedzialność za rozwiązanie problemu. *Czynne słuchanie jest jedną z najskuteczniejszych metod, aby pomóc dziecku stać się bardziej samodzielnym, odpowiedzialnym za siebie i bardziej niezależnym.*

POSTAWY KONIECZNE PRZY STOSOWANIU CZYNNEGO SŁUCHANIA

Przy czynnym słuchaniu chodzi nie o prostą technikę, którą rodzice wyciągają ze swej skrzynki z narzędziami za każdym razem, kiedy ich dzieci mają problemy. Jest to metoda wprowadzenia w praktykę życiową szeregu zasadniczych postaw. Bez tych postaw metoda będzie rzadko skuteczna, będzie brzmiała fałszywie, pusto, mechanicznie i nieszczerze. Tu jest kilka zasadniczych postaw, które muszą być obecne, gdy któreś z rodziców praktykuje czynne słuchanie. Zawsze w tych przypadkach, kiedy tych postaw brak, żadne z rodziców nie może być skutecznym czynnym słuchaczem.

1. Musicie chcieć słuchać, co dziecko ma do powiedzenia. To znaczy, musicie mieć zamiar znaleźć czas na słuchanie. Jeśli nie macie czasu, trzeba to tylko powiedzieć.

2. Musicie w tym momencie przy jego szczególnym problemie chcieć dziecku naprawdę pomóc. Jeśli nie chcecie, poczekajcie, aż taka chęć się pojawi.

3. Musicie rzeczywiście być gotowi zaakceptować jego uczucia bez względu na to, o co może chodzić lub jak bardzo różnią się od waszych własnych uczuć lub od uczuć, które waszym zdaniem dziecko „powinno” przejawiać. Potrzeba czasu, żeby dojść do tej postawy.

4. Musicie mieć głębokie zaufanie w zdolność dziecka do uporania się ze swoimi uczuciami, przedarcia się przez nie i znalezienia rozwiązań swoich problemów. Zyskacie to zaufanie, gdy będziecie obserwować dziecko przy rozwiązywaniu jego własnych problemów.

5. Musicie być świadomi, że uczucia są przemijające, a nie trwałe. Uczucia zmieniają się - nienawiść może zmienić się w miłość, w miejsce zniechęcenia może szybko wstąpić nadzieja. Wobec tego nie potrzebujecie obawiać się uzewnętrznienia uczuć; nie ustalą się w dziecku na zawsze. To pokaże wam czynne słuchanie.

6. Musicie być gotowi traktować wasze dziecko jak kogoś, kto jest od was odłączony - jako odrębnego, już z wami nie związanego człowieka, jako indywidualność samą dla siebie, która otrzymała od was swoje własne życie i swoją własną

tożsamość. To „bycie odłączonym” da wam możliwość „pozwolenia” dziecku na własne uczucia, swój własny sposób widzenia rzeczy. Tylko przez odczucie „bycia odłączonym” możecie udzielić dziecku pomocy. Musicie być *przy* nim, kiedy przeżywa swoje problemy, ale nie *złączeni* z nim.

RYZYKO CZYNNEGO SŁUCHANIA

Czynne słuchanie wymaga oczywiście od odbiorcy zupełnego ukrywania własnych myśli i uczuć, aby słuchać wyłącznie wypowiedzi dziecka. Zmusza do dokładnego przyjmowania dziecięcych wypowiedzi, jeśli ojciec lub matka ma zrozumieć wypowiedź w znaczeniu, jakie jej nadaje dziecko, musi jak gdyby przestawić się na miejsce dziecka (wejść w jego system wartościowania, w jego przeżywanie rzeczywistości), wtedy może usłyszeć znaczenie zamierzone przez nadawcę. Część czynnego słuchania, którą jest dawanie sygnału zwrotnego, nie jest niczym innym, niż ostatnim sprawdzeniem przez rodzica poprawności swego słuchania, chociaż daje on także nadawcy (dziecku) pewność, że został zrozumiany, kiedy słyszy poprawny sygnał zwrotny swojej wypowiedzi.

Kiedy człowiek praktykuje czynne słuchanie, coś się z nim dzieje. Aby zrozumieć właściwie, jak drugi człowiek ze swego punktu widzenia myśli lub czuje, aby się przestawić na chwilę na jego miejsce, aby widzieć świat jego oczami - podejmujecie jako słuchacze ryzyko, że wasze własne poglądy i postawy zostaną zmienione. Innymi słowy, ludzie zmieniają się faktycznie poprzez to, co naprawdę rozumieją. *Otwarcie się na doświadczenia* kogoś drugiego wywołuje możliwość konieczności nowej interpretacji własnych doświadczeń. To wzbudza niepokój. Człowiek „w pozycji obronnej” nie może sobie pozwolić na to, aby narazić się na przyjęcie idei i poglądów, które różnią się od jego własnych. Jednak bardziej „giętki” człowiek nie boi się, że się zmieni. I dzieci, które mają „giętkich” rodziców reagują pozytywnie, kiedy widzą, że ich matki i ojcowie są gotowi zmienić się.

WPROWADZENIE W ŻYCIE PRAKTYKI CZYNNEGO SŁUCHANIA

Rodzice są zwykle zdumieni, gdy odkrywają, czego może dokonać czynne słuchanie, ale wprowadzenie go w życie wymaga trudu. Poza tym trzeba często praktykować czynne słuchanie, a to początkowo może się wydawać trudne. „Czy będę wiedział, kiedy je zastosować?” - pytają rodzice - „Czy tych ćwiczeń wystarczy, żebym stał się skutecznym doradcą mojego dziecka?”

Pani T., inteligentna, wykształcona matka trojga dzieci, wyznała innym rodzicom: „Teraz uświadamiam sobie moje przyzwyczajenie, żeby podchodzić do moich dzieci z radami i moimi rozwiązaniami ich problemów. Jest to takie samo przyzwyczajenie, jakie mają inni ludzie - moi przyjaciele, mój mąż. Czy mogę się zmienić i przestać być «panią Wszystkowiedzącą?»”

Nasza odpowiedź polega na uwarunkowanym „tak”. Tak, większość rodziców może się zmienić i nauczyć się prawidłowo stosować czynne słuchanie - przyjmując, że odważą się zrobić rozstrzygający krok i zaczną wprowadzać je w życie. Ćwiczenie czyni mistrza - lub praktyka; umożliwia większości rodziców osiągnięcie przynajmniej znośnego stopnia umiejętności. Niezdecydowanym rodzicom, którzy nie mają odwagi wypróbować nowej metody prowadzenia rozmowy ze swoimi dziećmi, mówimy: „Róbcie tak jak w szkole - zapłata będzie warta trudu”.

Rozdział ten powinien jasno pokazać, jak rodzice nauczyli się stosować czynne słuchanie. Jak zwykle przy uczeniu się każdej nowej czynności ludzie przeżywają nieuniknione trudności, a nawet niepowodzenia. Jednak dziś wiemy, że rodzice, którzy pracują poważnie nad rozwojem swojej umiejętności, swojej wrażliwości, zobaczą postępy w dorastaniu swoich dzieci do niezależności, dojrzałości i będą cieszyć się ich nowym przywiązaniem oraz bliskością.

KIEDY DZIECKO „MA” PROBLEM?

Czynne słuchanie jest najstosowniejsze, kiedy dziecko daje do zrozumienia, że ma problem. Rodzice wykryją zwykle tego rodzaju sytuacje, ponieważ słyszą, jak dziecko wyraża uczucia. Wszystkie dzieci napotykają w swoim życiu sytuacje rozczarowujące, frustrujące, bolesne lub przygnębiające; mają problemy ze swoimi przyjaciółmi, braćmi lub siostrami, ze swoimi rodzicami, nauczycielami, z otoczeniem i problem z samym sobą. Dzieci, które znajdują pomoc przy rozwiązywaniu takich problemów zachowują psychiczne zdrowie i w dalszym ciągu nabywają coraz więcej siły i pewności siebie. U dzieci, którym tego brakuje, powstają problemy emocjonalne.

Aby rozpoznać, kiedy stosowne jest praktykowanie czynnego słuchania, rodzice muszą nastawić się na to, aby usłyszeć ten rodzaj uczuć, który oznacza: „Mam problem”. Najpierw jednak musimy im uświadomić bardzo ważną zasadę - zasadę posiadania problemu.

W każdym ludzkim układzie stosunków istnieją okresy, w których jeden człowiek (A) „ma problem” - to znaczy jakaś jego potrzeba nie jest zaspokojona lub nie jest zadowolony ze swojego postępowania. W określonym momencie może on w swym środowisku napotykać przeszkody, być zaniepokojonym, sfrustrowanym, odepchniętym lub być w potrzebie. Dlatego układ stosunków jest w tej chwili dla A niezadowolający, czyli A ma problem.

W innych okresach potrzeby A są zaspokojone dzięki jego zachowaniu, ale to zachowanie przynosi szkodę B przy zaspokajaniu jego własnych potrzeb. Teraz B jest tym, który na skutek zachowania A jest zaniepokojony, sfrustrowany, odepchnięty, w potrzebie lub napotyka przeszkody. Wobec tego B ma problem w tym momencie.

W stosunkach między dzieckiem i rodzicami występują trzy sytuacje, które chcemy objaśnić krótko:

1. Dziecko ma problem, ponieważ mu się przeszkadza w zaspokojeniu jego potrzeb. Nie jest to żaden problem dla ojca lub matki, ponieważ zachowanie dziecka w żaden konkretny sposób nie szkodzi rodzicom w zaspokajaniu ich własnych potrzeb. Dlatego właśnie dziecko ma problem.

2. Dziecko zaspokaja swoje własne potrzeby (nie przeszkadza mu się) i jego zachowanie nie szkodzi osobistym potrzebom rodziców. Dlatego we wzajemnych stosunkach problem nie istnieje.

3. Dziecko zaspokaja swoje własne potrzeby (nie przeszkadza mu się). Ale jego zachowanie stanowi dla rodziców problem, ponieważ w jakiś konkretny sposób szkodzi zaspokajaniu osobistych potrzeb ojca lub matki. Teraz rodzice mają problem.

Decydujące jest, aby rodzice zawsze klasyfikowali każdą sytuację, która występuje w ramach stosunków wzajemnych. Pod którą z tych trzech kategorii podpada dana sytuacja? Pomoże przypomnienie sobie tego diagramu:



Czynne słuchanie ze strony rodziców jest stosowne i pomocne, kiedy dziecko ma problem, ale często bardzo niewskazane, kiedy rodzice mają problem; pomaga dziecku znajdować rozwiązania jego własnych problemów, jednak rzadko pomaga rodzicom znajdować rozwiązania, kiedy zachowanie dziecka stanowi dla nich problem. (W następnym rozdziale zapoznamy rodziców z metodami rozwiązywania problemów, które oni mają.)

Dziecko mogłoby mieć np. następujące problemy: Jimmy czuje się odrzucony przez jednego ze swoich przyjaciół.

Billy jest smutny, ponieważ nie został przyjęty do zespołu tenisowego.

Linda jest rozczarowana, ponieważ żaden chłopak nie umia-
wia się z nią.

Bonnie nie może zdecydować się, kim chce zostać.

Ralph nie wie, czy ma pójść do liceum.

Bruce jest od dwóch dni zawieszony w prawach ucznia z po-
wodu wagarowania.

Frank jest niecierpliwy z powodu lekcji gry na fortepianie.

Bobby złości się, kiedy grając z bratem przegrywa.

Ricky źle pracuje w szkole, ponieważ nienawidzi swojego
nauczyciela.

Barbarę krępuje wysoki wzrost.

Betsy martwi się, ponieważ może nie zdać dwóch przedmio-
tów.

Johnowi jest trudno odrabiać lekcje.

Tego rodzaju problemy spotykają nieuchronnie dzieci,
kiedy będą usiłowały dać sobie radę z życiem - z ich wła-
snym życiem. Frustracje, zakłopotania, biedy i zmartwienia,
tak, nawet niepowodzenia, należą do nich samych, nie do
rodziców. Jest to myśl, którą początkowo rodzice z trudno-
ścią mogą zaakceptować. Większość matek i ojców skłania
się do tego, aby zbyt wiele problemów swoich dzieci czynić
swoimi własnymi. Kiedy to czynią, sprawiają sobie samym
niepotrzebne zmartwienie, jak to później pokażemy, przy-
czyniają się do pogorszenia stosunków z dziećmi i tracą niez-
liczone okazje, aby być prawdziwymi doradcami dla swo-
ich dzieci.

Kiedy ojciec lub matka akceptuje fakt, że problemy są
własnością dziecka, nie znaczy to w żadnym wypadku, że on
lub ona nie może w żaden sposób interesować się, martwić
się lub proponować swoją pomoc. Zawodowy doradca inte-
resuje się rzeczywiście i naprawdę martwi się każdym dzie-
ckiem, któremu stara się pomóc, lecz inaczej niż większość
rodziców: pozostawia odpowiedzialność za rozwiązanie pro-
blemów dziecka samemu dziecku. Pozwala dziecku mieć
problemy. Akceptuje to, że dziecko ma problemy. Akceptu-
je dziecko jako odrębną osobę oddzieloną od niego. Ma z za-
sady zaufanie do wewnętrznych możliwości dziecka, liczy na
nie, aby rozwiązywało swoje własne problemy. Profesjonal-
ny doradca jest w stanie tylko dlatego stosować czynne słu-
chanie, że pozwala dziecku mieć własne problemy.

Czynne słuchanie jest skuteczną metodą, by pomagać drugiemu człowiekowi przy rozwiązywaniu jego problemu pod warunkiem, że słuchający jest w stanie akceptować samodzielność tego drugiego i pozwalać innym ludziom znajdować zawsze ich własne rozwiązania. Czynne słuchanie może niezwykle podnosić skuteczność działania rodziców jako pomocników swych dzieci, jest to jednak inny rodzaj pomocy niż ta, której rodzice próbują zwykle udzielać.

W sposób paradoksalny metoda ta zwiększy wpływ ojca lub matki na dziecko, ale jest to wpływ, który różni się od tego, który większość rodziców próbuje wywierać na swoje dzieci. Czynne słuchanie jest metodą wpływania na dzieci, by same znajdowały rozwiązanie własnych problemów. Większość rodziców ulega jednak pokusie, aby przejmować na własność problemy ich dzieci tak, jak w następującym przypadku:

Johnny: Tommy nie chce bawić się ze mną. Nigdy nie chce tego, czego ja chcę.

Matka: A dlaczego nie mówisz, że ty chcesz robić to, czego on chce? Musisz nauczyć się zgadzać się z twoimi małymi przyjaciółmi. (Radzenie, moralizowanie.)

Johnny: Nie chcę robić tego, czego on chce, a poza tym nie chcę się zgadzać z tym głupim chłopakiem.

Matka: Więc idź i poszukaj sobie kogoś innego do zabawy, jeśli chcesz dalej psuć zabawę. (Propozycja rozwiązania, strofowanie).

Johnny: On psuje zabawę, nie ja. I nie ma tu nikogo innego do zabawy.

Matka: Jesteś tylko w złym humorze, bo jesteś zmęczony. Jutro inaczej będziesz o tym myślał. (Interpretacja, uspokajanie.)

Johnny: Nie jestem zmęczony, a jutro nie będę myślał o tym nic innego. Po prostu nie rozumiesz, jak bardzo nienawidzę tego małego skarżypyty.

Matka: Przestań tak mówić! Jeśli jeszcze raz usłyszę, że tak mówisz o którymś ze swoich przyjaciół, pożałujesz... (Rozkaz, groźba).

Johnny (oddala się niezadowolony): Nienawidzę tej okolicy. Chciałbym, żebyśmy się stąd wyprowadzili.

A teraz zobaczymy, jak jedno z rodziców może pomóc temu samemu chłopcu poprzez czynne słuchanie:

Johnny: Tommy nie chce dziś bawić się ze mną. Nigdy nie chce tego, czego ja chcę.

Matka: Widać, że jesteś zły na Tommy'ego. (Czynne słuchanie.)

Johnny: I to jak! Nie chcę już nigdy z nim się bawić. Nie chcę, żeby był moim przyjacielem.

Matka: Jesteś tak zły na niego, że czujesz, że nie chcesz go nigdy widzieć. (Czynne słuchanie.)

Johnny: Tak jest. Ale jeśli on nie będzie moim przyjacielem, nie będę miał się z kim bawić.

Matka: Nie chciałbyś pozostać bez przyjaciela. (Czynne słuchanie.)

Johnny: Tak. Myślę, że muszę jakoś z nim wytrzymać, ale jest mi bardzo trudno nie być na niego wściekłym.

Matka: Wolałbyś z nim wytrzymać, ale jest ci trudno nie być wściekłym na Tommy'ego. (Czynne słuchanie.)

Johnny: Przedtem nigdy do tego nie dochodziło, ale to było wtedy, kiedy on był zawsze gotowy robić to, czego ja chciałem. On już nie chce pozwolić na to, żebym ja ciągle rozkazywał.

Matka: Teraz nie jest ci łatwo mieć wpływ na Tommy'ego. (Czynne słuchanie.)

Johnny: Na pewno nie. Przestał być już takim niemowlakiem. Ale zabawa jest przez to przyjemniejsza.

Matka: Właściwie on bardziej ci się teraz podoba. (Czynne słuchanie.)

Johnny: Tak. Ale jest trudno już mu nie rozkazywać; jestem do tego przyzwyczajony. Może tak często nie kłóciłibyśmy się, jeśli bym mu od czasu do czasu pozwolił robić to, co chce. Myślisz, że tak byłoby dobrze?

Matka: Sądziś, że mogłoby pomóc, jeśli byś czasem ustąpił. (Czynne słuchanie.)

Johnny: Tak, może. Spróbuję kiedyś.

W pierwszej wersji matka używa ośmiu sposobów odpowiedzi „typowej dwunastki”. W drugiej matka konsekwentnie praktykuje czynne słuchanie. W pierwszej wersji matka „przejęła” problem. W drugiej - jej aktywne słuchanie pozostawiło Johnowi jego problem. W pierwszej wersji Johnny

najeżył się wobec propozycji swojej matki: jego złość i frustracja nie zmniejszyły się ani na chwilę, problem pozostał nierozwiązany, nie nastąpił żaden dalszy rozwój ze strony Johna. W drugiej złość minęła, chłopiec zaczął rozwiązywać problem i uważniej popatrzył na siebie samego. Doszedł do własnego rozwiązania i dostrzegalnie posunął się krok naprzód w swoim rozwoju w kierunku stania się człowiekiem stanowiącym o sobie i rozwiązującym problemy z pełną świadomością i odpowiedzialnością.

A oto następna sytuacja dla wyjaśnienia, w jaki typowy sposób rodzice próbują pomóc swoim dzieciom:

Kathy: Nie będę jeść kolacji dziś wieczorem.

Ojciec: Chodź już. Dzieci w twoim wieku powinny jeść trzy razy dziennie. (Pouczenie, namowa poparta logiką.)

Kathy: Ale ja dużo zjadłam na obiad.

Ojciec: No, chodź przynajmniej do stołu i zobacz, co jemy. (Robienie propozycji.)

Kathy: Na pewno nic nie zjem.

Ojciec: Co się dziś z tobą dzieje? (Wypytywanie.)

Kathy: Nic.

Ojciec: No, więc siadaj do stołu (Rozkaz.)

Kathy: Nie jestem głodna i nie siądę przy stole.

Teraz pokażemy, jak tej samej dziewczynie można pomóc tylko poprzez czynne słuchanie.

Kathy: Nie będę jeść kolacji dziś wieczorem.

Ojciec: Nie masz dziś wieczorem ochoty na jedzenie. (Czynne słuchanie.)

Kathy: Stanowczo nie. Mój żołądek jest dzisiaj jak zasznurowany.

Ojciec: Odczuwasz dziś silne napięcie, prawda? (Czynne słuchanie.)

Kathy: Napięcie to niewłaściwe słowo - ja naprawdę boję się.

Ojciec: Boisz się czegoś naprawdę. (Czynne słuchanie.)

Kathy: Tak, rzeczywiście. Bob powiedział, że chce dziś wieczorem ze mną porozmawiać. To brzmiało bardzo poważnie, zupełnie nie tak jak dawniej.

Ojciec: Masz wrażenie, że coś się w tym kryje, hm? (Czynne słuchanie.)

Kathy: Boję się, że on chce ze mną zerwać.

Ojciec: Nie byłabyś zadowolona, gdyby to się stało. (Czynne słuchanie.)

Kathy: To by mnie dobiło! Przede wszystkim dlatego, ponieważ myślę, że on chce chodzić z Sue. To byłoby najgorsze!

Ojciec: To jest to, czego się właściwie obawiasz - że mogłaby go zabrać Sue. (Czynne słuchanie.)

Kathy: Tak, ona łapie wszystkich miłych chłopców. Można przy tym dostać mdłości - zawsze rozmawia z chłopcami i rośmiesza ich. Wszyscy marzą o niej. Na korytarzach ma ona zawsze koło siebie trzech albo czterech chłopaków. Nie wiem, jak ona to robi - mnie w obecności chłopca nigdy nie przychodzi na myśl żaden temat rozmowy.

Ojciec: Chciałabyś w obecności chłopców móc zachowywać się równie swobodnie jak Sue. (Czynne słuchanie.)

Kathy: Tak. Mnie się to nie udaje. Tak bardzo zależy mi na tym, żeby mnie lubili, że obawiam się powiedzieć coś niewłaściwego.

Ojciec: Tak bardzo chciałabyś być lubiana, że boisz się popełnić błąd. (Czynne słuchanie.)

Kathy: Tak. Ale i tak stoję z boku jak głupek, więc nie mam nic do stracenia.

Ojciec: Masz poczucie, że może tak jest gorzej, niż gdybyś po prostu odważyła się mówić. (Czynne słuchanie.)

Kathy: Jestem tego pewna. Już mi się uprzykrzyło nic nie mówić.

W pierwszej wersji już na początku nie powiodło się ojcu Kathy rozszyfrować jej wypowiedzi, dlatego rozmowa zawiązała przy problemie jedzenia. W drugim wypadku wczuwające się czynne słuchanie ojca pomogło odsłonić zasadniczy problem, dodało Kathy odwagi, aby ten problem rozwiązać i ostatecznie pomogło jej zastanowić się nad możliwością zmiany swego postępowania..

CO ROBIĄ RODZICE, ŻEBY FUNKCJONOWAŁO CZYNNE SŁUCHANIE?

Mamy sposobność, żeby zaobserwować kilkoro rodziców przy tym, jak w domu radzą sobie praktycznie z czynnym

słuchaniem, kiedy stają wobec ciężkich problemów, które zdarzają się ojcom i matkom. Mądrze będzie przy tym nie pozwolić tak zaabsorbować się tymi autentycznymi sytuacjami, aby przestać zwracać uwagę na czynne słuchanie, które praktykują ci rodzice. Oto przypadek Danny'ego, dziecka, które boi się przed zaśnięciem. Kiedy jego matka, absolwentka naszego kursu, zetknęła się z tą sytuacją, użyła kilku odpowiedzi spośród „typowej dwunastki”, ale także w wysokim stopniu zdała się na czynne słuchanie. Ośmioletnie dziecko miało od piątego roku życia powiększające się trudności z zaśnięciem. Mniej więcej osiem miesięcy przed zaistnieniem tego dialogu Danny otrzymał oddzielny pokój i przestał spać w jednym pomieszczeniu ze swoimi dwoma młodszymi braćmi. Choć bardzo mu zależało na własnym pokoju, problem zaśnięcia nasilił się.

Matka: Jest późno. Zgaś światło i idź spać.

Danny: Nie zasnę.

Matka: Ale musisz, jest już późno. Jutro będziesz zmęczony.

Danny: Nie zasnę.

Matka (surowo): Natychmiast zgaś światło!

Danny: (stanowczo): Ja nigdy nie zasnę.

Matka (Mam wrażenie, że mogłabym go udusić. Jestem tak zmęczona, dziś wieczorem, tego nie wytrzymam... idę do kuchni, palę papierosa i postanawiam wrócić do niego i spróbować zastosować czynne słuchanie, choćby mnie miało zniszczyć. (Wchodzi do pokoju Danny'ego): No, chodź, ale chcę trochę posiedzieć przy twoim łóżku, żeby moje nogi odpoczęły, zanim zacznę zmywać naczynia. (Odkłada książkę, gasi światło, zamyka drzwi, siada obok niego na łóżku i opiera się plecami o ścianę.)

Danny: Daj mi książkę! Zapal światło. Wyjdź. Nie chcę, żebyś tu była, Nienawidzę cię!

Matka: Złościsz się.

Danny: Tak, nienawidzę szkoły, nigdy więcej nie pójde do szkoły, nigdy!

Matka (Danny chodzi bardzo chętnie do szkoły): Masz dosyć szkoły.

Danny: Jest okropna. Nie jestem dobry w szkole. Nic w ogóle nie wiem. Chodziłem do drugiej klasy. (Jest teraz w

trzeciej.) Matematyka, nie umiem matematyki. (Jest bardzo dobry z tego przedmiotu.) Nauczyciel powinien myśleć, żebyśmy dostali się do szkoły średniej lub czegoś takiego.

Matka: Matematyka idzie ci trochę trudno.

Danny: Nie! Jest łatwa. Po prostu nie mam na nią ochoty.

Matka: Och!

Danny (nagle zmienia temat): Ale lubię koszykówkę Wolę grać w koszykówkę niż chodzić do szkoły.

Matka: Ty rzeczywiście chętnie grasz w koszykówkę.

Danny: Czy trzeba iść do szkoły średniej ? (Najstarszy brat wkrótce pójdzie do szkoły średniej i w rodzinie jest wiele rozmów na ten temat.)

Matka: Nie.

Danny: Jak długo trzeba chodzić do szkoły?

Matka: Musisz skończyć jakąś średnią szkołę.

Danny: Więc nie idę do liceum. Nie muszę, prawda?

Matka: Tak, zgadza się.

Danny: Świetnie, będę grał w koszykówkę.

Matka: Przyjemnie jest grać w koszykówkę.

Danny: Dosyć. (Uspokoił się, mówi bez napięcia, bez złości.) Dobranoc.

Matka: Dobranoc.

Danny: Posiedzisz jeszcze trochę przy mnie?

Matka: Aha.

Danny (podciąga kołdrę, która się zsunęła, okrywa troskliwie kolana matki i głaszcze je): Wygodnie?

Matka: Tak, dziękuję.

Danny: Zrobiłem to bardzo chętnie. (Jakiś czas milczenie, potem Danny zaczyna z trudnością oddychać w sposób przesadny, chrząkając, dysząc i sapiąc: Puf, puf, puf. Danny cierpi na lekką alergię w połączeniu z katarą, ale objawy nie są ostre. Matka nigdy jeszcze nie słyszała, żeby Danny w ten sposób dyszał).

Matka: Dokucza ci katar?

Danny: Jeszcze jak. Czy myślisz, że powinienem użyć kropli do nosa?

Matka: Myślisz, że ci pomogą?

Danny: Nie. (Puf, puf.)

Matka: Nos rzeczywiście ci dokucza.

Danny: Tak (Puf; przytłumione westchnienie.) Ach, chciałbym, żeby można było oddychać nosem we śnie.

Matka (bardzo tym zdziwiona, ma pokusę, żeby go zapytać, skąd przyszedł mu ten pomysł): Więc myślisz, że musisz podczas snu oddychać nosem?

Danny: Ja wiem, że tak trzeba.

Matka: Jesteś tego całkiem pewny.

Danny: Wiem to. Tommy powiedział mi to już bardzo dawno temu. (Bardzo podziwiany, dwa lata starszy przyjaciel.) Powiedział, że tak trzeba. Nie można oddychać ustami, kiedy się śpi.

Matka: Sądysz, że się nie powinno?

Danny: Po prostu nie można. (Puf.) Mamo, przecież tak jest, nie? Myślę, że we śnie trzeba oddychać nosem, prawda? (Długie wyjaśnienie - wiele pytań Danny"ego dotyczących podziwianego przyjaciela. „Przecież on by mnie nie okłamał. ”)

Matka: (Wyjaśnia, że przyjaciel przypuszczalnie próbuje mu pomóc, ale dzieci czasem zdobywają fałszywe informacje. Matka podkreśla z naciskiem, że wielu ludzi oddycha we śnie ustami.)

Danny (z wielką ulgą): No więc, dobranoc.

Matka: Dobranoc. (Danny oddycha ustami bez trudności.)

Danny (nagle): Puf.

Matka: Ciągłe jeszcze się obawiasz?

Danny: Hm. Mamo, a co będzie, kiedy zasnę i będę oddychał ustami i mój nos się zatka, i co będzie jeśli w środku nocy, kiedy mocno będę spał, co będzie, jeślibym wtedy zamknął usta?

Matka (Pojmuje, że chłopiec od lat bał się zasnąć, ponieważ odczuwał strach, że mógłby się udusić. Myśli: „Ach ty biedny, mały człowieku. ”): Boisz się, że przypuszczalnie mógłbyś się udusić?

Danny: Aha. Trzeba oddychać. (Nie mógł się przemóc, żeby powiedzieć: „Mógłbym umrzeć”.)

Matka (dalsze wyjaśnienia): To nie mogłoby zdarzyć się tak, zupełnie po prostu. Twoje usta otworzyłyby się - zupełnie tak, jak twoje serce pompuje krew albo twoje oczy mrugają-

Danny: Jesteś pewna?

Matka: Jestem pewna.

Danny: Więc dobranoc.

Matka: Dobranoc, mój skarbie. (Pocałunek. Danny zasypia w ciągu kilku minut.)

Przypadek Danny'ego nie jest odosobnionym przykładem, kiedy czynne słuchanie matki lub ojca doprowadza do dramatycznego rozwiązania emocjonalnego problemu. Podobne reakcje rodziców biorących udział w naszych kursach potwierdzają nasze przekonanie, że większość rodziców ma możliwość wystarczająco opanować umiejętność, którą posługują się profesjonalni doradcy i zastosować ją w praktyce, i pomóc własnym dzieciom przy rozwiązywaniu dość głęboko sięgających problemów, na które wcześniej spoglądaliby jako na wyłączną domenę fachowców.

Czasem ta sztuka terapeutycznego słuchania osiąga tylko oczyszczające pobudzenie uczuć dziecka; wydaje się, że wszystko, czego potrzebuje dziecko, to łatwo wczuwające się ucho lub oddźwięk, jak np. u Betty, bardzo rozwiniętej dziesięciolatki. Matka Betty zaproponowała nagrać rozmowę, aby móc przynieść taśmę na swój kurs. Na naszych kursach zachęcamy rodziców do wykorzystania taśmy, aby dać matce wskazówki, a także pouczyć inne matki. Kiedy przeczytacie słowny zapis, spróbujcie sobie wyobrazić, w jaki sposób większość nie wyszkolonych rodziców użyłaby „typowej dwunastki” w odpowiedzi na uczucia Betty w stosunku do jej nauczycielki:

Matka: Nie masz jutro ochoty iść do szkoły, Betty, co?

Betty: Nie ma się tam z czego cieszyć.

Matka: Myślisz, że jest trochę nudno....

Betty: Nie ma nic innego do roboty, jak patrzeć na panią

Stupid -jest taka gruba i gadatliwa, i wygląda tak głupio!

Matka: Złości cię właściwie przez to, co robi...

Betty: Tak - a potem idzie wokoło klasy: „W porządku, jutro wam to przyniosę”. A potem jest jutro i ona mówi: „Ach, zapomniałam. Dam wam to innym razem. ”

Matka: Więc ona obiecuje, że coś zrobi...

Betty: I nigdy nie robi...

Matka: I do obietnic nie wraca i to cię bardzo denerwuje...

Betty: Jeszcze ciągle nie dała mi papierowej klamerki, którą mi obiecała we wrześnie.

Matka: Ona mówi, że coś zrobi, ty polegasz na tym, a ona tego nie robi.

Betty: I wszystkie możliwe wycieczki, które rzekomo powinny się odbyć, i ona mówi, że następnego dnia pójdziemy do biblioteki... a potem, kiedy powiedziała coś takiego, już nigdy więcej o tym nie słyszymy - mówi o tym, i to wszystko - a potem robi nowe obietnice...

Matka: Ona robi więc wam nadzieję, a wy wierzycie, że sprawy się poprawią i że będzie się działo coś interesującego i nic się nie dzieje.

Betty: Właśnie tak - wszystko jest głupie.

Matka: Potem jesteście rzeczywiście rozczarowani tym, co się dzieje w ciągu dnia.

Betty: Tak. Jedyną godziną, którą lubię, jest wychowanie artystyczne, bo tu ona zrzędzi przynajmniej nie z powodu pisma, czy czegoś innego. Zawsze jest za mną i gada: „Och, twoje pismo jest takie brzydkie! Dlaczego nie robisz niczego, żeby lepiej pisać? Dlaczego jesteś taka nieporządna?”

Matka: Jak gdyby stale stała za tobą...

Betty: Tak, a na wychowaniu artystycznym mówi mi, jakie powinnam wziąć farby, a ja nie biorę ich... robię tak, żeby ładnie wyglądało, a ona tylko mi pokazuje, jak cieniować...

Matka: Poza tym zostawia cię prawie zupełnie w spokoju na wychowaniu artystycznym.

Betty: Aha. Tylko przy dachówkach...

Matka: Ona wymaga od ciebie, żebyś rysowała w określony sposób...

Betty: Aha. Ale ja tak nie rysuję...

Matka: Właściwie tobie przeszkadza to, że ona podaje ci swoje pomysły, do których musisz się stosować...

Betty: Nie będę tego robić... Ani mi to w głowie - to mnie złości...

Matka: Kiedy nie obchodzą cię jej pomysły, obawiasz się, że będziesz się złościć.

Betty: Aha. Najczęściej nie złośćczę się. Zawsze muszę robić to, co ona chce - sposób, w jaki każe liczyć na matematyce: raz A, raz B i - och...

Matka: Właściwie ty nie chciałybyś kłopotać się jej pomy-

słami, ale to robisz i stosujesz się do nich, a potem jesteś zła...

Betty: U niej wszystko trwa bez końca - ona musi wszystko wyjaśnić, przerabia wszystko z dziećmi i mówi im, jak powinny robić, a mnie się zdaje, że jesteśmy niemowlętami. - „Teraz przechodzimy do czegoś całkiem nowego” - ona traktuje nas tak, jak gdybyśmy byli w przedszkolu.

Czasem trudno jest rodzicom zakończyć tego rodzaju rozmowę bezowocną lub nie dokończoną. Jeśli rodzice rozumieją, że na posiedzeniach prowadzonych przez zawodowych doradców zdarza się to często, będzie im o wiele łatwiej przerwać rozmowę z dzieckiem i zaufać mu, że później znajdzie swoje własne rozwiązanie. Doświadczenie uczy fachowców, że można mieć zaufanie do dzieci, że są zdolne uporać się konstruktywnie z własnymi problemami. Rodzice nie doceniają tej zdolności.

Podaję przykład wzięty z rozmowy, jaką miałem z pewnym młodym człowiekiem. Przykład ten potwierdza, że czynne słuchanie nie zawsze doprowadza do natychmiastowej zmiany. Często czynne słuchanie uruchamia tylko łańcuch wydarzeń, a ich zakończenie może nigdy nie być znane rodzicom lub przez dłuższy czas jest niewidoczne. Dzieje się to, ponieważ dzieci często dochodzą do własnego rozwiązania dopiero później. Zawodowi doradcy stale to obserwują. Dziecko może zakończyć rozmowę w środku dyskusji nad problemem tylko po to, by po tygodniu przyjść znowu i zawiadomić, że problem rozwiązało.

Zdarzyło się to z Edem, szesnastolatkiem, który został przyprowadzony do mnie do poradni, ponieważ jego rodzice martwili się jego całkowitym brakiem zainteresowania szkołą, jego niechęcią do dorosłych, jego nawykiem brania narkotyków, brakiem chęci do pomocy w domu.

Przez kilka tygodni Ed spędzał godziny w poradni na wygłaszaniu obrony swego palenia haszyszu i na krytyce dorosłych za ich sklepy z alkoholem oraz tytoniem. Nie widział nic godnego nagany w używaniu haszyszu. Uważał, że każdy powinien tego spróbować, ponieważ dla niego było to wspomniane przeżycie. Ponadto mocno kwestionował wartość szkoły. Uważał ją tylko za przygotowanie do tego, żeby otrzymać posadę, aby zarabiać pieniądze i móc siedzieć w takiej samej

klatce, w jakiej znajduje się każdy człowiek w społeczeństwie. W szkole otrzymywał złe stopnie. Ed uważał każdą konstruktywną czynność za bezsensowną. Pewnego dnia przyszedł do poradni i zawiadomił, że postanowił nigdy więcej nie palić haszyszu - skończył z „rujnowaniem swego życia”. Chociaż jeszcze nie wiedział, co będzie robił w życiu, powiedział, że jest pewny, że nie chce zniszczyć swego życia przez wejście na drogę hipisów. Poza tym wyjaśnił, że solidnie pracował nad dwoma przedmiotami, które wybrał sobie w letniej szkole, skoro w ciągu roku przepadł ze wszystkich przedmiotów z jednym wyjątkiem. Ed zdał te dwa przedmioty uzyskując dobre stopnie, zdał egzamin końcowy szkoły średniej i poszedł na uniwersytet. Nie wiem, co spowodowało odmianę, ale podejrzewam, że jego własny rozsądek został zmobilizowany przez to, że go słuchano - słuchano w sposób czynny.

Czasem czynne słuchanie tylko pomaga dziecku zaakceptować sytuację, gdy wie, że nie może jej zmienić. Czynne słuchanie pomaga dziecku dać wyraz uczuciom związanym z pewną sytuacją, uwolnić się od nich, odczuć, że się jest przez kogoś zaakceptowanym, pomimo że przeżywa się te uczucia. Prawdopodobnie chodzi tu o to samo zjawisko, co narzekanie w wojsku; narzekający wie zazwyczaj, że nie może zmienić sytuacji, jednak wydaje się, że dobrze mu to robi, jeśli może w obecności jakiegoś człowieka ulżyć sobie dając wyraz negatywnym uczuciom, które ten akceptuje i rozumie. Widać to w następującej rozmowie między Jane lat 12 i jej matką:

Jane: Jak ja nienawidzę tej pani Adams, nowej nauczycielki angielskiego! Ona jest najgorsza.

Matka: W tym półroczu nie dostaliście rzeczywiście żadnej dobrej nauczycielki, prawda?

Jane: Człowieku! Ona stoi z przodu i gada do nas o sobie samej, że już mnie to tak nudzi, że nie mogę wytrzymać.

Najchętniej powiedziałabym jej, że powinna milczeć.

Matka: Jesteś naprawdę wściekła na nią.

Jane: I wszystkie inne dziewczyny też. Nikt jej nie lubi. Dlaczego pozwalają takim nauczycielom uczyć w państwowej szkole? Jak one mogą utrzymać swoje stanowisko, kiedy są takie złe?

Matka: Dziwisz się, jak może uczyć ktoś, kto jest taki zły.

Jane: Tak, ale ona jest tu i każdego dnia będę musiała siedzieć naprzeciw niej. Ale teraz muszę zrobić parę plakatów na przeprowadzkę Margie. Później porozmawiamy.

Oczywiście nie osiągnięto widocznego rozwiązania i Jane niewiele może zrobić, żeby zmienić swoją nauczycielkę. Jednak swoboda wyrażenia swoich uczuć i stwierdzenie, że są przyjęte oraz zrozumiane, umożliwi Jane zwrócenie się do czegoś innego. Matka pokazuje swojej córce, że w przypadku trudności ma ona drugiego człowieka, któremu może pozwolić wziąć w nich udział.

KIEDY RODZICE DECYDUJĄ SIĘ ZASTOSOWAĆ CZYNNE SŁUCHANIE?

Czy aby zastosować czynne słuchanie trzeba czekać, aż wystąpi jakiś poważny problem, jak np. w przypadku Danny'ego, który bał się przed zaśnięciem? Wręcz przeciwnie. Wasze dzieci codziennie kierują do was wypowiedzi, które zdradzają wam, że przeżywają niepokojące uczucia.

Mały Johnny właśnie sobie sparzył palec rozgrzaną elektryczną lokówką swojej matki.

Johnny: Oh, sparzyłem sobie palec, mamo, sparzyłem sobie palec, Oj, boli, boli! (Płacze.) Oparzyłem się w palec Oj, oj!

Matka: Ach, to cię boli. To cię strasznie boli.

Johnny: Tak, popatrz, jak bardzo go oparzyłem.

Matka: Rzeczywiście jest bardzo mocno oparzony. Tak bardzo boli.

Johnny (przestaje płakać): Zrób coś z tym szybko.

Matka: Dobrze. Przyniosę lodu, żeby go ochłodzić, a potem posmarujemy go maścią.

Kiedy matka reagowała na ten mały codzienny wypadek w domu, uniknęła uspokajania Johnny'ego takimi zwrotami, jak: „Nie jest tak źle” lub „Szybko przejdzie”, lub „Tak bardzo się nie oparzyłeś”. Zwracała uwagę na odczucie Johnny'ego, że mocno się oparzył i że to bardzo boli. Powstrzymała się też od typowych odpowiedzi w takich sytuacjach, jak: „Chodź, Johnny, nie bądź małym dzieckiem. Przestań płakać”. (Ocena i komenderowanie.)

Czynne słuchanie odzwierciedlało kilka ważnych postaw matki wobec Johnny'ego. Doświadczył w swoim życiu bolesnego momentu - to jest jego problem i ma prawo do własnej, wyłącznej reakcji na przeżycie. Zobaczył, że matka nie będzie zaprzeczać jego osobistym odczuciom, które dla niego są prawdziwe. Matka może zaakceptować to, jak mocno odczuwa on oparzenie i jak bardzo go boli. Matka nie może pozwolić, żeby doszło do tego, żeby z powodu swoich osobistych odczuć Johnny miał poczucie winy lub krzywdy.

Rodzice na naszych kursach podają, że czynne słuchanie skaleczonego lub głośno krzyczącego dziecka często prowadzi do natychmiastowego zakończenia krzyku, kiedy dziecko jest już pewne, że ojciec lub matka wie i rozumie, jak źle się ono czuje lub jak bardzo się boi. Zrozumienie dla uczuć dziecka jest tym, czego mu przede wszystkim potrzeba.

Dzieci mogą przysporzyć rodzicom bardzo wiele zmartwienia, kiedy czują lęk, są zastraszone lub niepewne, gdy ich rodzice wychodzą wieczorem lub gdy zauważą brak ulubionej lalki albo miękkiego kocyka, lub gdy muszą spać w nie swoim łóżku. W tych sytuacjach uspokajanie rzadko ma dobry skutek, a rodzice ze zrozumiałych względów niecierpliwia się, kiedy dziecko nie chce przestać płakać lub żądać tego, czego mu brakuje:

„Chcę mój miękki kocyk, chcę mój miękki kocyk, chcę mój miękki kocyk”.

„Nie chcę, żebyś wychodziła! Nie chcę, żebyś wychodziła!”

„Daj mi lalkę. Gdzie jest moja lalka? Chcę moją lalkę!”

Czynne słuchanie potrafi czynić cuda w podobnych nieprzyjemnych sytuacjach. Dziecko chce przede wszystkim, żeby rodzice zorientowali się, jak gwałtownie dziecko odczuwa.

Krótko po wzięciu udziału w jednym z naszych kursów pan H. opowiedział następujące zdarzenie:

„Michele, trzyipółletnia dziewczynka, zaczynała beczeć bez przerwy, kiedy matka zostawiała ją ze mną w samochodzie, a sama szła robić zakupy w supermarkecie. «Chcę do mamy» powtarzała niezliczoną ilość razy, chociaż za każdym razem mówiłem jej, że mama wróci za kilka minut. Potem przeszła do głośnego krzyku: «Chcę moją lalkę, chcę moją lalkę». Kiedy nic nie mogło jej uspokoić, przypomniam

łem sobie metodą czynnego słuchania. Zrozpaczony powiedziałem: «Brakuje ci mamy, kiedy odchodzi» - ona skinęła głową. «Ty nie lubisz, kiedy mama idzie bez ciebie» - ona znów kiwnęła głową, z lękiem naciągnęła na siebie swój zabezpieczający kocyk i wyglądała jak zastraszone, zgubiony kotek zaszyty w kąt tylnego siedzenia samochodu. Ciągnąłem dalej: «Kiedy brakuje ci mamy, chciałabyś mieć swoją lalkę?» Mocne kiwnięcie głową. «Ale tu nie masz twojej lalki i lalce też brakuje ciebie. » Wtedy, jak gdyby jakimś cudem, wyszła ze swego kąta, kocyk spadł, przestała płakać, wgramoliła się do mnie na przednie siedzenie i zaczęła miło gawędzić o ludziach, których widziała na parkingu".

Tak jak dla pana H., tak i dla innych rodziców wypływa stąd nauka, żeby akceptować to, co dziecko odczuwa, zamiast podejmować próby natychmiastowej reakcji i unikania płaczu i narzekań poprzez uspokajanie lub groźby. Dzieci chcą wiedzieć, że się wie, jak nędznie się czują.

Czynne słuchanie może być wykorzystane również w takiej sytuacji, kiedy dzieci przekazują wypowiedzi, które są w szczególności sposób zaszyfrowane i utrudniają rodzicom zrozumienie tego, co dzieje się w ich głowach. Często, ale nie zawsze, wypowiedzi są zaszyfrowane jako pytania:

„Czy ja kiedyś wyjdę za męża?"

„Co się czuje, kiedy się umiera?"

„Dlaczego dzieci przezywają mnie «bombowicz»?"

„Tato, co podobało ci się u dziewcząt, kiedy byłeś chłopakiem?"

To ostatnie pytanie wyszło pewnego ranka z ust mojej córki, zanim poszła do szkoły. Jak większość ojców miałem natychmiast pokusę, aby „podjąć piłkę i biegać z nią dalej", kiedy już miałem taką sposobność, żeby użyć sobie na wspomnieniach z młodych lat. Na szczęście zebrałem się w sobie i wydałem z siebie odpowiedź - zgodną z czynnym słuchaniem:

Ojciec: To brzmi, jakbyś zastanawiała się nad tym, co musisz mieć, żeby chłopcy cię lubili, czy mam rację?

Córka: Tak. Wydaje się, że z jakiegoś powodu nic ich we mnie nie interesuje i nie wiem, dlaczego....

Ojciec: Łamiesz sobie głowę nad tym, dlaczego prawdopodobnie cię nie lubią.

Córka: Tak, wiem, że nie mówię nigdy dużo. Boję się coś powiedzieć przy chłopcach.

Ojciec: Wydaje się, że po prostu nie możesz otworzyć ust i być całkiem naturalną w obecności chłopców.

Córka: Tak. Obawiam się, że powiem coś, co będzie im się wydawało głupie.

Ojciec: Nie chcesz, żeby się uważali za głupia.

Córka: Tak, jeśli nic nie mówię, nic nie ryzykuję.

Ojciec: Wydaje ci się pewniejsze nic nie mówić.

Córka: Tak, ale to do niczego nie prowadzi, bo na pewno myślą, że jestem tępa.

Ojciec: Milczeniem nie osiągasz tego, czego chcesz.

Córka: Nie. Myślę, że muszę po prostu zaryzykować.

Straciłbym okazję, by być pomocnym, gdybym uległ pokusie opowiedzenia mojej córce o moich młodzieńczych sympatiach do dziewcząt. Dzięki czynnemu słuchaniu moja córka zrobiła mały krok naprzód. Doszła do nowego zrozumienia, które prowadzi często do konstruktywnej, samodzielnie zainicjowanej zmiany zachowania.

Niezwykle zaszyfrowane wypowiedzi, które dzieci przekazują, zwłaszcza pytania, nierzadko znaczą, że dziecko boryka się z głębszym problemem. Czynne słuchanie daje rodzicom możliwość włączenia się, aby pomóc dziecku samodzielnie określić problem i wprowadzić w ruch proces rozwiązywania problemu. Dawanie bezpośrednich odpowiedzi na te zaszyfrowane w pytaniach uczucia przynosi w następstwie prawie nieuchronnie przeoczenie przez rodziców sposobności, by stać się *skutecznym* doradcą przy prawdziwym problemie, z którym dziecko się zmagają.

Kiedy początkowo rodzice wypróbują tę metodę na naszych kursach, często zapominają, że czynne słuchanie jest wiedzą, która ma także ogromną wartość przy reagowaniu na intelektualne problemy dzieci. Dzieci stale napotykają problemy, kiedy trują się, by zrozumieć sens tego, co czytają lub słyszą o świecie, w którym żyją - burdy uliczne, prześladowanie mniejszości, brutalność policji, wojny, zamachy, skażenie powietrza, kontrola urodzin, rozwód, przestępczość itd.

To, co tak często wyprowadza rodziców z równowagi, to wielka pewność siebie, z jaką dzieci zwykle przedstawiają

swoje poglądy albo przerażająca rodziców ich widoczna naiwność lub niedojrzałość. Pokusa dla „Mamy” lub „Taty” polega na tym, żeby wtrącić się i pouczyć dziecko lub pokazać mu szerszy obraz. Motywacja rodziców może być przy tym dobra - chcą przyczynić się do intelektualnego rozwoju swoich dzieci. Może też być egoistyczna - chcą zademonstrować swoje własne górujące nad dziećmi zdolności intelektualne. W obydwu przypadkach włączają się rodzice poprzez jedną lub więcej odpowiedzi spośród „typowych dwunastu” i osiągają ten nieuchronny skutek, że „odsuwają” dzieci lub doprowadzają do utarczki słownej, która kończy się zranionymi uczuciami oraz ostrymi uwagami.

Naszym uczestnikom kursu musimy postawić kilka stanowczych pytań, aby ich pobudzić do rozpoczęcia stosowania czynnego słuchania, kiedy ich dzieci mozolą się nie tylko nad codziennymi sprawami i zagadnieniami, ale również nad bardziej osobistymi problemami.

Pytamy:

„Czy wasze dziecko musi myśleć tak, jak wy?”

„Dlaczego odczuwacie potrzebę, aby je pouczać?”

„Czy nie możecie tolerować żadnego poglądu bardzo odmiennego od waszego?”

„Czy nie możecie pomóc mu dojść do własnego widzenia tego skomplikowanego świata?”

„Czy nie możecie mu pozwolić, by w swojej walce o jakąś sprawę stał tam, gdzie stoi?”

„Czy nie możecie przypomnieć sobie tego, że jako dziecko mieliście kilka naprawdę zrozumiałych poglądów na temat uniwersalnych problemów?”

Kiedy rodzice na naszych kursach zaczynają gryźć się w język i nadstawiać uszu, informują o zauważalnej zmianie rozmów przy stole. Ich dzieci zaczynają rozmowy na temat problemów, o których nigdy wcześniej nie mówiłyby przy rodzicach: narkotyki, sprawy seksualne, spędzanie płodu, alkohol, zagadnienia etyczne itd. Czynne słuchanie może działać cuda i zrobić z domu miejsce, gdzie rodzice spotykają się z dziećmi na głębokich, wnikliwych dyskusjach nad złożonymi, decydującymi problemami, które stają przed dziećmi.

Kiedy rodzice skarżą się na naszych kursach, że ich dzieci nigdy nie rozmawiają o poważnych problemach, najczęściej okazuje się, że dzieci przedstawiły przy stole tego rodzaju problemy na próbę i z pewnym wahaniem, ale rodzice szli za tradycyjną rutyną: upominać, wygłaszać kazania, moralizować, pouczać, oceniać, sądzić, być sarkastycznym lub odwracać uwagę. Dzieci zaczynają potem powoli spuszczać kurtynę, która oddzieli na zawsze ich własne myśli od myśli rodziców. Nic dziwnego, że istnieje różnica pokoleń. Utrzymuje się ona w tak wielu rodzinach, ponieważ rodzice nie słuchają - pouczają i poprawiają, ganią, wyszydzą wypowiedzi, które świadczą o rozwoju refleksyjnego myślenia ich dzieci.

BŁĘDY ROZPOWSZECHNIONE PRZY STOSOWANIU CZYNNEGO SŁUCHANIA

Rodzice rzadko mają trudności ze zrozumieniem, czym jest czynne słuchanie i jak różni się od „typowej dwunastki”. Rzadko też spotkać można wśród nich kogoś, kto nie uznaje potencjalnej korzyści, jaką można wyciągnąć dla dzieci z czynnego słuchania. Wielu rodzicom przychodzi jednak trudniej niż innym skuteczne użycie tej umiejętności. Jak przy wszystkich innych nowych umiejętnościach, które próbuje się zdobyć, można robić błędy albo z powodu braku zręczności, albo przez fałszywe zastosowanie umiejętności. W nadziei, że to pomoże rodzicom uniknąć tych błędów, ukazujemy kilka z nich.

MANIPULOWANIE DZIEĆMI PRZEZ „KIEROWANIE”

Niektórzy rodzice odmawiają na początku zastosowania czynnego słuchania po prostu dlatego, że ich zamiary są obłudne. Chcą się posługiwać tą metodą, aby manipulować dziećmi, aby tak się zachowywały lub myślały, jak rodzice sądzą, że powinny. Pani J. przysłała na czwartą godzinę naszego kursu i nie mogła doczekać się, żeby dać wyraz swemu rozczarowaniu i zniechęceniu pierwszym doświadczeniem z czynnym słuchaniem. „Co państwo sądzą, mój syn popatrzył na mnie po prostu i zupełnie nic nie powiedział. Wyja-

śniano nam, że czynne słuchanie zachęci dzieci, żeby z nami rozmawiały. Ale w moim przypadku to się nie sprawdziło. "

Kiedy prowadzący kurs zapytał ją, czy zechciałaby opowiedzieć grupie, co się zdarzyło, pani J. poinformowała: James, lat szesnaście, wrócił ze szkoły do domu i oświadczył, że powiedziano mu w szkole, iż przypadnie z dwóch przedmiotów. Pani J. natychmiast próbowała zachęcić go do mówienia posługując się nowo zdobytymi umiejętnościami. James zamilkł, w końcu zostawił swoją matkę i poszedł.

Nauczyciel zaproponował wtedy, że przejmie rolę Jamesa i razem z panią J. spróbuje odegrać tę rolę. Pani J. zgodziła się, ale ostrzegła uczestników kursu, że nauczyciel w tej roli prawdopodobnie nigdy nie potrafiłby być tak mało rozmowny, jak jej syn jest zwykle w domu. A oto jak nauczyciel odegrał rolę Jamesa. Zwróćcie uwagę na odpowiedzi matki.

James: Pu! Dzisiaj mnie rozstrzelali. Dwie najgorsze oceny: jedna z matematyki, druga z angielskiego.

Pani J.: Jesteś zakłopotany. (Zimno.)

James: Naturalnie jestem w kłopotcie.

Pani J.: Jesteś rozczarowany. (Ciagle jeszcze zimno.)

James: To jest łagodne określenie. Nie oznacza to nic innego jak fakt, że nie zostaną dopuszczony do matury. To mnie capnęło.

Pani J.: Masz poczucie, że teraz, kiedy o tym wiesz, nie musisz nic już zmienić. (Matka wysłała własną wypowiedź.)

James: Myślisz, że powinienem zacząć pilniej pracować. (James usłyszał jej wypowiedź.)

Pani J.: Tak, na pewno nie jest jeszcze za późno, prawda? (Teraz matka narzuca mu rzeczywiście swoje rozwiązanie.)

James: Uczyć się czegoś? Po co? To same głupstwa!

I tak szło dalej. James został przyparty do muru przez panią J. Pod pretekstem, że stosuje czynne słuchanie, próbowała stopniowo manipulować Jamesem, żeby intensywniej pracował w ostatniej chwili. Pod wrażeniem, że matka mu grozi, James zaczął się opierać i przeszedł do defensywy.

Jak wielu rodziców, na początku pani J. rzuciła się na czynne słuchanie, ponieważ widziała w nim nową technikę manipulowania dziećmi - subtelny sposób wpływania na nie, aby robiły to, co powinny robić według opinii swoich

rodziców, albo - aby kierować zachowaniem lub myśleniem dziecka.

Czy rodzice nie powinni próbować kierować dziećmi? Czy kierowanie nie jest jedną z najważniejszych dziedzin odpowiedzialności rodziców? Podczas gdy „rodzicielskie kierownictwo” stanowi jedną z najczęściej sankcjonowanych funkcji, jest ono równocześnie bardzo często mylnie rozumiane. Kierować znaczy sterować w jakimś kierunku. To również znaczy, że ręka ojca lub matki znajduje się na kierownicy. Kiedy rodzice chwytają za kierownicę i chcą poprowadzić dziecko w określonym kierunku, napotykają stale opór.

Dzieci szybko pojmują rodzicielskie zamiary. Natychmiast orientują się, że kierownictwo rodzicielskie oznacza zwykle brak akceptacji dziecka. Dziecko czuje, że rodzice próbują coś z nim zrobić. Boi się tej pośredniej kontroli. Jego niezależność jest zagrożona. Czynne słuchanie nie jest żadną techniką kierowania dla podjęcia określonych przez rodziców prób zmiany. Rodzice, którzy tak uważają, będą wysyłać pośrednie wypowiedzi: uprzedzenie ojca lub matki, ich pomysły, subtelny nacisk. Oto kilka przykładów wypowiedzi rodzicielskich, które wkradają się do odpowiedzi na komunikaty ich dzieci:

Ginny: Jestem wściekła na Sally, nie będę się z nią bawić.

Rodzic: Nie chcesz dziś bawić się z nią, bo chwilowo jesteś na nią wściekła.

Ginny: Nie chcę już się z nią bawić w ogóle - nigdy!

Zwróćcie uwagę, jak rodzic pozwolił sobie włączyć własną wypowiedź: „Mam nadzieję, że to jest przejściowe i jutro już nie będziesz na nią wściekła”. Ginny wytropiła życzenie rodzica, by ją zmienić i dobitnie skorygowała je w swojej drugiej wypowiedzi.

Inny przykład. Bob: I cóż to złego, palić haszysz? Nikomu nie szkodzi w przeciwieństwie do papierosów i alkoholu.

Uważam to za niesłuszne, że jest to nielegalne. Należałoby zmienić prawa.

Rodzic: Sądzisz, że należałoby zmienić prawo, żeby coraz więcej dzieci mogło wpaść w nieszczęście.

Sygnał zwrotny rodzica jest oczywiście próbą odwrócenia poglądu dziecka na haszysz. Nic dziwnego, że ten sygnał zwrotny okazuje się nieprawidłowy, gdyż zawiera jego wła-

sną wypowiedź skierowaną do dziecka, zamiast tylko refleksji nad tym, co dziecko mu przekazuje. Stosowny sygnał zwrotny mógłby brzmieć mniej więcej tak: „Jesteś przekonany o tym, że powinni zalegalizować palenie haszyszu, prawda?”

OTWIERANIE DRZWI, BY JE ZA CHWILĘ ZAMKNAĆ

Kiedy po raz pierwszy wprowadza się czynne słuchanie, wielu rodziców zaczyna od stosowania go w ten sposób, że otwierają drzwi dla komunikacji ze swymi dziećmi, potem jednak zamykają je, ponieważ nie dość długo wytrzymują czynne słuchanie, aby wysłuchać dziecko do końca. To jest tak, jakby się powiedziało: „Chodź, opowiedz mi, co czujesz, ja cię zrozumieję”. A potem, kiedy ojciec lub matka słucha, co czuje dziecko, szybko zamyka drzwi, gdyż nie podoba się to, co słyszy.

Dziesięcioletni Teddy wykrzywia wargi w podkówkę; matka włącza się, żeby mu pomóc:

Matka: Wyglądasz tak, jak gdyby ci było smutno. (Czynne słuchanie.)

Teddy: Frankie mnie podrapał.

Matka: To nie było przyjemne. (Czynne słuchanie.)

Teddy: Nie. Dostanie ode mnie po twarzy.

Matka: No, to nie byłoby miłe z twojej strony. (Ocena.)

Teddy: Jest mi wszystko jedno. Chciałbym go sprać. (Zamierza się ręką szeroko.)

Matka: Teddy, bicie się nie jest dobrym sposobem usuwania różnic zdań między przyjaciółmi. (Moralizowanie.) Dlaczego nie pójdziesz do niego i nie powiesz mu, że chcesz żyć z nim w zgodzie? (Radzenie, proponowanie rozwiązań.)

Teddy: Czy to ma być żart? (Milczenie.)

Drzwi zostały zamknięte Teddy'emu przed nosem, a więc nie ma dalszych informacji. Podczas gdy matka oceniała, moralizowała i radziła, straciła okazję, by pomóc Teddy'emu przemyśleć własne odczucia i samemu dojść do konstruktywnego rozwiązania problemu. Teddy dowiedział się też, że matka nie spodziewa się po nim rozwiązania tego rodzaju problemu, że nie może zaakceptować jego gniewnych

odczuć, że nie uważa go za miłego chłopca i że po prostu rodzice nie mają zrozumienia.

Nie ma lepszego sposobu, aby zagwarantować niepowodzenie czynnego słuchania, jak posłużyć się nim, aby zachęcić dziecko do uzewnętrznienia swoich prawdziwych uczuć i wtedy wystąpić jako rodzic oceniając, moralizując i radząc. Rodzice, którzy to robią, szybko stwierdzają, że ich dzieci stają się podejrzliwe i dochodzą do wniosku, że rodzice próbują ich wysłuchać tylko po to, aby zwrócić się przeciw nim i móc wykorzystać to, co wiedzą, aby ich ocenić i poniżyć.

„BEZMYŚLNIE POWTARZAJĄCY RODZICE”

Pan T. przychodzi na kurs zniechęcony po swej pierwszej próbie wprowadzenia w życie czynnego słuchania. „Mój syn popatrzył na mnie jak na kogoś śmiesznego i uważał, że powinienem przestać powtarzać to, co on mówi.” Pan T. opowiedział o doświadczeniu, które robi wielu rodziców, kiedy zamiast wypowiadać refleksję na temat odczuć, mówią po prostu o faktach podawanych przez dzieci lub „powtarzają bezmyślnie”. Tym rodzicom trzeba przypomnieć o tym, że słowa dziecka (*jego* specyficzny kod) są tylko środkiem do przekazania uczuć. Kod nie jest wypowiedzią; musi być przez rodziców rozszyfrowany.

„Jesteś brudny, stary trep”, mówi rozżłoszczone dziecko do swego ojca. Samo przez się jest zrozumiałe, że dziecko zna różnicę między butem a swoim ojcem, dlatego wypowiedź nie brzmi: „Tato, ty jesteś brudnym trepem”. Ten szczególny kod nie jest niczym innym, niż specyficznego rodzaju informacją dziecka o jego złości.

Gdyby ojciec odpowiedział: „Ty stwierdzasz, że jestem brudnym butem”, dziecko nie przyjęłoby tego jako dowodu zrozumienia przez ojca. Jeśliby ojciec powiedział: „Jesteś naprawdę zły na mnie!”, dziecko odpowiedziałoby: „I to jeszcze jak!” i odczułoby, że jest rozumiane.

Następne przykłady ukazują różnice między odpowiedziami, które po prostu powtarzają bezmyślnie kod, i takimi, gdzie któreś z rodziców najpierw rozszyfrowuje, a następnie

formuluje w sygnale zwrotnym wewnętrzne odczucia dziecka (prawdziwą wypowiedź, którą ono przekazuje):

1. Bill: Kiedy większe dzieci zaczynają grać w piłkę, nigdy nie mam okazji, żeby ją dostać.
 - a) Rodzic: Przy starszych dzieciach nigdy nie masz okazji dostać piłki. (Bezmyślne powtarzanie kodu.)
 - b) Rodzic: Chciałbyś też grać, i uważasz, że to nieładnie z ich strony, że cię wyłączają. (Sygnał zwrotny odczucia.)
2. Betty: Przez długi czas byłam dobra, ale teraz jestem gorsza niż przedtem. Jaki to ma cel pracować porządnie?
 - a) Rodzic: Jesteś teraz gorsza, niż przedtem i cała twoja praca nic ci nie daje. (Bezmyślne powtórzenie kodu).
 - b) Rodzic: Jesteś rzeczywiście zniechęcona i to skłania cię do tego, żeby zrezygnować. (Sygnał zwrotny odczucia.)
3. Sam: Popatrz, tato, zrobiłem samolot moimi nowymi narzędziami!
 - a) Rodzic: Zbudowałeś samolot swoimi nowymi narzędziami. (Bezmyślne powtórzenie kodu.)
 - b) Rodzic: Jestem naprawdę dumny z samolotu, który zbudowałeś. (Sygnał zwrotny uczucia.)

Rodzice potrzebują ćwiczenia, aby nauczyć się właściwie pojętego czynnego słuchania. Jednak stwierdzamy na naszych kursach, że większość rodziców, którzy otrzymują wskazówki i biorą udział w ćwiczeniach praktycznych, zdobywa zdumiewająco wysoki stopień znajomości tej sztuki.

SLUCHANIE BEZ WCZUWANIA SIĘ

Dla rodziców, którzy próbują nauczyć się czynnego słuchania tylko z zadrukowanych stron książki, prawdziwym niebezpieczeństwem jest okoliczność, że nie można usłyszeć tonów serdeczności i wczuwania się, które muszą towarzyszyć ich wysiłkom. Wczucie się oznacza właściwość komunikacji, która pozwala nadawcy wypowiedzi zrozumieć, że słuchacz czuje razem z nim, stawia się na miejscu nadawcy, wślizguje się jak gdyby do wnętrza nadawcy na jedną chwilę.

Każdy chciałby, żeby ten drugi rozumiał to, co on odczuwa przy mówieniu, a nie tylko to, co mówi. Zwłaszcza dzieci są szczególnie odczuwającymi ludźmi. Dlatego bardzo często temu, co komunikują, towarzyszą uczucia: radość, niena-

wiść, rozczarowanie, lęk, miłość, troska, złość, duma, frustracja, smutek itd. Kiedy komunikują coś rodzicom, oczekują, że ci wczują się w tego rodzaju uczucia. Jeśli rodzice nie wczuwają się, dzieci naturalnie odbierają wrażenie, że w tej chwili nie została zrozumiana istotna część ich komunikatu - ich uczucie.

Prawdopodobnie najczęstszym błędem, który robią rodzice, gdy po raz pierwszy wypróbują czynne słuchanie, jest sygnał zwrotny w postaci odpowiedzi pozbawionej składników uczuciowych wobec wypowiedzi dziecka.

Jedenastoletnia Janet biegnie do kuchni, gdzie pracuje matka:

Janet: Jimmy (jej dziewięcioletni brat) jest okropny! On jest podły! Mamo, on drze moje wszystkie rzeczy w szufladzie.

Nienawidzę go. Mogłabym go zamordować, kiedy to robi!

Matka: Nie lubisz go, kiedy to robi.

Janet: Nie lubię! Ja tego, co robi, nienawidzę! I jego nienawidzę!

Matka Janet słyszy jej słowa, ale nie słyszy jej uczuć. To, co dotyczy tego szczególnego momentu, to że Janet jest zła i pełna nienawiści. „Ty jesteś naprawdę zła na Jimmy'ego” wyraziłoby jej uczucia. Kiedy matka powtarza chłodno o gniewie Janet z powodu opróżnienia jej szuflad w komodzie, Janet czuje się źle rozumiana i musi poprawić matkę swoją następną wypowiedzią, kiedy mówi: „Ja tego nie chcę!” (to jest łagodnie wyrażone) i „Nienawidzę go!” (to jest ważniejsze).

Sześćioletni Carey, którego ojciec spróbował zachęcić, żeby wszedł razem z nim do wody, gdy rodzina spędza wakacje nad morzem, błaga ojca:

Carey: Nie chcę tam wchodzić. Jest za głęboko! Boję się wody!

Ojciec: Woda nie jest za głęboka dla ciebie.

Carey: Boję się. Proszę cię, nie zmuszaj mnie, żebym tam wchodził.

Ten ojciec zupełnie źle rozumie uczucia dziecka; dowodzi tego jego próba sygnału zwrotnego. Carey nie nadaje intelektualnej oceny głębokości wody. Posyła do swego ojca usilną prośbę: „Nie zmuszaj mnie do wchodzenia tam, bo jestem śmiertelnie przerażony!” Ojciec powinien był potwierdzić

to: „Boisz się i nie chcesz, żebym cię zmuszał do wejścia do wody”.

Wielu rodziców, biorących udział w naszych kursach, stwierdza, że czują się bardzo nieswojo przy uczuciach - zarówno swoich własnych, jak również wobec uczuć swoich dzieci. Jest to tak, jak gdyby coś rodziców zmuszało, aby nie zwracali uwagi na uczucia dziecka, ponieważ nie mogą znieść, że ono je posiada. Albo chcieliby wypchnąć szybko jego uczucia z pola widzenia i dlatego umyślnie unikają potwierdzenia ich obecności. Wielu rodziców tak bardzo boi się uczuć, że faktycznie stara się nie dostrzegać ich w wypowiedziach swoich dzieci.

Najczęściej tacy rodzice uczą się na naszych kursach, że dzieci (i dorośli) nie uchronią się przed doświadczeniem uczuć. Uczucia stanowią bowiem istotny składnik życia, a nie są czymś patologicznym lub niebezpiecznym. Prócz tego nasz system pokazuje, że uczucia są na ogół przemijające - przychodzą, odchodzą i nie zostawiają u dziecka żadnej trwałej szkody. Kluczem do ich zniknięcia jest jednak rodzicielska akceptacja oraz potwierdzenie przekazane dziecku przez wczuwające się czynne słuchanie. Kiedy rodzice nauczą się tego, zawiadamiają nas, jak szybko giną nawet intensywne negatywne uczucia.

Ralph i Sally, młodzi rodzice dwóch córek, mówili na kursie o przypadku, który niezwykle wzmocnił ich wiarę w moc czynnego słuchania. Oboje wyrosli w bardzo religijnych rodzinach. Rodzice pouczali ich na sto różnych sposobów, że wyrażanie uczuć jest oznaką słabości i nie jest tym, co zwykle czyni „chrześcijanin”. Ralph i Sally uczyli się: „Nienawiść jest grzechem!”, „Kochaj bliźniego!”, „Trzymaj język za zębami, moja panienko!”, „Kiedy będziesz przyzwoicie rozmawiał z matką, możesz znów przyjść do stołu!”, „Zachowuj się przyzwoicie!”

Wychowani w dzieciństwie w takich zasadach Ralph i Sally mieli trudności z zaakceptowaniem uczuć swoich dzieci i przestawieniem się na częste emocjonalne komunikaty ich obu dziewczynek. Nasz rodzicielski trening zachowania otworzył im oczy. Najpierw zaczęli akceptować istnienie uczuć we wzajemnych stosunkach. Następnie, jak wielu rodziców na naszych kursach, zaczęli stosować wobec siebie

nawzajem czynne słuchanie i dzielenie się własnymi uczuciami.

Gdy zauważyli, że nowa szczerość i zaufanie opłacają się, Ralph i Sally zostali przekonani, aby zacząć przysłuchiwać się obydwu dorastającym córkom. W ciągu miesiąca dwie ciche, porządne, skłonne do zamykania się w sobie i mało-mówne dziewczynki zmieniły się w ekspresywne, spontaniczne, żywo reagujące na rzeczywistość, rozmowne oraz wesołe dzieci. W tej wyzwalającej atmosferze rodzinnej uczucia stały się zaakceptowanym składnikiem życia.

„Teraz jest nam o wiele przyjemniej” - zawiadomił Ralph. - „Nie musimy poczuwać się do winy z powodu naszych uczuć. A dzieci są teraz wobec nas bardziej otwarte i uczciwe.”

CZYNNE SŁUCHANIE W NIEWŁAŚCIWYM CZASIE

U rodziców, którzy po raz pierwszy próbują czynnego słuchania, często dochodzi do nieudanych doświadczeń, ponieważ ci rodzice używają go w niestosownych momentach. Czynne słuchanie można przecenić, jak wiele dobrych rzeczy.

Istnieją okresy, w których dzieci nie chcą mówić o swoich uczuciach, nawet wobec dwojga czułych, życzliwych słuchaczy. Może chcą przez jakiś czas żyć ze swoimi uczuciami. Mówienie jest dla nich w tym momencie zbyt bolesne. Możliwe, że nie mają czasu, aby pozwolić sobie na długą oczyszczającą rozmowę z jednym z rodziców. Rodzice powinni uszanować tę potrzebę dziecka własnego przeżywania swego świata uczuć i nie próbować skłaniać dziecka do mówienia.

Bez względu na to, jak dobrym otwieraczem drzwi jest czynne słuchanie, czasem dzieci nie chcą przez nie przechodzić! Pewna matka opowiedziała nam, jak jej córka znalazła sposób, żeby jej dać do zrozumienia, że nie jest skłonna rozmawiać. „Przestań! Wiem, że mówienie może pomaga, ale chwilowo po prostu nie mam na to ochoty.” To znaczy po odszyfrowaniu: „Więc proszę, mamu, w tej chwili żadnego czynnego słuchania”.

Niekiedy rodzice otwierają drzwi za pomocą czynnego słuchania, kiedy sami nie mają czasu, aby pozostać przy

dziecku i wysłuchać wszystkich nagromadzonych w nim uczuć. Tego rodzaju powierzchowne taktyki są nie tylko nieuczciwe w stosunku do dziecka, lecz również szkodzą wzajemnym kontaktom. Dziecko dojdzie do wniosku i odczuje, że jego rodzicom nie zależy na tym, aby je wysłuchać. Mówimy do rodziców: „Nie zaczynajcie czynnego słuchania, jeśli nie macie dość czasu, aby wysłuchać wszystkich uczuć, które dziecko przeżywa”.

Niektórzy rodzice natknęli się na opór, ponieważ praktykowali czynne słuchanie, gdy dziecko potrzebowało innej pomocy. Kiedy dziecko w sposób uzasadniony prosi o informację, o pomoc lub o specjalne wsparcie ze strony rodziców, może nie ma żadnej potrzeby, by coś mówić albo przepracować.

Czasami rodzice dają się tak zafascynować przez czynne słuchanie, że stosują je, kiedy dziecko nie odczuwa potrzeby, by być wysłuchane lub zachęcane do zajęcia się swoimi głębszymi uczuciami. W następujących teoretycznych sytuacjach można będzie zobaczyć, jak niestosowne może być czynne słuchanie:

1. Dziecko: Ach, mam, czy mogę pojechać do miasta z tobą lub z tatą w sobotę? Muszę coś załatwić.
Matka: Chciałabyś bardzo w sobotę pojechać do miasta.
2. Dziecko: Kiedy ty i mama wróćcie do domu?
Ojciec: Rzeczywiście łamiesz sobie głowę nad tym, kiedy przyjdziemy do domu?
3. Dziecko: Ile musiałbym zapłacić za ubezpieczenie, jeśli kupiłbym sobie własny samochód?
Ojciec: Martwisz się o koszty ubezpieczenia.

Te dzieci prawdopodobnie nie potrzebują żadnej zachęty, aby coś więcej powiedzieć. Proszą o specjalną pomoc, która różni się całkowicie od pomocy, jaką daje czynne słuchanie. Nie przekazują żadnych uczuć. Proszą o faktyczne informacje. Reagowanie czynnym słuchaniem na tego rodzaju prośby nie tylko wyda się dziecku dziwne; często doprowadzi do frustracji i złości. To są sytuacje, w których prosta odpowiedź jest tym, czego się żąda i co jest stosowne.

Rodzice odkrywają także, że ich dzieci niepokoi to, kiedy jeszcze długo po tym, jak dziecko przestało przekazywać wypowiedzi, któreś z rodziców kontynuuje próby z czynnym

słuchaniem. Rodzice muszą wiedzieć, kiedy trzeba kończyć. Na ogół pojawiają się wskazówki ze strony dziecka - wyraz twarzy, powstanie, aby odejść, milczenie, wiercenie się, parzenie na zegarek itd.

Albo dziecko robi takie uwagi, jak:

„No, myślę, że to byłoby to”.

„Nie mam czasu dłużej rozmawiać”.

„Teraz widzę tę rzecz trochę inaczej”.

„To może w tej chwili wystarczy”.

„Muszę dziś wieczorem jeszcze dużo się uczyć”.

„No, ja cię zatrzymuję”.

Mądrzy rodzice wycofują się, kiedy otrzymują te oznaki lub wypowiedzi, nawet jeśli im się wydaje, że problem dziecka nie został rozwiązany. Jak wiedzą zawodowi terapeuci, czynne słuchanie powoduje tylko pierwszy krok dziecka w kierunku rozwiązania problemu - wydobywa na jaw uczucia i określa problem. Często dzieci od tego momentu same przejmują swój problem i w końcu samodzielnie znajdują rozwiązanie.

JAK SŁUCHAĆ DZIECI, KTÓRE SĄ ZBYT MAŁE, ŻEBY DUŻO MÓWIĆ?

Wielu rodziców pyta: „Widzę wprawdzie, że czynne słuchanie działa cuda u trzyletnich i starszych dzieci, ale co możemy zrobić przy niemowlętach i małych dzieciach, które jeszcze niewiele mówią?”

Albo: „Rozumiem, że możemy mieć o wiele więcej zaufania do wewnętrznych zdolności naszych dzieci, aby wsparte czynnym słuchaniem same przegryzały się przez swoje problemy. Ale młodsze dzieci nie dysponują możliwością rozwiązywania problemów; czy dlatego nie musimy rozwiązywać za nich większości ich problemów?”

Jest to fałszywy wniosek, że czynne słuchanie jest użyteczne tylko dla dzieci, które są dość duże, aby mówić. Stosowanie czynnego słuchania u młodszych dzieci wymaga trochę dodatkowego zrozumienia komunikatów i po to wysyłają je młodsze dzieci, skoro rodzice mogą reagować skutecznie na wypowiedzi bez słów. Przy tym rodzice bardzo małych dzieci często są przekonani, że ponieważ niemowlęta i dzieci ze względu na wiele swych potrzeb zależą od dorosłych, więc dysponują bardzo ograniczonymi możliwościami, aby potrafiły same znajdować rozwiązanie problemów, które napotykają w życiu bardzo wcześnie. Ale i to się nie zgadza.

JAKIE SĄ NIEMOWLĘTA?

Po pierwsze: niemowlęta mają potrzeby, tak jak starsze dzieci i dorośli. I mają swój udział w zaspokajaniu swych potrzeb. Bywają zziębnięte, głodne, nagie, zmęczone, spragnione, sfrustrowane, chore. Przed rodzicami, którzy chcą pomóc niemowlętom, staje kilka szczególnych zadań.

Po drugie: aby uzyskać zaspokojenie swoich potrzeb lub

otrzymać rozwiązania problemów, niemowlęta i bardzo małe dzieci są nadzwyczaj zależne od rodziców. Ich wewnętrzne źródła pomocy i możliwości są ograniczone. Nigdy nie słyszano o głodnym niemowlaku, który poszedł do kuchni, otworzył sobie lodówkę i wziął szklanekę mleka.

Po trzecie: niemowlęta i bardzo małe dzieci nie dysponują dobrze rozwiniętą możliwością przekazywania swoich potrzeb za pomocą symboli werbalnych. Nie mają jeszcze języka słów, aby pozwolić innym brać udział w swych problemach i potrzebach. Najczęściej rodzice nie zdają sobie zupełnie jasno sprawy, co dzieje się w ich dzieciach w okresie przed używaniem mowy, gdyż niemowlęta nie przybiegają i nie zawiadamiają jasno i niedwuznacznie, że odczuwają potrzebę sympatii albo że mają w brzuszku powietrze, którego chciałyby się pozbyć.

Po czwarte: niemowlęta i bardzo małe dzieci często same dobrze „nie wiedzą”, co im dokucza. To polega na tym, że wiele ich potrzeb ma charakter fizjologiczny - to znaczy, że ich problemy są spowodowane nie zaspokojeniem ich fizycznych potrzeb (głód, pragnienie, ból itd.). Na podstawie nie rozwiniętej możliwości postrzegania i mowy same nie są może w stanie ustalić dokładnie, jakie problemy przeżywają.

Pomoc małym dzieciom przy zaspokajaniu ich potrzeb i rozwiązywaniu ich problemów jest więc czymś trochę innym niż pomaganie starszym dzieciom. Jednak nie są to sprawy aż tak bardzo różne, jak sądzą większość rodziców.

NASTAWIĆ SIĘ NA POTRZEBY I PROBLEMY NIEMOWŁĄT

Aczkolwiek rodzice mogliby sobie życzyć, aby dzieci w sposób pomysłowy zaspokajały własne potrzeby i rozwiązywały własne problemy, jednak często jest sprawą rodziców, aby troszczyć się o to, żeby mały Nicky był najedzony, żeby miał sucho, ciepło, aby czuł się otoczony miłością. Problem polega na tym, jak ojciec lub matka orientują się w tym, co nęka kwilące, krzyczące niemowlę.

Większość rodziców *kieruje się książką* - tym, co w ogóle przeczytali o potrzebach niemowląt. Aby skutecznie pomóc jakiemuś konkretnemu dziecku ze względu na jego wyłączne problemy i potrzeby, rodzice są zmuszeni zdobyć się na zro-

zumienie wobec tego dziecka. To udaje się przede wszystkim poprzez dokładne wsłuchiwanie się w wypowiedzi - komunikaty dziecka, nawet jeśli byłyby bez słów.

Ojciec lub matka bardzo małego dziecka muszą uczyć się dokładnie przysłuchiwać, nie inaczej niż rodzice większych dzieci. Jest to inny rodzaj słuchania, głównie dlatego, że niemowlę nie może wypowiadać się werbalnie. Dziecko zaczyna krzyczeć o wpół do szóstej rano. Oczywiście ma problem - coś się nie zgadza, ma jakąś potrzebę, czegoś chce. Nie może przekazać rodzicom słownej wypowiedzi: „Jest mi bardzo niewygodnie i jestem w złym humorze”. Dlatego rodzina nie może zastosować czynnego słuchania, jak wcześniej opisaliśmy („Czujesz, że jest ci niewygodnie i coś cię irytuje”). Dziecko naturalnie nie zrozumiałoby tego.

Ojciec lub matka otrzymują bezsłowną wypowiedź (krzyczenie) i muszą ją „rozszyfrować”, kiedy ustalą, co jest z dzieckiem. Ponieważ rodzice nie mogą wykorzystać słownego sygnału zwrotnego, aby sprawdzić słuszność swojego odszyfrowania, muszą posłużyć się metodą sygnału zwrotnego bezsłownego czy wyrażonego zachowaniem.

Można by najpierw zawinąć dziecko w koc (odszyfrować krzyk dziecka jako: „Jest mi zimno”). Ale dziecko krzyczy dalej („Nie rozumiałeś mojej wypowiedzi”). Wtedy rodzic bierze dziecko i huśta. (Teraz odszyfrowuje: „Przestraszył je sen”.) Dziecko nie przestaje krzyczeć („Tego ja nie odczuwam”). W końcu rodzic daje dziecku do picia butelkę z mlekiem („Jest głodne”) i po kilku łykach dziecko przestaje krzyczeć („O tym myślałem - byłem głodny - wreszcie mnie rozumiałeś”).

Skuteczność działania każdego z rodziców bardzo małego dziecka, jak również i starszych dzieci, zależy od dokładności komunikacji między rodzicem i dzieckiem. I główna odpowiedzialność za rozbudowę dokładnej komunikacji w tych stosunkach leży po stronie rodziców. Każde z nich musi uczyć się dokładnie odszyfrowywać bezsłowne zachowanie niemowlęcia, zanim zdecyduje, co je trapi. Musi też wykorzystać równoczesny proces sygnału zwrotnego, aby sprawdzić dokładność swego odszyfrowania. Ten proces sygnału zwrotnego można także określić jako czynne słuchanie: jest to ten sam mechanizm, który opisujemy w procesie

komunikacji z bardziej wygadаныmi dziećmi. Ale w wypadku dziecka, które przekazuje wypowiedź bez słów (krzyk z powodu głodu), rodzice muszą posłużyć się bezsłownym sygnałem zwrotnym (dać dziecku pić).

Konieczność tego rodzaju komunikacji efektywnej w obu kierunkach wyjaśnia częściowo, dlaczego w dwu pierwszych latach życia dziecka decydujące jest, aby rodzice poświęcali mu wiele czasu. Ojciec lub matka *poznają* dziecko lepiej niż ktokolwiek inny - to znaczy, że rodzic zdobywa szerokie doświadczenie w odszyfrowywaniu bezsłownego zachowania dziecka i stąd jest w położeniu lepszym niż ktokolwiek inny, żeby wiedzieć, co musi robić, aby zaspokoić potrzeby dziecka lub żeby zatroszczyć się o rozwiązanie jego problemów.

Każdy przeżył sytuację, kiedy nie był w stanie odszyfrować zachowania dziecka swoich przyjaciół. Pytamy: „Co ono chce powiedzieć przez to, że szarpie pręty otaczające kojec? On musi czegoś chcieć?” Matka odpowiada: „Zawsze tak robi, kiedy jest zmęczony. Nasze pierwsze dziecko szarpało kołderkę, kiedy było zmęczone”.

STOSOWANIE CZYNNEGO SŁUCHANIA, ABY POMÓC NIEMOWLĘCIU

Zbyt wielu rodziców niemowląt nie zadaje sobie trudu, żeby stosować czynne słuchanie dla sprawdzenia poprawności przebiegu dokonywanego przez nich odszyfrowywania. Bez ustalenia, co naprawdę dokuczają dziecku, włączają się i podejmują cokolwiek, aby mu pomóc.

Jimmy stoi w swoim łóżeczku i zaczyna kwilić, potem głośno krzyczy. Matka sadza go znowu i daje mu jego grzechotkę. Jimmy na chwilę przestaje krzyczeć, potem wyrzuca grzechotkę na podłogę i zaczyna jeszcze głośniejsze krzyczeć. Matka podnosi grzechotkę, wciska mu ją mocno do rączki i mówi surowo: „Jeżeli jeszcze raz wyrzucisz ją, nigdy jej już nie dostaniesz”. Jimmy dalej krzyczy i wyrzuca grzechotkę z łóżeczka. Matka daje mu klapsa w rękę. Teraz Jimmy krzyczy z całej siły.

Ta matka jest przekonana o rozpoznaniu tego, czego niemowlę potrzebuje, ale nie „słyszy” komunikatu dziecka, które „mówi”, że źle odszyfrowała. Jak wielu rodziców, ta

matka nie poświęciła dostatecznie wiele czasu, aby doprowadzić proces komunikacji do końca. Nie upewniła się, czy naprawdę rozumiała, czego dziecko potrzebuje lub chce. Dziecko pozostało sfrustrowane, a matka gniewna. W ten sposób rzucono zasiew na pogorszenie się stosunków z perspektywą na rozwój dziecka chorego emocjonalnie.

To jasne jak na dłoni, że im młodsze dziecko, tym mniej mogą rodzice polegać na własnych możliwościach dziecka, jego zdolnościach, aby samo sobie pomogło. To znaczy, że w procesie rozwiązywania problemów młodszych dzieci będzie bardziej potrzebna interwencja rodziców. Każdy wie, że rodzice przygotowują posiłki, zmieniają pieluszki, przykrywają dziecko, zdejmują przykrycie, układają we właściwy sposób, wyjmują, ważą, pieszczą i muszą robić tysiące innych koniecznych rzeczy w trosce o to, aby jego potrzeby nie zostały zaniedbane. Powtórzmy jeszcze raz: dla dziecka trzeba mieć czas - wiele czasu. Te pierwsze lata wymagają prawie stałej obecności jednego z rodziców. Niemowlę potrzebuje swoich rodziców, naprawdę bardzo ich potrzebuje. Dlatego lekarze dzieci podkreślają mocno, aby rodzice byli przy dziecku podczas tych pierwszych kształtujących lat, w których jest ono tak bardzo zależne, bezradne.

Być blisko, to jednak nie wystarcza. Decydującym czynnikiem jest rodzicielska skuteczność przy dokładnym nasłuchiowaniu bezsłownych komunikatów dziecka tak, że rodzice rozumieją, co dzieje się w jego wnętrzu i mogą dać dziecku w sposób skuteczny to, czego potrzebuje.

Brak zrozumienia tego przez wielu fachowców od wychowania przyniósł w rezultacie mnóstwo nieskutecznej pracy badawczej i wiele błędnych wyników badań w dziedzinie rozwoju dzieci. Zostało przeprowadzonych wiele badań naukowych, aby zademonstrować wyższość jednej metody nad drugą - żywienie butelką zamiast karmienia, karmienie na żądanie w przeciwieństwie do karmienia według planu, wczesne wychowanie do higieny osobistej zamiast późniejszego, wczesne odstawienie dziecka od piersi w przeciwieństwie do późniejszego, surowość zamiast pobłażliwości. W większości przypadków badania nie wzięły pod uwagę wielkiej różnicy potrzeb różnych dzieci i ogromnych różnic

między matkami pod względem efektywności odbioru komunikatów ich dzieci.

Przykładowo: czy dziecko będzie wcześniej, czy też późno odstawione od piersi, może nie być zupełnie rozstrzygającym czynnikiem wpływającym na jego późniejszą osobowość czy też zdrowie psychiczne. O wiele więcej znaczy okoliczność, czy matka słyszy dokładnie wypowiedzi, które to właśnie dziecko przekazuje codziennie odnośnie do jego specjalnych potrzeb związanych z odżywianiem się i czy wtedy wykazuje giętkość, aby włączyć się z takimi rozwiązaniami, które rzeczywiście zaspokajają jego potrzeby. Dokładne słuchanie może więc doprowadzić do tego, że matka odstawi jedno dziecko późno, inne wcześniej, a trzecie - np. w jakimś pośrednim czasie. Jestem głęboko przekonany, że ta sama zasada dotyczy większości zwyczajów wychowywania dzieci, na temat których istnieje tak wiele kontrowersji - odżywiania, dopuszczalnego rozpieszczania, stopnia oddzielenia od matki, snu, wychowania w zasadach higieny, ssania kciuka itd. Jeśli ta zasada jest obowiązująca, musimy mówić rodzicom:

Będziecie najskuteczniej działającymi rodzicami, jeśli zapewnicie waszemu dziecku domowy klimat, w którym będzie dokładnie wiedziało, że zaspokajacie jego potrzeby we właściwy sposób poprzez stosowanie czynnego słuchania, aby rozumieć potrzeby, o których wyraźnie zawiadamia.

DAJCIE SWOJEMU DZIECKU SPOSOBNOŚĆ, ABY MOGŁO SAMO ZASPOKAJAĆ SWOJE POTRZEBY

Najwyższym celem większości rodziców winna być pomoc bardzo małym dzieciom, aby rozwijały stopniowo własne uzdolnienia - aby odzwyczajają się od zależności od rodziców, aby same mogły zaspokajać własne potrzeby i rozwiązywać własne problemy. Rodzic, który działa tu najskuteczniej, to ten, który potrafi stale stosować zasadę, aby najpierw dać dziecku sposobność, by samo rozwiązywało własne problemy, zanim włączy się z rozwiązaniami rodzicielskimi.

W następującym ilustrującym to przykładzie rodzic kieruje się zupełnie skutecznie tą właśnie zasadą:

Dziecko (krzyczy): Samochód, samochód - nie ma samochodu.

Rodzic: Szukasz swojego samochodu, ale nie możesz go znaleźć. (Czynne słuchanie.)

Dziecko (zagląda pod tapczan, ale nie znajduje samochodu).

Rodzic: Tam nie ma samochodu. (Sygnał zwrotny bezsłownej wypowiedzi.)

Dziecko (biegnie do swojego pokoju, szuka, nie może znaleźć samochodu).

Rodzic: Nie ma tam samochodu. (Sygnał zwrotny bezsłownej wypowiedzi).

Dziecko (zastanawia się, podchodzi do tylnych drzwi).

Rodzic: Może znajdziesz samochód w ogrodzie. (Sygnał zwrotny bez słownej wypowiedzi).

Dziecko (wybiega, znajduje samochód w skrzyni z piaskiem, z dumą patrzy na niego): Samochód!

Rodzic: Sam znalazłeś samochód. (Czynne słuchanie.)

Ten rodzic przekazał dziecku odpowiedzialność za rozwiązanie problemu przez to, że powstrzymał się od bezpośredniego włączenia lub od doradzania przez cały czas. W ten sposób pomógł dziecku rozwinąć się i użyć własnej pomysłowości.

Wielu rodziców za bardzo dba o to, aby zabrać dziecku jego problemy. Tak starają się pomóc dziecku lub są tak zaniepokojeni (nie akceptujący), ponieważ przeżywa ono niezaspokojoną potrzebę, że są zmuszeni, by przejąć rozwiązywanie problemu i dać dziecku szybkie gotowe rozwiązanie. Jeśli to dzieje się często, wtedy jest to z pewnością sposób powstrzymywania dziecka od prób stosowania własnych środków, a także hamowanie jego rozwoju ku niezależności i pomysłowości.

Rozdział VI
**JAK NALEŻY MÓWIĆ, ABY DZIECI
SŁUCHAŁY?**

Kiedy rodzice uczą się na naszych kursach czynnego słuchania, nierzadko ktoś z nich jest niecierpliwy i pyta: „Kiedy nauczymy się, jak doprowadzić do tego, żeby dzieci nas słuchały? To jest problem w naszej rodzinie”.

Niewątpliwie jest to problem w wielu rodzinach, gdyż nieuchronnie dzieci czasami dokuczają, przeszkadzają i frustrują rodziców; potrafią być bezwzględne i nierozważne wtedy, gdy zajmują się usiłowaniem zaspokojenia własnych potrzeb. Dzieci potrafią być bowiem gwałtowne i niszczące, głośne i wymagające. Jak wiedzą wszyscy rodzice, dzieci mogą powodować dodatkową pracę, zatrzymać kogoś, kto się spieszy, mówić, kiedy chciałoby się, żeby były cicho, usmarować marmoladą, kiedy ma się najlepszą suknię itd.

Matki i ojcowie potrzebują sensownych metod, aby uporać się z zachowaniem dzieci, które szkodzi potrzebom rodziców. Przecież w końcu rodzice też mają potrzeby. Przeżywają swoje własne życie i mają prawo doświadczać radości i zadowolenia z własnego istnienia. Wielu rodziców, którzy przychodzą szkolić się na naszych kursach, pozwoliło jednak swoim dzieciom zająć w rodzinie uprzywilejowane miejsce. Te dzieci żądają, aby ich potrzeby zostały zaspokojone, jednak są bezwzględne wobec potrzeb ich rodziców.

Ku swojemu ubolewaniu wielu rodziców stwierdza, że ich dzieci w miarę upływu lat postępują tak, jak gdyby były ślepe na potrzeby swoich rodziców. Gdy rodzice zezwalają, aby tak się działo, ich dzieci idą przez życie, jak gdyby była to jednokierunkowa ulica do ustawicznego zaspokajania własnych potrzeb. Rodzice takich dzieci są zwykle zgorzkniali i czują głębokie oburzenie na swoje „niewdzięczne”, „samolubne” dzieci. Kiedy pani L. przyszła na kurs, była speszona i urażona, ponieważ jej córka Jean stawiała się coraz bardziej

samolubna i bezwzględna. Rozpieszczona od dzieciństwa przez obydwój rodziców Jean pomagała bardzo mało w rodzinie, ale wymagała od rodziców, żeby robili wszystko, czego ona zapragnęła. Kiedy jej woli nie stało się zadość, mówiła obraźliwie o swoich rodzicach, dostawała napadów wściekłości lub opuszczała dom i godzinami nie wracała.

Pani L., wychowana przez własną matkę w przeświadczeniu, że należy powstrzymywać konflikty i silne uczucia, które nie powinny dochodzić do głosu w kulturalnej rodzinie, ulegała większości wymagań Jean, aby uniknąć awantury lub, jak sama się wyraziła: „zachować w rodzinie święty spokój”. Kiedy Jean doszła do wieku dojrzewania, stała się jeszcze bardziej aroganka i zwrócona ku sobie, prawie nie pomagała w gospodarstwie domowym i rzadko dostosowywała się do potrzeb rodziców.

Często mówiła rodzicom, że oni ponoszą odpowiedzialność za to, że przyszła na świat i że ich obowiązkiem jest troszczyć się o jej potrzeby. Pani L., sumienna matka, która chciała być dobrą matką we wszelkich okolicznościach, zaczęła coraz częściej odczuwać w sobie głębokie uczucie niechęci wobec Jean. Po wszystkim, co zrobiła dla niej, bolało ją i złościło, gdy obserwowała jej samolubstwo i brak uwagi na potrzeby rodziców. „My zawsze jesteśmy stroną dającą, ona stroną biorącą” - opisywała matka sytuację w rodzinie.

Pani L. była pewna, że popełniła w czymś błąd, ale ani jej się nie śniło, że zachowanie Jean było bezpośrednim rezultatem tego, że matka bała się bronić własnych praw. Skuteczne szkolenie rodziców pomogło jej najpierw zaakceptować legalność własnych potrzeb, a następnie dostarczyło specyficznej wiedzy, aby mogła sprostać w dyskusji z Jean, kiedy jej zachowanie było nie do przyjęcia dla rodziców.

Co mogą zrobić rodzice, kiedy rzeczywiście trudno im dłużej akceptować zachowanie dziecka? Jak mogą spowodować, żeby dziecko brało pod uwagę potrzeby swoich rodziców? Zajmiemy się teraz tym, jak rodzice mogą rozmawiać ze swoimi dziećmi, aby te usłyszały uczucia rodziców i miały wzgląd na ich potrzeby.

W przeciwieństwie do tych umiejętności, które są potrzebne, gdy dziecko samo sobie stwarza problemy, inne umiejętności komunikacji są konieczne, kiedy dziecko samo staje

przed rodzicami jako problem. W pierwszym przypadku dziecko ma problem; gdy dziecko stanowi problem dla rodziców, „ma ich w rękę”. W tym rozdziale zostanie ukazane rodzicom, jakich umiejętności potrzebują, aby z powodzeniem rozwiązywać problemy, które ich dzieci im stwarzają.

KIEDY OJCIEC LUB MATKA STAJĄ WOBEC PROBLEMU?

Wielu rodziców ma początkowo trudności ze zrozumieniem pojęcia „być posiadaczem” problemów. Może są za bardzo przyzwyczajeni, by myśleć w kategoriach „dzieci problemowych”, co lokalizuje problem w dziecku zamiast w ojcu lub matce.

Najlepsza dla rodziców wskazówka pojawia się wtedy, gdy zaczynają odczuwać własne wewnętrzne uczucie braku akceptacji, kiedy zaczynają mieć wewnętrzne uczucie złości, frustracji, oburzenia. Może stwierdzają, że stają się napięci, czują się nieswojo, ganią to, co robi dziecko, lub pilnują jego zachowania.

Założmy np.:

Dziecko przechodzi za blisko cennego naczynia z porcelany. Dziecko stawia stopy na poprzecznej listwie waszego nowego krzesła.

Dziecko przerywa waszą rozmowę z przyjaciółką.

Dziecko szarpie was, abyście szli dalej i przerwali rozmowę z sąsiadką.

Dziecko zostawiło swoją zabawkę na podłodze w pokoju.

Dziecko wylewa mleko na dywan.

Dziecko żąda, abyście przeczytali mu opowiadanie, potem jeszcze jedno i jeszcze jedno.

Dziecko nie daje jeść swojemu zwierzątku.

Dziecko nie wykonuje pracy, którą mu zlecono.

Dziecko używa waszego narzędzia i zostawia je na dworze.

Dziecko jedzie za szybko waszym samochodem.

Wszystkie te sposoby zachowania zagrażają faktycznie lub potencjalnie prawowitym potrzebom rodziców. Zachowanie dziecka dotyka ojca lub matkę w jakiś uchwytny lub bezpośredni sposób: matka nie chciałaby, aby wazon został rozbi-

ty, krzesło odrapane, dywan ubrudzony, rozmowa przerwana itd.

Postawiony wobec tego rodzaju zachowania rodzic potrzebuje możliwości pomocy samemu sobie a nie dziecku. Następująca tabela pomaga wskazać różnicę między rolą rodzica, kiedy on ma problem, a kiedy dziecko ma problem.

Kiedy dziecko ma problem	Kiedy rodzic ma problem
Dziecko rozpoczyna komunikację. Rodzic jest słuchaczem. Rodzic jest doradcą. Rodzic chce pomóc dziecku. Rodzic jest „pudłem rezonansowym”. Rodzic umożliwia dziecku, aby znalazło własne rozwiązanie. Rodzic przyjmuje rozwiązanie dziecka. Rodzic przede wszystkim zainteresowany potrzebami dziecka. Rodzic bardziej bierny.	Rodzic rozpoczyna komunikację. Rodzic przekazuje. Rodzic wywiera wpływ. Rodzic chce pomóc sobie. Rodzic chce „mówić otwarcie”. Rodzic musi znaleźć swoje własne rozwiązanie. Rodzic musi być sam zadowolony z rozwiązania. Rodzic przede wszystkim zainteresowany własnymi potrzebami. Rodzic bardziej aktywny.

Rodzice mają do wyboru kilka wariantów, kiedy mają problem.

1. Mogą próbować bezpośrednio zmienić dziecko.
2. Mogą próbować zmienić otoczenie.
3. Mogą próbować zmienić samych siebie.

Jimmy, syn pana Adamsa, bierze narzędzia swojego ojca ze skrzynki z narzędziami i zwykle pozostawia je porozrzucone na trawniku. Jest to nie do przyjęcia dla pana Adamsa, dlatego ma on problem.

1. Może stanąć naprzeciw Jimmy'ego, coś powiedzieć i spodziewać się, że mógłby zmienić jego zachowanie.

2. Może zmienić otoczenie Jimmy'ego, kiedy kupi mu jego własną skrzynkę z narzędziami i będzie miał nadzieję, że zachowanie Jimmy'ego zmieni się.

3. Może próbować zmienić własne nastawienie do zachowania Jimmy'ego i powiedzieć sobie: „Chłopaki to przecież chłopaki” albo „Z czasem nauczy się postępować właściwie z narzędziami”.

W tym rozdziale zajmiemy się pierwszym wariantem i skoncentrujemy się na tym, jak rodzice mogą rozmawiać ze swoimi dziećmi lub dokonywać z nimi konfrontacji, aby

zmieniać te ich sposoby zachowania, które są nie do przyjęcia dla rodziców.

Następnymi dwoma wariantami zajmiemy się w późniejszych rozdziałach.

DOKONYWANIE KONFRONTACJI Z DZIEĆMI W SPOSÓB NIESKUTECZNY

Nie jest to żadna przesada, że 99% rodziców na naszych kursach stosuje *nieskuteczne* metody komunikacji, kiedy zachowanie się dzieci przeszkadza i odbija się niekorzystnie na życiu rodziców. Podczas pewnego kursu z rodzicami nauczyciel odczytuje głośno opis pewnej typowej sytuacji rodzinnej, w której dziecko męczy swoich rodziców:

„Są oni bardzo zmęczeni po długim dniu pracy. Potrzebują na chwilę usiąść i odpocząć. Chcieliby wykorzystać ten czas na przeczytanie gazety. Ale ich pięcioletni syn szturmuje ich bezustannie, żeby się z nim bawili. Nie przestaje ciągać ich za ręce, wdrapuje się na kolana i gniecie gazetę. Zabawa z nim to jest ostatnie, co chcieliby teraz robić”.

Następnie nauczyciel prosi wszystkich obecnych, aby napisali na kawałku papieru, co każdy z nich powiedziałby do dziecka w tej sytuacji. (Czytelnik może także zrobić to ćwiczenie, jeśli napisze swoją werbalną odpowiedź). Potem nauczyciel odczytuje opis drugiej i trzeciej sytuacji i prosi wszystkich, aby zapisali swoje odpowiedzi.

„Czteroletni syn zdjął z półki kilka garnków i patelni i zaczyna bawić się nimi na podłodze. To przeszkadza matce w przygotowywaniu posiłku dla gości. Pani jest już spóźniona.”

„Dwunastoletni syn wrócił ze szkoły do domu, wzięł sobie coś do jedzenia i zostawił w kuchni bałagan, a pani godzinę wcześniej wysprzątała wszystko, żeby było czysto, kiedy poda kolację.”

Przygotowując ten eksperyment zakładamy, że, z małymi wyjątkami, rodzice podchodzą do tych typowych sytuacji w sposób nieskuteczny. Mówią do dziecka rzeczy, które z wszelkim prawdopodobieństwem:

1. Spowodują, że dziecko przeciwstawi się rodzicielskim usiłowaniom wywarcia na nie wpływu w ten sposób, że

odmówi zmiany zachowania nie zaakceptowanego przez rodziców.

2. Dają dziecku poczucie, że rodzice nie uważają je za zbyt mądre.
3. Dają dziecku poczucie, że ojciec lub matka nie zwraca uwagi na jego potrzeby.
4. Dają dziecku poczucie winy.
5. Niszczą szacunek dziecka dla samego siebie.
6. Skłaniają dziecko do gwałtownej obrony.
7. Prowokują dziecko do atakowania rodziców lub odpłacania pięknym za nadobne.

Rodzice są przerażeni tymi rezultatami, gdyż rzadko zdarza się, by ojciec lub matka chcieli świadomie w ten sposób postąpić wobec własnego dziecka. Większość rodziców po prostu nigdy nie zastanowiła się nad skutkami, jakie ich słowa wywołują w dzieciach.

Opisujemy więc na naszych kursach każdy z tych nieskutecznych rodzajów słownej konfrontacji z dziećmi i pojedynczo komentujemy, dlaczego nie są skuteczne.

PRZEKAZYWANIE „WYPOWIEDZI Z ROZWIĄZANIEM”

Czy zdarzyło się wam kiedyś mieć zamiar okazania jakiegoś człowiekowi uprzejmości (lub dokonania jakiejś innej zmiany waszego zachowania tak, aby zaspokoić potrzeby drugiego człowieka), kiedy ten człowiek nagle rozkazał wam, upomniał albo doradził zrobić dokładnie to, co sami z siebie chcielibyście zrobić?

Waszą reakcją było przypuszczalnie: „Tego nie trzeba mi mówić” albo „Cholera, gdybyś poczekał jedną minutę, zrobiłbym to bez wezwania”. Albo prawdopodobnie bylibyście źli, ponieważ mielibyście uczucie, że ten drugi człowiek nie dość wam zaufał lub odebrał wam możliwość okazania mu przez was względów z waszej własnej inicjatywy.

Kiedy ludzie czynią to wam, „przekazują rozwiązanie”. Jest to dokładnie to, co rodzice często robią wobec dzieci. Nie czekają na to, że dziecko zacznie zachowywać się z należytymi względami, mówią mu, co musi albo powinno zro-

bić. Wszystkie następujące rodzaje wypowiedzi „przekazują rozwiązanie”.

1. Zarządzać, rozkazywać, komenderować.

„Idź i poszukaj sobie czegoś do zabawy. ”

„Przestań gnieść gazetę. ”

„Sprzątnij garnki i patelnie. ”

2. Ostrzegać, upominać, grozić.

„Jeśli ty nie przestaniesz, ja zacznę krzyczeć. ”

„Mama będzie się gniewać, jeśli nie zejdziesz z drogi. ”

„Pożałujesz, nigdzie nie wyjdiesz, jeśli wpiery nie doprowadzisz kuchni do takiego stanu, w jakim była przedtem. ”

3. Przekonywać, wygłaszać kazania, moralizować.

„Nigdy nikomu nie przeszkadzaj przy czytaniu. ”

„Baw się gdzie indziej, proszę. ”

„Nie musisz się tu bawić, kiedy mama się spieszy. ”

4. Radzić, robić propozycje lub podawać rozwiązania.

„Dlaczego nie wyjdiesz bawić się na dworze?”

„Niech choć raz ci doradzę, co mógłbyś zrobić. ”

„Czy nie możesz posprzątać rzeczy, które nie są ci już potrzebne?”

Tego rodzaju werbalne odpowiedzi przekazują dziecku rozwiązanie, które wy macie dla niego - dokładnie to, co powinno robić według waszego zdania. Wy jesteście sędzią rozjemczym; wy sprawujecie kontrolę; wy bierzecie rzecz w rękę; wy trzaskacie z bicza; wy wykluczacie inicjatywę, samodzielność dziecka. Pierwszy rodzaj wypowiedzi rozkazuje mu, aby zastosowało wasze rozwiązanie; drugi grozi mu; trzeci przekonuje go; czwarty radzi mu.

Rodzice pytają: „Co w tym błędnego - podawać własne rozwiązanie - czyż to nie jest w końcu dziecko, które stwarza mi problem?” Na pewno tak jest. Ale podawanie rozwiązania waszego problemu może mieć takie następstwa:

1. Dzieci bronią się przed tym, żeby im mówiono, co mają robić. Wasze rozwiązanie może im także nie odpowiadać. W każdym razie dzieci bronią się przed tym, by musiały modyfikować swoje zachowanie, kiedy mówi się im dokładnie, jak „muszą”, „powinny” się zmienić albo „lepiej postępować”, aby się zmienić.

2. Nadawanie rozwiązania przekazuje też jeszcze inną wypowiedź: „Nie mam do ciebie zaufania, że zdecydujesz się na rozwiązanie” albo „Nie uważam cię za dość delikatnego, abyś znalazł sposób, aby mi pomóc w moim problemie”.

3. Nadawanie rozwiązania mówi dziecku, że wasze potrzeby są ważniejsze niż jego, że musi zrobić dokładnie to, co powinno zrobić według waszej opinii, bez względu na jego potrzeby. („Zrobiłeś coś, czego nie mogę zaakceptować, dlatego jedynym rozwiązaniem jest to, co ja mówię.”)

Kiedy odwiedza was w domu przyjaciel i przypadkowo stawia stopę na poprzecznej listwie jednego z waszych nowych krzesła w pokoju jadalnym, z pewnością nie powiedzielibyście do niego:

„Natychmiast zabierz stopę z mojego krzesła”, „Nie winiłeś nigdy stawiać stóp na nowym krześle innych ludzi”, „Jeśli wiesz, co przystoi, zdejmiesz stopy z mojego krzesła”, „Stanowczo zabraniam stawiania stóp na moim krześle”.

To brzmi śmiesznie w sytuacji, gdy chodzi o przyjaciela, gdyż większość ludzi traktuje przyjaciół z większym poważaniem. Dorośli chcą, aby ich przyjaciele „zachowali twarz”. Przyjmują też, że przyjaciel ma dość rozumu, aby sam znaleźć rozwiązanie waszego problemu, gdy mu się powie najpierw, na czym problem polega. Dorosły przedstawiłby po prostu przyjacielowi swoje odczucia. Pozostawiłby mu swobodę zareagowania we własny sposób, a przy tym wyszedłby z założenia, że będzie on dość rozumny, aby uszanować jego uczucia.

Właściciel krzesła nadałby najprawdopodobniej jakąś tego rodzaju wypowiedź:

„Obawiam się, że mógłbyś podrapać stopami moje nowe krzesło”, „Siedzę tu jak na rozżarzonych węglach, bo widzę twoje stopy na moim krześle”, „Przykro mi to powiedzieć, ale właśnie sprawiliśmy sobie te nowe krzesła i nie chciałbym, aby były podrapane”.

Żadna z tych wypowiedzi nie dyktuje rozwiązania. Na ogół ludzie przekazują tego rodzaju wypowiedzi swoim przyjaciołom, rzadko jednak swoim dzieciom. W stosunku do przyjaciół nie pozwalają sobie naturalnie na rozkazywanie, przekonywanie, grożenie lub radzenie, aby w jakiś spo-

sób zmienili swoje zachowanie, natomiast jako rodzice robią to codziennie w stosunku do swoich dzieci.

Nic dziwnego, że dzieci sprzeciwiają się lub reagują negatywnie i wrogo. Nic dziwnego, że „tracą twarz”. Nic dziwnego, że w wielu przypadkach, kiedy dorastają, oczekują uległości i otrzymywania gotowych rozwiązań od każdego. Rodzice często skarżą się, że ich dzieci nie przejmują w domu żadnej odpowiedzialności; zupełnie nie uwzględniają potrzeb swoich rodziców. Jak mogą dzieci kiedykolwiek nauczyć się odpowiedzialności, kiedy rodzice odbierają dziecku każdą okazję, aby mogły zrobić coś z własnej inicjatywy, ze świadomością odpowiedzialności, licząc się z potrzebami własnych rodziców?

NADAWANIE „WYPOWIEDZI PONIŻAJĄCEJ”

Każdy wie, jak to jest być *poniżonym* przez wypowiedź, która zarzuca winę, hańbi, zawiera osąd, szyderstwo, krytykę. Przy konfrontacjach z dziećmi rodzice pozwalają sobie w wysokim stopniu na tego rodzaju wypowiedzi. Poniżające wypowiedzi mogą podpaść pod jedną z następujących kategorii:

1. *Osądzać, krytykować, obwiniać,*
„Mógłbyś to lepiej wiedzieć. ”
„Jesteś bezmyślna. ”
„Jesteś bardzo niegrzeczny. ”
„Jesteś najbardziej bezwzględny dzieckiem, jakie znam. ”
„Będziesz gwoździem do mojej trumny. ”

2. *Strofować, wyszydząć, zawstydząć.*
„Jesteś źle wychowanym bachorem. ”
„Już dobrze, panie Wścibski. ”
„Czy ci się to podoba, że jesteś w tym domu samolubnym darmozjadem?”
„Wstydz się!”

3. *Interpretować, stawiać diagnozy, dokonywać psychoanalizy.*
„Ty tylko chcesz zwracać na siebie uwagę. ”

„Chcesz mnie tylko doprowadzić do wściekłości. ”
„Chciałbyś sprawdzić, na ile możesz sobie pozwolić, zanim będę wściekła. ”
„Zawsze chcesz tam się bawić, gdzie ja pracuję. ”

4. Pouczać, wskazywać.

„Nie wypada komuś przerywać. ”
„Grzeczne dzieci tego nie robią. ”
„Co byś powiedział, gdybym ja ci to okazała?”
„Mógłbyś chociaż raz być grzeczny. ”
„Nie czyń drugiemu, co tobie niemiłe. ”

Wszystko to są wypowiedzi poniżające - podają w wątpliwość charakter dziecka, odrzucają je jako człowieka, niszczą poczucie jego własnej godności, podkreślają nieudolność, wydają wyrok na jego osobowość. Przypisują dziecku winę.

Jakie są prawdopodobne skutki takich wypowiedzi?

1. Dzieci czują się często winne i pełne skruchy, kiedy się je osądza lub obwinia.
2. Dzieci mają uczucie, że rodzic nie jest uczciwy - odczuwają niesprawiedliwość: „Nie zrobiłem nic złego” albo „Nie chciałem być niegrzeczny”.
3. Dzieci bardzo często reagują przekornie na tego rodzaju wypowiedzi - stają dęba. Zrezygnować z zachowania przeszkadzającego rodzicom byłoby przyznaniem słuszności zarzutowi lub wpływowi rodzicielskiemu. Typowa reakcja byłaby: „Nie przeszkadzam ci” albo „Zabawki nie stoją nikomu na drodze”.
4. Dzieci często odpłacają tą samą monetą: „Ty też nie zawsze jesteś taka porządna” albo „Ty jesteś stale zmęczona”, „Jesteś straszna zrzęda, kiedy mają przyjść goście” albo „Dlaczego dom nie może być taki, żebyśmy mogli w nim żyć?”
5. Poniżania dają dziecku poczucie nieudolności. Zmniejszają jego szacunek dla samego siebie.

Poniżające wypowiedzi mogą mieć katastrofalne skutki dla dziecięcego wyobrażenia o samym sobie, które właśnie jest w trakcie kształtowania się. Dziecko bombardowane wypowiedziami, które je odrzucają, nauczy się patrzeć na siebie jako na kogoś złego, złośliwego, leniwego, bezmyślnego, bez-

względne, głupiego, ograniczonego, niemiłego itd. Ponieważ wytworzona w młodości zła opinia o sobie samym ma tendencję do przetrwania aż do wieku dojrzałego, poniżające wypowiedzi rzucają ziarno, które utrudnia człowiekowi całe jego życie. W ten sposób dzień po dniu rodzice przyczyniają się do zniszczenia „Ja” dziecka lub do zniszczenia jego poczucia własnej godności. Jak krople wody, które padają na kamień, te codzienne wypowiedzi wywierają na dzieci stopniowo i w niedostrzegalny sposób niszczący skutek.

KONTROLOWANIE DZIECI W SPOSÓB EFEKTYWNY

Rodzicielska rozmowa może także budować. Większości rodziców, kiedy już wreszcie uświadomią sobie destrukcyjną siłę poniżających wypowiedzi, bardzo zależy na tym, aby nauczyć się skutecznych rodzajów konfrontacji z dziećmi. Nigdy nie spotkaliśmy na naszych kursach rodziców, którzy chcieliby świadomie zniszczyć poczucie własnej godności swojego dziecka.

„WYPOWIEDZI - «TY»” I „WYPOWIEDZI - «JA»”

Łatwą dla rodziców drogą do zrozumienia różnicy między nieskuteczną i skuteczną konfrontacją jest przyswojenie pojęć „wypowiedź «ty»” i „wypowiedź «ja»”. Kiedy prosimy rodziców, żeby sprawdzili wcześniej zapisane nieskuteczne wypowiedzi, zaskakuje ich odkrycie, że prawie wszystkie zaczynają się od słowa „ty” lub je zawierają. Te wszystkie wypowiedzi są „zorientowane na ty”:

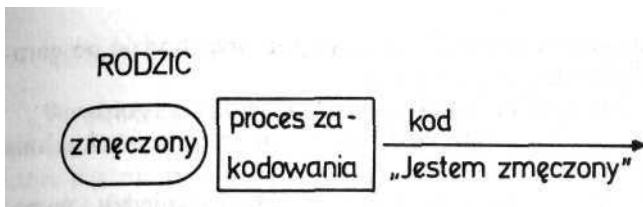
„Przestań!”

„Nie powinieneś tego robić”.

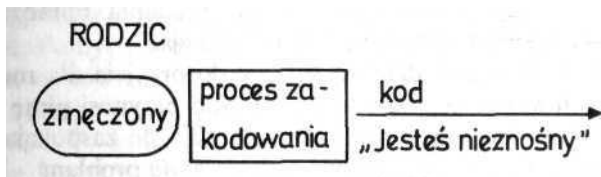
„Nie wolno ci nigdy...”

„Jeśli z tym nie skończysz, to...”

Któryś z rodziców jest w złym humorze, czuje się rozczarowany, zmęczony, zmartwiony, zadręczony itd., i aby dać dziecku do zrozumienia, co dzieje się w jego wnętrzu, musi wybrać odpowiedni kod. Dla rodzica, który jest zmęczony i nie ma ochoty bawić się ze swoim czteroletnim dzieckiem, nasz diagram wyglądałby w ten sposób:



Jeśli jednak rodzic wybierze „kod zorientowany na ty”, nie zaszyfrowałby dokładnie „uczucia zmęczenia”:



„Jesteś nieznośny”, jest bardzo złym kodem dla uczucia zmęczenia rodzica. Kod, który jest niedwuznaczny i dokładny, byłby zawsze „wypowiedzią «ja»”: „Jestem zmęczony”, „Nie mogę bawić się”, „Chciałbym odpocząć”. To przekazuje uczucia, które odczuwa rodzic. Kod z „wypowiedzią «ty»” nie zawiadamia o uczuciu. Odnosi się o wiele bardziej do dziecka niż do rodzica.

„Wypowiedź «ty»” jest zorientowana na dziecko, a nie na rodzica.

Przypatrzcie się tym wypowiedziom biorąc pod uwagę, to co słyszy dziecko:

- „Dlaczego nie robisz (ty) tego?”
- „(Ty) jesteś źle wychowany”.
- „(Ty) zachowujesz się jak niemowlę”.
- „(Ty) chcesz zwracać na siebie uwagę”.
- „Dlaczego nie jesteś (ty) miła?”
- „Powinieneś (ty) to lepiej wiedzieć”.
- „Jak (ty) się zachowujesz?”
- „Co (ty) wyprawiasz?”

Kiedy jednak ojciec lub matka mówi do dziecka po prostu, jakie uczucia wzbudza jakieś zachowanie nie do przyjęcia, wypowiedź kształtuje się na ogół jako „wypowiedź «ja»”.

„Nie mam (ja) ochoty na zabawę, kiedy jestem zmęczona. ”

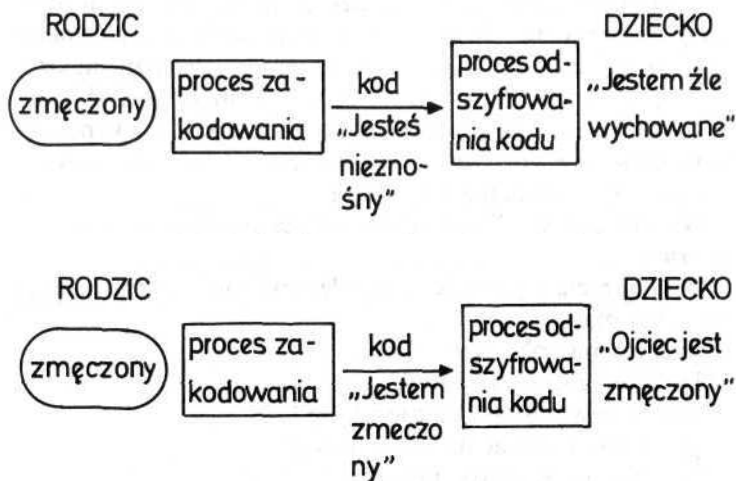
„Nie mogę (ja) gotować, kiedy muszę przechodzić po garnkach i patelniach na podłodze. ”

„Obawiam się (ja), że kolacja nie będzie na czas gotowa. ”

„Jestem załamana (ja), kiedy widzę, jak moja czysta kuchnia jest znów zabrudzona. ”

Rodzice rozumieją bez trudności różnicę między „wypowiedziami «ja»” i „wypowiedziami «ty»”, ale pełne znaczenie tej różnicy zostanie dopiero wtedy zrozumiane, kiedy wrócimy do diagramu procesu komunikacji wprowadzonego początkowo dla wyjaśnienia czynnego słuchania. Pomoże to rodzicom ocenić znaczenie „wypowiedzi «ja»”.

Kiedy zachowanie dziecka jest nie do przyjęcia dla rodziców, ponieważ w jakiś konkretny sposób przynosi ujmę ich prawu do korzystania z radości życia albo do zaspokajania własnych potrzeb, niewątpliwie rodzice *mają* problem:



Pierwszą wypowiedź dziecko odszyfrowuje jako ocenę siebie. Drugą odszyfrowuje jako stwierdzenie faktu w odniesieniu do ojca. „Wypowiedzi «ty»” są gorszym kodem do przekazywania tego, co rodzic odczuwa, ponieważ dziecko odszyfrowuje je najczęściej w tym sensie, co ono powinno zrobić (podanie rozwiązania) albo jak jest źle wychowane (obwinianie lub ocena).

DLACZEGO „WYPOWIEDZI «JA»" SĄ SKUTECZNIEJSZE?

„Wypowiedzi «ja»" są skuteczniejsze dla wywarcia wpływu na dziecko, aby zmodyfikowało to swoje zachowanie, które jest nie do przyjęcia dla rodzica i którego zmiana jest lepsza i dla dziecka, i dla jego stosunków z rodzicami. „Wypowiedź «ja»" o wiele mniej nadaje się do prowokowania oporu i buntu. Znacznie mniej groźne jest unaocznienie dziecku otwarcie, jak jego zachowanie oddziałuje na was, niż ukazywanie, że w nim jest coś złego, ponieważ tak się zachowuje. Pomyślcie o wyraźnej różnicy w reakcji dziecka na te dwie wypowiedzi rodzica, kiedy dziecko mocno nadepnęło mu na nogę:

„Au! To mnie mocno zabolalo - nie lubię, kiedy ktoś mnie depcze".

„Jesteś bardzo niegrzecznym chłopakiem. Tylko odważ się kogoś tak nadepnąć".

Pierwsza wypowiedź mówi dziecku tylko to, co odczuliście; fakt, któremu nie może zaprzeczyć. Druga mówi mu, że było „niegrzeczne" i ostrzega przed powtórzeniem tego; przeciwko jednemu i drugiemu może ono podnieść zarzuty i mocno się nastroszyć.

„Wypowiedzi «ja»" są też nieskończenie bardziej skuteczne, ponieważ składają odpowiedzialność za zmianę zachowania w ręce dziecka. Zdania „Au, to mnie mocno zabolalo" i „Nie lubię, kiedy ktoś mnie depcze", mówią, co czujecie, pozostawiają jednak dziecku decyzję o tym, co ma zrobić.

„Wypowiedzi «ja»" pomagają więc dziecku się rozwijać, pomagają mu przejąć odpowiedzialność za swoje zachowanie. Jedna „wypowiedź «ja»" mówi dziecku, że pozostawiacie mu odpowiedzialność, że mu ufacie, że upora się z sytuacją w sposób konstruktywny, że macie zaufanie wierząc w uwzględnienie waszych potrzeb, dajecie mu więc szansę, aby zaczęło zachowywać się konstruktywnie.

Ponieważ „wypowiedzi «ja»" są szczerze, skłaniają do tego, by dziecko pod ich wpływem przekazywało podobnie szczerze wypowiedzi zawsze, kiedy ma jakieś odczucia. „Wypowiedzi «ja»" jednego człowieka w kontaktach z drugim sprzyjają „wypowiedziom «ja»" tego drugiego. „Wypowie-

dzi «ty»" są przyczyną tego, że w pogarszających się stosunkach konflikty często przeradzają się we wzajemne obwinianie się.

Matka: Okropnie grzebiez się ze zmywaniem swoich naczyń po śniadaniu. („Wypowiedź «ty»".)

Dziecko: Ty też nie zawsze zmywasz je rano. („Wypowiedź «ty»".)

Matka: To jest różnica - matka ma mnóstwo innych rzeczy do zrobienia w domu i musi sprzątać po zgrai nieporządných dzieci. („Wypowiedź «ty»".)

Dziecko: Nie jestem nieporządna. („Wypowiedź obronna")

Matka: Jesteś tak samo niegrzeczna jak inne dzieci i wiesz o tym dobrze. („Wypowiedź «ty»".)

Dziecko: Chcesz, żeby każdy był doskonały. („Wypowiedź «ty»".)

Matka: No, do tego jest ci w każdym razie daleko, jeśli chodzi o sprzątanie. („Wypowiedź «ty»".)

Dziecko: Ty za to jesteś diabelnie zajęta porządkiem w mieszkaniu. („Wypowiedź «ty»".)

Jest to typowe dla wielu rozmów między rodzicami i dziećmi, że rodzic zaczyna konfrontację przy pomocy „wypowiedzi «ty»". To zawsze kończy się kłótnią, w której obie strony na zmianę bronią się i atakują.

„Wypowiedzi «ja»" dają mniej możliwości wywoływania tego rodzaju sprzeczek. Nie znaczy to jednak, że wszystko idzie jak po maśle, jeśli rodzice stosują „wypowiedzi «ja»". Jest zrozumiałe, że dzieci niechętnie słuchają, że ich zachowanie stanowi problem dla ich rodziców (tak samo jak dorośli, którzy nigdy nie czują się szczególnie dobrze, kiedy ktoś stawia ich wobec faktu, że ich zachowanie stało się przyczyną cierpienia). Jednakże jest o wiele mniej groźne powiedzenie komuś, co się odczuwa, niż obwinianie go o to, że spowodował ból.

Trzeba pewnej odwagi, aby stosować „wypowiedzi «ja»", ale nagroda jest na ogół warta ryzyka. Człowiekowi potrzeba odwagi oraz wewnętrznej pewności, aby w jakimś kontekście odkrywać swoje wewnętrzne uczucia. Nadawca szczerej „wypowiedzi «ja»" naraża się na niebezpieczeństwo, że ten drugi pozna go takim, jakim jest naprawdę. Otwiera się - jest „naprawdę przejrzysty" - odkrywa swoje „bycie człowie-

kiem". Mówi drugiemu, że jest człowiekiem, który może być zranionym, wprawionym w zakłopotanie, obawiającym się, rozczarowanym, gniewnym lub zniechęconym itd.

Ujawnienie, co się odczuwa, oznacza dla człowieka otwarcie się, aby ten drugi mógł go zobaczyć. Co ten drugi człowiek pomyśli o mnie? Zwłaszcza rodzice uważają, że naprawdę trudno jest być przezroczystym wobec dzieci, ponieważ bardzo chcieliby wydawać się nieomylnymi, bez słabości, możliwości zranienia, nieudolności. Dla wielu rodziców jest znacznie łatwiej ukrywać swoje uczucia za „wypowiedzią «ty»”, która przypisuje winę dziecku, niż odkryć swoje własne „bycie człowiekiem”.

Największą nagrodą, jaka przypada komuś z rodziców za to, że jest przejrzysty, jest prawdopodobnie poprawa stosunków z dzieckiem. Szczerść i otwartość sprzyjają zażyłości naprawdę ludzkim stosunkom wzajemnym. Moje dziecko poznaje mnie, jaki jestem, a to je zachęca do wyjawienia mi, co w nim jest. Zamiast wzajemnej obcości rozwijamy ścisły kontakt. Nasze stosunki stają się autentyczne - będziemy dwoma prawdziwymi ludźmi, którzy chcą się poznawać nawzajem w prawdzie.

Kiedy rodzice i dzieci uczą się być otwartymi i szczerymi ze sobą, nie są już dłużej *obcymi w tym samym domu*. Rodzice mogą cieszyć się życiem, być rodzicami prawdziwego człowieka - a dzieci są szczęśliwe dzięki temu, że mają rodziców, którzy są prawdziwymi ludźmi.

Rozdział VII

WPROWADZENIE W ŻYCIE „WYPOWIEDZI «JA»”

Rodzice na naszych kursach cieszą się bardzo, że ich się uczy, jak zmieniać takie zachowanie dzieci, które jest dla nich nie do przyjęcia. Wielu wyjaśnia na kursie: „Aż trudno mi uwierzyć, że przyjdę do domu i wypróbuję to na czymś, co moje dziecko robiło od miesiący na złość mnie”.

Niestety, świeżo wyszkoleni rodzice często nie osiągają rezultatów, których się spodziewali. Przynajmniej nie na początku. Dlatego omawiamy błędy, które często robią, kiedy próbują zastosować w praktyce „wypowiedzi «ja»”, i dajemy przykłady, aby rozszerzyć ich umiejętności.

ZAMASKOWANA „WYPOWIEDŹ «TY»”

Pan G., ojciec dwóch dorastających synów, przyszedł na kurs i oświadczył, że jego pierwsza próba wprowadzenia w życie „wypowiedzi «ja»” miała smutny koniec:

- W przeciwieństwie do tego, co tu powiedziano, mój syn Paul zaczął jak zawsze odsyłać do mnie swoje własne „wypowiedzi «ty»”.

- Czy pan sam przekazał „wypowiedzi «ja»”? - zapytał nauczyciel.

- Naturalnie, lub uważałem, że to robię, w każdym razie próbowałem to robić - odpowiedział pan G.

Nauczyciel zaproponował, aby odegrać tę sytuację na kursie - sam miał grać rolę Paula, a pan G. - odgrywać siebie samego. Po wyjaśnieniu uczestnikom kursu sytuacji pan G. zaczął przeżywać ją na nowo:

Pan G.: Jestem głęboko przekonany, że opuściłeś się w swoich obowiązkach.

Paul: Dlaczego?

Pan G.: No, weź tylko twoją pracę - koszenie trawnika. Zawsze się gniewam, kiedy się wykręcasz. Jak w zeszłą sobotę. Byłem zły na ciebie, bo poszedłeś i nie ściałeś trawy. Stwierdziłem, że to był brak odpowiedzialności i byłem oburzony.

W tym miejscu nauczyciel przerwał dialog i powiedział do pana G.: „Usłyszałem od pana mnóstwo «ja», ale zapytamy uczestników kursu, czy usłyszeli jeszcze coś innego”.

Jeden ojciec - uczestnik kursu - wtrącił natychmiast uwagę:

- W ciągu niewielu sekund powiedział pan Paulowi, że jest niedbały, że się wykręca, że ucieka i jest nieodpowiedzialny.

- Co? Zrobiłem to? Tak, może - powiedział pan G. bezradnie. Tego słucho się tak samo, jak „wypowiedzi «ty»”.

Pan G. miał rację. Popełnił błąd, który wielu rodziców robi początkowo - wysyłają „wypowiedzi «ty»” i przebijają je, kiedy na pierwszym miejscu przed strofującymi wypowiedziami stawiają zwrot „Mam uczucie”.

Czasem potrzeba takiego *omówienia* prawdziwej sytuacji, aby rodzice jasno zorientowali się, że wyrażenie „Stwierdzam, że jesteś nieporządny” jest taką samą „wypowiedzią «ty»” jak „Jesteś nieporządny”. Rodzicom mówi się, że mogą opuścić zwrot „Mam uczucie”, ale powinni wyjaśnić, co szczególnie odczuwają - na przykład „Byłem rozczarowany”, „Chciałem, żeby trawnik wyglądał w niedzielę porządnie” albo „Byłem zirytowany, bo myślałem, że umówiliśmy się, że trawnik będzie ostrzyżony na niedzielę”.

NIE PODKREŚLAJCIE TEGO, CO UJEMNE

Innym błędem, który robią rodzice świeżo wyszkoleni, jest używanie „wypowiedzi «ja»”, aby wyrazić swoje negatywne odczucia, a zapominają wyrażenia pozytywnych odczuć poprzez „wypowiedzi <<ja>”.

Pani K. i jej córka Linda uzgodniły, że Linda nie wróci do domu później niż o północy po umówionym spotkaniu w kinie. W końcu Linda zjawiła się wpół do drugiej. Matka nie mogła zasnąć przez półtorej godziny i bardzo się martwiła, że Lindzie przydarzyło się coś złego.

Na kursie rozdzielono role i powtórzenie zajścia wypadło następująco:

Pani K. (kiedy Linda wchodzi): Jestem zła na ciebie.

Linda: Wiem, spóźniłam się.

Pani K.: Jestem rzeczywiście zła na ciebie, że kazałaś mi tak długo czekać.

Linda: Dlaczego nie mogłaś spać? Chciałam, żebyś poszła do łóżka i nie martwiła się.

Pani K.: Jak mogłam to zrobić? Byłam wściekła na ciebie i chora ze zmartwienia, że może zdarzył ci się jakiś wypadek. Jestem naprawdę rozczarowana, że nie dotrzymałaś naszej umowy.

Nauczyciel przerwał przedstawienie i powiedział do pani K.: Całkiem nieźle - nadała pani kilka dobrych „wypowiedzi «ja»”, ale tylko negatywnych. Co czuła pani faktycznie, kiedy Linda stanęła w drzwiach? Na czym polegało pani pierwsze uczucie?

Bez wahania pani K. odpowiedziała: „Odczułam ogromną ulgę, że Linda była w domu cała i zdrowa. Chciałam ją przytulić do siebie i powiedzieć, jak się cieszę, że ją widzę znów zdrową”.

„Wierzę pani - powiedział nauczyciel - a teraz (znów odgrywam Lindę) niech mi pani przekaże te prawdziwe uczucia jako wypowiedzi «ja». Niech pani spróbuje jeszcze raz.”

Pani K.: Och, Lindo, dzięki Bogu, że jesteś w domu cała i zdrowa. Cieszę się, że cię widzę. Co za ulga. (Obejmuje nauczyciela.) Tak się bałam, że miałaś jakiś wypadek.

Linda: Moja kochana cieszysz się, że mnie widzisz.

Uczestnicy kursu wyrazili prawdziwe uznanie dla pani K., a także zaskoczenie i radość z zupełnie innego charakteru tych dwu konfrontacji, które zaczęła najgwałtowniejszymi uczuciami i sformułowaniem „A teraz coś ci powiem”. Rozwinęła się z tego żywa dyskusja nad zachowaniem, przez które rodzice tracą tak wiele okazji, by być uczciwymi wobec dzieci w okazywaniu swoich pozytywnych, pełnych miłości uczuć. Usiłując „dać nauczkę” naszym dzieciom zaprzepaszczamy wspaniałe okazje, by przekazać im o wiele bardziej podstawowe nauki. Na przykład, że ich tak lubimy, że byłby to dla nas okropny ból, gdyby zostali zranieni lub zabici.

Po przedstawieniu najpierw prawdziwego wyrazu tego, co pani K. czuła, było dość czasu, aby skonfrontować Lindę z rozczarowaniem jej matki z tego powodu, że córka nie dotrzymała słowa. Jak bardzo inny rodzaj dyskusji nastąpiłby, gdyby na początku została nadana pozytywna „wypowiedź «ja»”.

WYSLAĆ CHŁOPCA, ABY WYKONAŁ PRACĘ MĘŻCZYZNY

Przy objaśnianiu naszego ujęcia „wychowania poprzez słuchanie” rodzice słyszą mnóstwo o „pomniejszaniu” ich „wypowiedzi «ja»”. Dla wielu rodziców początkowo trudno jest nadać „wypowiedź «ja»”, która odpowiada intensywności ich uczuć. Kiedy ktoś z rodziców pomniejsza je, jego „wypowiedź «ja»” zwykle nie robi wrażenia na dziecku i nie występuje żadna zmiana zachowania.

Pani B. przedstawiła przypadek, w którym jej syn Bryant nie zmienił swego niemożliwego do przyjęcia zachowania nawet wtedy, gdy przekazała mu dobrą według jej poczucia „wypowiedź «ja»”. Sześciolatek Bryant uderzył przy zabawie swego małego braciszka w głowę starą rakiętą tenisową. Matka nadała „wypowiedź «ja»”, ale Bryant poszedł dalej i powtórzył niebezpieczny atak na swego braciszka. Przy zainscenizowaniu przypadku na kursie stało się jasne to, że pani B. była winna pomniejszania swoich uczuć.

Pani B.: Bryant, nie chcę, żebyś bił Sammy'ego.

- Jestem zaskoczony, pani B. - powiedział nauczyciel - że pani zareagowała tak umiarkowanymi uczuciami na to, że pani najmłodszy syn został uderzony w głowę twardą rakiętą tenisową.

- Och, byłam śmiertelnie przerażona, że jego mała czaszka została rozbita i byłam pewna, że głowa będzie krwawić.

- Więc teraz - uważał nauczyciel - chcemy wyrazić te bardzo silne uczucia w „wypowiedzi «ja»”, która odpowiada intensywności tego, co pani faktycznie czuła w swym wnętrzu.

W ten sposób zachęcona i pobudzona, szczerza w stosunku do swoich prawdziwych uczuć, pani B. wyrzuciła z siebie gwałtownie:

- Bryant, umieram ze strachu, kiedy uderzasz dziecko w głowę! Nie opanuję się, jeżeli je ciężko skaleczysz. I będę okropnie gniewać się, kiedy zobaczę, że starszy robi krzywdę dużo młodszemu. Och, tak się boję, że jego głowa będzie krwawić.

Pani B. i inni rodzice na kursie zgodzili się, że ona tym razem nie „posłała chłopca, żeby wykonał pracę mężczyzny”. Druga „wypowiedź «ja»”, która o wiele bardziej odpowiadała jej prawdziwym uczuciom, miałaby znacznie więcej szans, żeby zrobić wrażenie na Bryancie.

WYBUCHAJĄCY WEZUWIUSZ

Kiedy po raz pierwszy zaznajamiacie się z „wypowiedzią «ja»”, wielu rodziców spieszy do domu pragnąc konfrontacji ze swoimi dziećmi, a te kończą się w ten sposób, że wyrzucacie z siebie nagromadzone emocje niby wulkan, aby sobie ulżyć. Pewna matka przyszła znów na kurs i oświadczyła, że spędziła cały tydzień złościąc się na swoje dzieci. Problem polegał tylko na tym, że jej dzieci okropnie przeraziły się jej wybuchami.

Odkrycie, że niektórzy rodzice potraktowali naszą zachętę do konfrontacji ze swoimi dziećmi jako list żelazny pozwalający na dawanie upustu swoim uczuciom gniewu, skłoniło mnie, aby na nowo poddać rewizji funkcję gniewu w stosunkach między rodzicami i dzieckiem. To krytyczne ponowne zbadanie gniewu przyczyniło się bardzo do wyjaśnienia moich własnych myśli i naprowadziło mnie na nowe sformułowanie, dlaczego rodzice dają upust swojemu gniewowi, dlaczego szkodzi to dzieciom i jak można pomóc rodzicom, aby tego uniknęli.

W przeciwieństwie do innych uczuć, gniew kieruje się prawie zawsze przeciw innemu człowiekowi. „Jestem zły”, to wypowiedź, która zwykle znaczy: „Jestem zły na ciebie” albo „Ty mnie złościsz”. To jest właściwie „wypowiedź «ty»”, a nie żadna „wypowiedź «ja»”. Rodzice nie mogą zamaskować tej „wypowiedzi «ty»”, kiedy przedstawiają ją jako: „Ja odczuwam gniew”. W następstwie taka wypowiedź ukazuje się dzieciom jako „wypowiedź «ty»”. Dziecko sądzi, że jest obwiniane jako ten właśnie, kto spowodował gniew

swoich rodziców. Można przewidzieć, że oddziaływanie na dziecko będzie takie, że poczuje się ono poniżone, odpowiedzialne i świadome winy dokładnie tak, jak przez „wypowiedź «ty»”.

Jestem teraz przekonany o tym, że gniew jest czymś, co dopiero wtedy powstaje w rodzicach, kiedy przeżyli wcześniejsze uczucie. Ojciec lub matka wzbudzają w sobie gniew jako następstwo przeżycia owego pierwotnego uczucia. Tak to wygląda:

Jadę autostradą i inny kierowca udaje, że mnie nie widzi i zbliża się na niebezpiecznie małą odległość od mojego przedniego prawego błotnika. Moim pierwotnym uczuciem jest lęk. Jego zachowanie przstraszyło mnie. W następstwie tego, że napędził mi strachu, włączam klakson parę sekund później i „zaczynam być wściekły”, może też krzyczę nawet coś takiego, jak: „Ty baranie, dlaczego nie nauczysz się jeździć samochodem” - wypowiedź, która nikogo nie zmyli, że jest autentyczną „wypowiedzią «ty»”. Celem mojego „wściekłego zachowania” jest ukaranie drugiego kierowcy lub wywołanie w nim poczucia winy - ponieważ mnie nastraszył - aby więcej tego nie robił. Podobnie rozgniewany rodzic w najczęstszych przypadkach używa swego gniewu lub „gniewnego zachowania”, aby dać dziecku nauczkę.

Matka traci z oczu swoje dziecko w domu towarowym. Pierwszym jej uczuciem jest obawa - boi się, że mogłoby mu się coś stać. Gdyby ją ktoś zapytał, co czuje, kiedy go szuka, powiedziałaaby: „Jestem w śmiertelnym strachu” albo „Jestem okropnie zmartwiona i przerażona”. Kiedy w końcu znajduje dziecko, odczuwa ogromną ulgę. Mówi do siebie: „Dzięki Bogu, nic się nie stało”. Ale głośno mówi coś zupełnie innego. W złości nada taką wypowiedź, jak np. ta: „Ty niegrzeczny chłopaku” albo „Jestem zła na ciebie! Jak możesz być taki głupi, oddalać się ode mnie?” albo „Czy ci nie mówiłam, że masz się trzymać blisko mnie?” Matka reaguje w tej sytuacji złością (wtórne uczucie), aby dać dziecku nauczkę lub ukarać je, ponieważ spowodowało jej obawę.

Jako wtórne uczucie, gniew wyraża się prawie zawsze jako „wypowiedź «ty»”, potępienie i wina dziecka. Jestem prawie przekonany o tym, że gniew jest postawą przyjmowaną przez rodziców umyślnie i świadomie, z wyraźnym celem,

aby obwinić dziecko, ukarać je, dać mu nauczkę, ponieważ jego zachowanie wyzwoliło inne pierwotne uczucie. Zawsze, kiedy jesteście źli na kogoś drugiego, urządźcie scenę, odgrywacie rolę, aby zrobić wrażenie na tym drugim, pokażać mu, co zrobił, dać mu lekcję, aby spróbować przekonać go, że nie powinien tego nigdy więcej robić. Nie chcę przez to powiedzieć, że gniew nie jest prawdziwy. Jest bardzo prawdziwy i czyni z człowieka istotę kipiącą wewnątrz, roztrzęsioną. Chcę przez to powiedzieć, że ludzie sami siebie pobudzają do gniewu.

Oto kilka przykładów:

Dziecko zachowuje się niegrzecznie w restauracji. Pierwszym uczuciem jest zakłopotanie. Wtórny uczuciem jest gniew: „Przestań zachowywać się jak dwuletnie dziecko”.

Dziecko zapomina, że ojciec ma imieniny, nie składa życzeń ani nie daje upominku. Uraza jest pierwszym uczuciem ojca, zaś wtórny - gniew: „Nie jesteś wcale lepszy niż wszystkie inne dzisiejsze bezmyślne dzieci”.

Dziecko przynosi do domu świadectwo szkolne ze złymi stopniami. Pierwotnym uczuciem matki jest rozczarowanie. Wtórny uczuciem jest gniew: „Wiedziałam, że przebumelowałeś całe półrocze. Spodziewam się, że jesteś teraz naprawdę dumny z siebie”.

Jak rodzice mogą nauczyć się unikać nadawania gniewnych „wypowiedzi <ty>”? Doświadczenia z naszych kursów są bardzo zachęcające. Pomagamy rodzicom zrozumieć różnicę między pierwotnymi i wtórnymi uczuciami. Potem uczą się świadomości swoich pierwotnych uczuć, kiedy dochodzi do krytycznych sytuacji. Na koniec uczą się nadawania swoim dzieciom swoich pierwotnych uczuć, zamiast dawać upust wtórnym, gniewnym uczuciom. Pomaga to rodzicom lepiej uświadamiać sobie to, co dzieje się w nich rzeczywiście, kiedy są źli; pomaga im identyfikować ich pierwotne uczucia.

Pani C, przesadnie skrupulatna matka, opowiedziała, jak odkryła, że jej częste gniewne wybuchy skierowane przeciw jej dwunastoletniej córce stanowiły wtórną reakcję na jej rozczarowanie, że córka nie okazała się tak pilną i chętną do nauki dziewczynką, jaką była jej matka jako dziecko. Pani C. zaczęła rozumieć, jak wielkie znaczenie miał dla niej

szkolny sukces jej córki i że zawsze napadała na nią z gniewną „wypowiedzią «ty»”, kiedy córka rozczarowywała ją słabymi ocenami.

Pan J., zawodowy doradca, oświadczył, że teraz dopiero rozumiał, dlaczego był tak zły na swoją jedenastoletnią córkę, kiedy byli w miejscach publicznych. Inaczej niż jej ekstrawertyczny towarzyski ojciec, córka była nieśmiała. Zawsze, kiedy przedstawiał ją znajomym, nie chciała podawać ręki i mówić zwykłych uprzejmości, jak „Dzień dobry” lub „Miło mi poznać panią”. Jej niewyraźne, prawie niedo-słyszalne „Hallo” było przykre dla ojca. Przyznał on, że się obawiał, by znajomi nie brali go za surowego, dominującego ojca, który wychował uległe, zastraszone dziecko. Gdy zdał sobie z tego sprawę, postanowił pokonywać swoje gniewne uczucia przy tych okazjach. Mógł teraz zacząć akceptować fakt, że jego córka miała po prostu inny charakter niż on. I kiedy przestał być zły, jego córka czuła się o wiele mniej nieśmiała.

Zgodnie z naszym szkoleniem rodzice dochodzą do tego, że kiedy wyładowują się poprzez gniewne „wypowiedzi «ty»”, rozumieją, iż lepiej zrobiliby, gdyby stanęli przed lustrem i zapytali siebie: „Co się we mnie dzieje?”, „Którym moim potrzebom zagraża zachowanie mojego dziecka?”, „Z czego składają się moje własne pierwotne uczucia?” Jedna z matek na kursie odważnie stwierdziła, że była często zła na swoje dzieci, ponieważ była głęboko rozczarowana tym, że istnienie dzieci nie pozwoliło jej ukończyć szkoły i zostać nauczycielką. Odkryła, że jej gniewne uczucia były w rzeczywistości urazą, ponieważ była rozczarowana pokrzyżowaniem jej własnych planów zawodowych.

CO MOGĄ SPRAWIĆ SKUTECZNE „WYPOWIEDZI «JA»”?

„Wypowiedzi «ja»” mogą przynieść zadziwiające rezultaty. Często rodzice zawiadamiają, że dzieci są zaskoczone, gdy słyszą, co i jak ich rodzice faktycznie odczuwają.

Mówią do rodziców:

„Nie wiedziałem, że cię tak bardzo rozgniewałem”.

„Nie wiedziałam, że cię to rzeczywiście wyprowadziło z równowagi”.

„Dlaczego wcześniej nie powiedziałaś, jak ci było przykro”.
„Od tego rzeczywiście wiele zależy, prawda?”

Dzieci (dorośli pod tym względem nie różnią się od nich) często nie wiedzą, jak ich zachowanie działa na innych. Dążąc do własnych celów często są zupełnie nieświadome wrażenia, jakie może robić ich zachowanie. Kiedy im się to wreszcie raz powie, chciałyby zwykle być taktowniejsze. Bezmyślność nierzadko zmienia się w uwagę, kiedy dziecko raz zrozumie oddziaływanie jego zachowania na innych.

Pani H. opowiedziała o pewnym epizodzie podczas urlopu spędzonego razem z rodziną. Ich małe dzieci były na tylnym siedzeniu i zachowywały się bardzo głośno i niespokojnie. Pani H. i pan H. znosili tę wrzawę z wielkim niezadowolaniem, w końcu jednak pan H. nie mógł już dłużej wytrzymać. Znienacka zahamował samochód, zjechał z drogi i wyjaśnił: „Nie mogę po prostu wytrzymać tego hałasu i podskakiwania z tyłu samochodu. Chciałbym cieszyć się ze swojego urlopu i mieć przyjemną jazdę. Ale, do diabła, kiedy z tyłu jest tak głośno, denerwuję się i jadę niechętnie. Stwierdzam, że także mam prawo do przyjemnego spędzenia urlopu”. Dzieci były zaskoczone tym wyjaśnieniem i powiedziały to. Nie wiedziały, że ich zachowanie na tylnym siedzeniu w jakikolwiek sposób przeszkadzało ich ojcu. Oczywiście myślały, że ojciec może to znieść. Pani H. poinformowała, że po tym zajściu dzieci były o wiele uważniejsze i w dużym stopniu ograniczyły swoje wybryki.

Pan G., dyrektor pewnej szkoły, w której ulokowani są krnąbrni i trudni uczniowie, opowiedział taką dramatyczną historię:

- Tygodniami znosiłem z oburzeniem zachowanie jednej grupy chłopców, którzy ustawicznie lekceważyli i nie zachowywali pewnych przepisów szkolnych. Pewnego ranka wyjrzałem przez okno mojego gabinetu i zobaczyłem ich idących leniwie po trawniku i niosących butelki *coca-coli*, co wykracza przeciwko przepisom szkolnym. To już przebrało miarę. Ponieważ byłem właśnie po godzinie kursu, na której wyjaśniano „wypowiedzi «ja»”, wybiegłem na zewnątrz i zacząłem mówić o kilku moich uczuciach: „Czuję się tak diabelnie zniechęcony przez was, chłopcy! Próbowałem wszystkim, co tylko potrafię, aby wam pomóc ukończyć szkołę.

Serce i duszę włożyłem w pracę. A wy, chłopaczyska, nie robicie nic poza przekraczaniem przepisów. Walczyłem o rozsądne ustalenie długości włosów, ale wy, nicponie, nie chcecie do tego stosować się. I biegacie tu naokoło z butelkami *coca-coli* i to też jest wbrew przepisom. Najchętniej rzuciłbym tę pracę i wróciłbym do normalnej szkoły średniej, gdzie czuję, że coś osiągnę. Na tym tu stanowisku sam dla siebie jestem jak kompletny niewypał". Po południu pan G. został zaskoczony odwiedzinami grupy. „Panie dyrektorze; myśleliśmy o tym, co zaszło dziś rano. Zupełnie nie wiedzieliśmy, że pan może być wściekły. Taki pan jeszcze nie był. Nie chcemy tu żadnego innego dyrektora; on nie będzie taki dobry, jak pan. Dlatego przyszliśmy tu razem, żeby pozwolić panu obciąć nam włosy. Do innych przepisów też się chcemy stosować. " Kiedy doszedł do siebie po tym zaskakującym oświadczeniu, pan G. poszedł z chłopcami do drugiego pokoju i każdy z nich poddawał się jego sztuce fryzjerskiej, aż włosy były dość krótkie, by spełnić wymagania przepisów. Pan. G. opowiadał uczestnikom kursu, że w przypadku tym najznamienniejsza była wielka zabawa, którą mieli wszyscy podczas dobrowolnego obcinania włosów. „To było święto dla nas wszystkich" - opowiadał. Opuścili pokój jako przyjaciele z serdecznymi uczuciami, w pewnego rodzaju łączności, która wynika ze wspólnego rozwiązywania problemów.

Muszę dodać, że kiedy słyszałem historię opowiadaną przez pana G., byłem zaskoczony - podobnie jak rodzice na kursie - dramatycznym wrażeniem „wypowiedzi «ja»" pana G. To potwierdziło moje przekonanie, że dorośli często nie doceniają gotowości dzieci, by mieć взгляд na potrzeby dorosłych, kiedy im się powie uczciwie i bez ogródek, jak inni czują. Dzieci mogą okazać zrozumienie i poczucie odpowiedzialności, jeśli tylko dorośli poświęcą trochę czasu, by stanąć z nimi na równej płaszczyźnie.

Tu następują dalsze przykłady skutecznych „wypowiedzi «ja»", które nie zawierają żadnych wyrzutów lub zawstyżzeń i w których rodzice nie dyktują żadnych rozwiązań.

Po powrocie do domu z pracy ojciec chciałby przeczytać gazetę i odpocząć. Dziecko ciągle wdrapuje mu się na kolana i gniece gazetę. Ojciec: „Nie mogę czytać gazety, kiedy sie-

dzisz mi na kolanach. Nie mam ochoty bawić się z tobą, bo jestem zmęczony i chciałbym chwilę odpocząć".

Matka sprząta odkurzaczem. Dziecko co chwila wyciąga kabel z gniazdka wtyczkowego, ale matka się spieszy. Matka: „Strasznie się spieszę i to opóźnia mi pracę, kiedy muszę szybko ją kończyć”.

Dziecko zjawia się przy stole z bardzo brudnymi rękami i brudną twarzą. Ojciec: „Nie smakuje mi jedzenie, kiedy widzę tyle brudu. Mdli mnie i tracę apetyt”.

Dziecko bezustannie prosi, aby z nim pójść do kina, ale od kilku dni nie posprzątało swojego pokoju, choć oświadczyło gotowość wykonania tej pracy. Matka: „Nie mam ochoty coś zrobić dla ciebie, kiedy nie dotrzymujesz naszej umowy o sprzątanu pokoju. Mam wrażenie, jak gdybym była wykorzystywana”.

Dziecko nastawia gramofon tak głośno, że przeszkadza rozmowie rodziców w sąsiednim pokoju. Matka: „Nie możemy rozmawiać, kiedy gramofon tak głośno gra. Hałas doprowadza nas do szaleństwa”.

Dziecko obiecało odprasować serwetki, które zostaną użyte podczas uroczystej kolacji. Przez cały dzień guzdrało się; za godzinę mają przyjść goście i jeszcze nie zaczęło pracy. Matka: „Naprawdę czuję się osamotniona. Przez cały dzień pracowałam, aby zdążyć ze wszystkim na naszą uroczystość, a teraz jeszcze muszę martwić się o serwetki”.

Dziecko zapomniało przyjść do domu w czasie ustalonym, aby matka mogła pójść z nim kupić mu buciki. Matka spieszy się. Matka: „Bardzo nie lubię, kiedy z trudem tak sobie dzień ustawiłam, aby pójść z tobą, żeby ci kupić nowe buciki, a ty wtedy nie zjawiasz się”.

PRZEKAZYWAĆ BARDZO MAŁYM DZIECIOM BEZSŁOWNE „WYPOWIEDZI «JA»”

Rodzice dzieci poniżej dwu lat stale pytają, jak mogą nadać „wypowiedzi «ja»” do owych dzieci, które są za małe, żeby zrozumieć znaczenie słownych „wypowiedzi «ja»”.

Nasze doświadczenie mówi, że wielu rodziców nie docenia zdolności bardzo małych dzieci rozumienia „wypowiedzi «ja»”. Większość dzieci nauczyła się do wieku dwu lat

rozpoznawać, kiedy rodzice akceptują, a kiedy nie akceptują, kiedy czują się dobrze, a kiedy źle, kiedy podoba im się to, co robi dziecko, a kiedy nie. Zanim większość dzieci ukończy drugi rok życia, znają dokładnie znaczenie rodzicielskich „wypowiedzi «ja»”, jak: „Aj, to boli” albo „Nie lubię tego”, albo „Mama nie chce się bawić”. Również: „Jimmy, nie wolno się bawić”, „To jest gorące” lub „To Jimmy'ego zaboli”.

Bardzo małe dzieci też reagują tak szybko na bezsłowne wypowiedzi, że rodzice mogą używać niemych sygnałów, aby dać dziecku do zrozumienia wiele swoich uczuć.

Rob wierci się na wszystkie strony, podczas gdy matka go ubiera. Matka trzyma go delikatnie, ale stanowczo i mocno kontynuując ubieranie. (Wypowiedź: „Nie mogę cię ubrać, kiedy wierzysz się we wszystkie strony”.)

Mary podskakuje na tapczanie i matka obawia się, że zrzuci lampę stojącą obok na stole. Matka bierze Mary delikatnie ale stanowczo z tapczanu i pokazuje jej, jak może skakać na podłodze. (Wypowiedź: „Nie chcę, abyś skakała na tapczanie, ale jeżeli będziesz skakać na podłodze, nie mam nic przeciw temu”.)

Johnny opiera się i zwleka z wejściem do samochodu, gdy matce się śpieszy. Matka popycha Johnny'ego łagodnie, ale zdecydowanie do samochodu. (Wypowiedź: „Śpieszę się i chciałabym, abyś teraz wszedł”.)

Randy szarpie nową suknię, którą matka właśnie włożyła przed pójściem na przyjęcie. Matka odsuwa jej rękę. (Wypowiedź: „Nie chcę, żebyś szarpała moją nową suknię”.)

Podczas gdy ojciec niesie Tima do domu towarowego, ten zaczyna kopać ojca po brzuchu. Ojciec natychmiast go stawia. (Wypowiedź: „Nie lubię, kiedy mnie kopiesz po brzuchu”.)

Sue bierze trochę jedzenia z talerza matki. Matka zabiera z powrotem to jedzenie i daje Sue jej porcję z półmiska. (Wypowiedź: „To jest moje jedzenie i nie chcę, żebyś mi zabierała je z talerza”).)

Tego rodzaju wypowiedzi dotyczące zachowania rozumieją nawet bardzo małe dzieci. Te wypowiedzi mówią dziecku, jakie potrzeby ma ojciec lub matka, ale nie dają dziecku do zrozumienia, że są oni gniewni, ponieważ ono samo ma po-

trzeby. Poza tym jest oczywiste, że rodzic, który wysyła te bezsłowne wypowiedzi, nie karze dziecka.

TRZY PROBLEMY Z „WYPOWIEDZIAMI «JA»”

Kiedy rodzice wprowadzają w życie praktykę „wypowiedzi «ja»”, napotykają stale problemy. Żaden z nich nie jest nie do rozwiązania, ale każdy wymaga dodatkowej wiedzy.

Dzieci często reagują na „wypowiedzi «ja»” ignorując je, szczególnie wtedy, gdy rodzice dopiero zaczynają posługiwać się nimi. Nikt nie dowiaduje się chętnie, że jego zachowanie przeszkadza zaspokajaniu potrzeb kogoś drugiego. To samo dotyczy dzieci. Często wolą „nie słyszeć”, jak przez swoje zachowanie powodują, że rodzice coś odczuwają. Zalecamy rodzicom nadawać inną „wypowiedź «ja»”, kiedy pierwsza nie wywołała żadnej reakcji. Może ta druga „wypowiedź «ja»” będzie dosadniejsza, intensywniejsza, głośniejsza lub będzie zawierać więcej uczucia. Druga wypowiedź mówi dziecku: „Posłuchaj, ja rzeczywiście tak uważam”.

Niektóre dzieci odwracają się od jednej „wypowiedzi «ja»”, wzruszając ramionami, jak gdyby chciały powiedzieć: „I co?” Druga wypowiedź, tym razem dobitniejsza, może zadziała. Albo może będzie konieczne, żeby ktoś z rodziców powiedział coś takiego, jak: „Mówię ci, co odczuwam. To jest dla mnie ważne. Nie lubię być ignorowany. Jest to dla mnie okropne, kiedy po prostu nie zwracasz na mnie uwagi i nawet nie słuchasz o moich uczuciach. Tego ja dobrze nie przyjmuję. Uważam, że to nie jest wobec mnie uczciwe, kiedy rzeczywiście mam problem”.

Ten rodzaj wypowiedzi często powoduje, że dziecko wraca lub zwraca uwagę. Ta wypowiedź mówi: „Jest to dla mnie coś rzeczywiście poważnego!” Często dzieci reagują na „wypowiedź «ja»” odsyłając własną „wypowiedź «ja»” z powrotem. Zamiast natychmiast zmienić zachowanie, chcą, aby usłyszano, co same odczuwają, jak w następującym epizodzie:

Matka: Nienawidzę, kiedy w moim posprzątanym pokoju jest bałagan, który robisz od razu, kiedy tylko wrócisz ze szkoły. Czuję się tym tak zniechęcona, kiedy zadałam sobie dużo trudu, żeby posprzątać.

Syn: Myślę, że zbyt dużą wagę przykładasz do wyglądu mieszkania.

W tym miejscu niewyszkoleni rodzice przyjmują często postawę obronną i gniewną i uderzają słowami: „O nie, ja - nie” albo „To nie twój interes”, albo „Nie interesuje mnie, co myślisz o moim podejściu do tej sprawy”. Aby skutecznie opanować taką sytuację, rodzice muszą przypomnieć sobie naszą pierwszą podstawową zasadę: *kiedy dziecko ma jakies odczucie lub problem, trzeba posłużyć się czynnym słuchaniem*. W poprzednim epizodzie „wypowiedź «ja»” matki stworzyła dziecku problem (jak zwykle czynią to takie wypowiedzi). Nastąpił więc teraz odpowiedni moment, aby okazać zrozumienie i akceptację, ponieważ wasza „wypowiedź «ja»” spowodowała problem dla niego:

Matka: Masz poczucie, że moje wymagania są zbyt wysokie i że zbyt poważnie podchodzę do problemu wyglądu mieszkania.

Syn: Tak.

Matka: W porządku. Pomyślę o tym. Ale zanim się zmienię, czuję się w każdym przypadku cholernie zniechęcona, kiedy widzę, że cała moja praca idzie na marne. W tej chwili bardzo jestem zła z powodu tego bałaganu w pokoju.

Skoro dziecko zauważy, że matka zrozumiała jego odczucia, często zmieni swoje zachowanie. Zwykle dziecko nie chce nic innego, jak tylko zrozumienia dla swoich odczuć - wtedy ma motyw, żeby zrobić coś konstruktywniejszego ze względu na jej uczucia. Co również zadziwia większość rodziców, to doświadczenie, że ich czynne słuchanie wywołuje w dziecku uczucia, które teraz, kiedy są już zrozumiałe dla rodziców, mają ten skutek, że pierwotnie nie akceptujące uczucia ojca lub matki znikają lub są modyfikowane. Zachęcając dziecko do wyrażenia tego, co czuje, rodzic widzi sytuację w zupełnie nowym świetle.

W poprzedniej części przedstawiliśmy epizod o dziecku, które bało się zasnąć. Matka gniewała się, że syn zwlekał z pójściem do łóżka i powiedziała mu to przy pomocy „wypowiedzi «ja»”. Dziecko zareagowało mówiąc, że boi się zasnąć, ponieważ boi się zamknąć usta i udusić się. Ta wypowiedź zmieniła nastawienie matki z nie akceptującego, na

pełną zrozumienia akceptację. Inna sytuacja opowiedziana przez jednego z rodziców unaocznia, jak czynne słuchanie może zmodyfikować własne uczucia rodzica w sposób następujący:

Ojciec: Jestem zły, bo naczynia po kolacji pozostały nie umyte. Czy nie ustaliliśmy, że będziesz je zmywał zaraz po kolacji?

Jan: Byłem bardzo zmęczony po kolacji, bo wczoraj siedziałem w nocy do trzeciej i pisałem pracę egzaminacyjną.

Ojciec: Po prostu nie czułeś chęci, żeby pozmywać naczynia zaraz po kolacji.

Jan: Nie. Położyłem się trochę przed jedenastą. Mam zamiar urządzić jeszcze zmywanie przed pójściem spać. Dobrze?

Ojciec: W porządku.

Problemem, który napotykają wszyscy rodzice, kiedy wprowadzają w życie praktykę „wypowiedzi «ja»", jest to, że dziecko czasem wzbrania się przed zmianą swojego zachowania, nawet kiedy zrozumiało, jak to zachowanie oddziałuje na rodziców. Czasem nawet najwyraźniejsza „wypowiedź «ja»" nie działa - dziecko nie zmienia zachowania, które przeszkadza zaspokajaniu potrzeb jego rodziców. Potrzeba dziecka, aby zachowywać się w pewien określony sposób, stanowi konflikt z potrzebą rodziców, aby tak się nie zachowywało.

Na kursie nazywa się to sytuacją *konfliktu potrzeb*. Kiedy ona występuje, jak dzieje się to nieuchronnie we wszystkich ludzkich stosunkach, jest to dla tych stosunków właściwa chwila prawdy. Zasady postępowania w sytuacjach konfliktu potrzeb będą zasadniczą treścią tej książki, a ich omawianie zacznie się w rozdziale dziewiątym.

Rozdział VIII
**ZMIANA NIEAKCEPTOWANEGO
ZACHOWANIA
POPRAWIEZ ZMIANĘ OTOCZENIA**

Zbyt mało rodziców próbuje zmienić zachowanie swoich dzieci poprzez zmianę ich otoczenia. Zmianę otoczenia stosuje się częściej wobec niemowląt i małych dzieci niż przy starszych dzieciach, ponieważ kiedy dzieci rosną, rodzice zaczynają używać metod werbalnych, szczególnie tych, które *poniżają* dziecko lub grożą mu władzą rodzicielską; zaniedbują zmianę otoczenia i próbują wyperswadować dziecku zachowanie nie do przyjęcia. Jest to godne ubolewania, gdyż zmiany otoczenia są często bardzo proste i skuteczne w stosunku do dzieci w każdym wieku.

Rodzice zaczynają częściej stosować tę metodę, kiedy im się raz uświadomi ich daleko idące możliwości, aby:

1. Wzbogacić otoczenie.
2. Ograniczyć bodźce otoczenia.
3. Uprościć otoczenie.
4. Ograniczyć przestrzeń życiową dziecka.
5. Uczynić otoczenie bardziej bezpiecznym dla dzieci.
6. Zastąpić jedno zajęcie innym.
7. Przygotować dziecko do zmian jego otoczenia.
8. Robić plany ze starszymi dziećmi.

WZBOGACIĆ OTOCZENIE

Każdy dobry nauczyciel z przedszkola wie, że aby skutecznie odciągnąć dzieci od niewłaściwego zachowania lub przeszkodzić im w nim, trzeba dać dzieciom do zrobienia wiele interesujących rzeczy - wzbogacić ich otoczenie zabawkami, książkami, gramami, plasteliną, lalkami, łąmigłówkami itd. Rodzice, którzy stosują się do naszej metody, również robią użytek z tej zasady: kiedy dzieci są zajęte czymś

interesującym, istnieje mniejsze prawdopodobieństwo, że „coś zbroją” lub będą działać na nerwy swoim rodzicom.

W ciągu zajęć na kursie wielu rodziców opowiada o wspólniały rezultatach, kiedy odpowiednio przygotowali jakąś określoną powierzchnię garażu lub w kącie ogrodu i przeznaczili ją na miejsce, gdzie dziecku wolno kopać, tłuc młotkiem, budować, malować, smarować i robić wynalazki. Rodzice szukają miejsca, gdzie dziecko może robić praktycznie wszystko, co chce, bez wyrządzania szkody.

Wycieczki samochodem są okazjami, przy których dzieci szczególnie „nękają” rodziców. Wiele rodzin dba o to, aby dzieci miały zabawki, gry i łamigłówki, które zapobiegają nudzie i psotom. Większość matek wie, że ich dzieci nie tak łatwo zachowują się w sposób nie do przyjęcia, kiedy jest ustalone, że do domu przyjdą ich przyjaciele i towarzysze zabaw. Dla dwojga lub trojga dzieci częściej łatwiej jest znaleźć do zrobienia „rzeczy, które można zaakceptować”, niż dla dziecka, które jest samo.

Sztalugi do malowania, plastelina lub inna masa do modelowania, teatr kukiełkowy do wystawienia sztuk, lalki, materiał do majsterkowania, farby do mazania palcami, pudełka z klockami - wszystko to może złagodzić agresywne, niespokojne zachowanie przeszkadzającego dziecka. Rodzice zbyt często zapominają, że dzieci, nie inaczej niż dorośli, potrzebują zajęć interesujących, wymagających pozostawania przy nich przez dłuższy czas.

OGRANICZYĆ BODŹCE OTOCZENIA

Okresowo dzieci potrzebują otoczenia z małą ilością bodźców, np. krótko przed pójściem spać. Rodzice, a szczególnie ojcowie, niejednokrotnie nadmiernie pobudzają dzieci przed pójściem do łóżka lub przed posiłkami. To są pory, w których otoczenie dziecka nie powinno być wzbogacane, jeśli wcześniej stało się uboższe we wrażenia. Można uniknąć w znacznym stopniu burz i emocji występujących w tych porach, jeśli rodzice zadadzą sobie trud, aby zredukować nadmiar bodźców w otoczeniu dziecka.

UPROŚCIĆ OTOCZENIE

Dzieci często demonstrują zachowanie „nie do przyjęcia”, ponieważ ich otoczenie jest dla nich zbyt trudne i skomplikowane; męczą swych rodziców domaganiem się pomocy, zupełnie rezygnują z jakiegoś zajęcia, okazują się agresywne, rzucają przedmioty na podłogę, grymaszą, płaczą. Domowe otoczenie dziecka należy modyfikować w różny sposób, aby ułatwić dziecku samodzielne zrobienie czegoś, posługiwanie się przedmiotami w sposób bezpieczny i umożliwiający uniknięcie frustracji, która powstaje, kiedy dziecko nie potrafi opanować swego własnego otoczenia. Wielu rodziców świadomie zadaje sobie trud, aby uprościć otoczenie dziecka, kiedy np.:

- Kupują ubrania, które dziecko może włożyć bez trudności.
- Budują taboret lub skrzynkę, na które dziecko może wejść, aby dosięgnąć swego ubrania w szafie.
- Kupują specjalne nakrycie do stołu dla dzieci.
- Umieszczają wieszaki na mniejszej wysokości.
- Kupują nietłukące się filiżanki i szklanki.
- Tak nisko umieszczają klamki, że dziecko może do nich dosięgnąć.
- Malują ściany pokoju dzieci farbą dającą się myć.

OGRANICZYĆ PRZESTRZEŃ ŻYCIOWĄ DZIECKA

Kiedy jakaś matka umieszcza w kojcu dziecko, które zachowuje się w sposób niemożliwy do przyjęcia, próbuje ograniczyć jego „przestrzeń życiową”, aby jego zachowanie było dla niej do zaakceptowania. Ogrodzone podwórza skutecznie przeszkadzają takim zachowaniom, jak wybieganie na ulicę, deptanie kwietników sąsiada, uciekanie itd.

Niektórzy rodzice korzystają ze specjalnych naczyń stołowych dla swoich małych dzieci. Inni określają jakieś szczególne wydzielone miejsce w domu, gdzie wolno dziecku bawić się plasteliną, malować, ciąć papier, kleić; ograniczają także brudzące zajęcia do tego specjalnego miejsca. Można także przydzielać dzieciom jakieś szczególne ograniczone miejsca, gdzie mogą zachowywać się głośno, szaleć, grzebać się w błocie itd. Na ogół dzieci akceptują tego rodzaju ogra-

niczenia swej przestrzeni życiowej przyjmując, że wydają się rozsądne - pozostawiają dzieciom znaczną swobodę zaspokajania ich własnych potrzeb. Czasem dziecko będzie sprzeciwiać się tym ograniczeniom i spowoduje konflikt z rodzicami. W następnym rozdziale zajmiemy się tym, jak można rozwiązywać takie konflikty.

UCZYNIĆ OTOCZENIE BARDZIEJ BEZPIECZNYM DLA DZIECI

Większość rodziców usuwa z zasięgu swoich dzieci leki, ostre noże i niebezpieczne chemikalia. Dla bezpieczeństwa dzieci ważniejsze jest jednak zachowywanie następujących wskazań:

Uchwyty garnków należy obracać do tyłu przy gotowaniu na kuchence.

Kupować nietłukące się filiżanki i szklanki.

Chować zapałki.

Reperować uszkodzone kable i wtyczki.

Trzymać zamknięte drzwi od piwnicy.

Usuwać drogie tłukące się przedmioty.

Chować i zamykać ostre narzędzia.

Kłaść w łazience gumową matę.

Zabezpieczyć okna na wyższych piętrach.

Usunąć śliskie dywaniki.

Każda rodzina powinna przeprowadzić własną kontrolę bezpieczeństwa dzieci. Z niewielkim trudem rodzice mogą znaleźć bardzo wiele możliwości, aby uczynić dom bardziej bezpiecznym dla dzieci.

ZASTĄPIĆ JEDNO ZAJĘCIE INNYM

Kiedy dziecko bawi się ostrym nożem, dajcie mu zamiast tego nóż tępy. Kiedy bardzo chce grzebać w waszej szufladzie z kosmetykami, dajcie mu kilka pustych pudełek z tektury, aby się nimi bawiło na podłodze. Kiedy zaczyna wrywać strony z czasopisma, które chcecie zachować, dajcie takie, które może zniszczyć. Kiedy chce malować waszą tapetę kolorowym ołówkiem, dajcie mu duży kawałek papieru do pakowania, żeby na nim malowało. Zaniedbanie zaproponowania dziecku innej możliwości zanim mu się coś odbiera,

wywołuje na ogół frustrację i łzy. Ale dzieci akceptują często coś zastępczego nie przywiązując do tego znaczenia - zakładamy, że ojciec lub matka proponują łagodnie i spokojnie.

PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO ZMIAN OTOCZENIA

Wielu zachowań nie do zaakceptowania można uniknąć dzięki temu, że dziecko jest przygotowane do zmian w swoim otoczeniu, zanim one nastąpią. Jeśli osoba, która go zwykle pilnuje podczas nieobecności rodziców, nie może przyjść w piątek, zacznijcie już we środę rozmawiać z dzieckiem o nowej osobie do pilnowania, która przyjdzie. Jeśli chcecie spędzić urlop nad morzem, przygotujcie dziecko tygodnie naprzód na pewne rzeczy, które przeżyje - że będzie spać w obcym łóżku, że pozna nowych przyjaciół, że nie będzie mieć z sobą roweru, zobaczy wielkie fale, będzie musiało odpowiednio zachowywać się na statku itd.

Dzieci mają zadziwiająco zdolność dostosowywania się bez trudności, jeśli tylko rodzice wcześniej omówią z nimi nową sytuację, zmianę otoczenia. To sprawdza się nawet wtedy, gdy dziecko będzie może narażone na ból lub niemiłe uczucie, jak np. w przypadku, gdy idzie do lekarza, aby dostać zastrzyk. Trzeba mówić z nim o tym otwarcie, nawet powiedzieć mu, że robienie zastrzyku będzie na pewno bolało przez chwilę - to może zdziałać cuda i pomóc dziecku uporać się z takimi sytuacjami.

ROBIĆ PLANY ZE STARSZYMI DZIEĆMI

Można także uniknąć konfliktów, kiedy się roztropnie organizuje otoczenie nastolatków. Oni także potrzebują wystarczającego miejsca na swoje osobiste rzeczy, spokoju, sposobności do samodzielnego zajęcia. Oto propozycje dla *rozszerzenia waszego zakresu akceptacji* wobec starszych dzieci:

Dajcie dziecku własny budzik.

Pozostawcie mu wystarczająco miejsca w szafie z wieloma wieszakami.

Urządźcie w domu tablicę ogłoszeń.

Dajcie dziecku własny kalendarz, w którym może notować swoje obowiązki.

Przeczytajcie razem z nim instrukcję o używaniu nowych przyrządów.

Wcześniej informujcie dzieci, kiedy oczekujecie gości, żeby wiedziały, kiedy mają posprzątać swoje pokoje.

Postarajcie się o klucz do domu zawieszony na sznurku, który będzie przszyty do torebki dziewczynki lub umieszczony na szyi chłopca.

Dawajcie regularnie kieszonkowe i wcześniej omawiajcie z dzieckiem, których rzeczy nie musi kupować za swoje pieniądze.

Wyjaśnijcie dziecku różnicę opłat pocztowych zależnie od kraju.

Omówcie z góry tak skomplikowane prawne zagadnienia, jak godzina policyjna, ubezpieczenie od odpowiedzialności za samochód, odpowiedzialność w razie wypadku samochodowego, sprzedaż alkoholu i narkotyków itp.

Kiedy nastolatek pierze własną bieliznę, ułatwcie mu pracę dając do dyspozycji potrzebne przyrządy i materiały.

Zachęcajcie, aby dziecko miało zawsze przy sobie monety na pilną rozmowę telefoniczną.

Powiedzcie dziecku, które artykuły żywnościowe w lodówce są zarezerwowane dla gości.

Każcie dziecku napisać listę jego przyjaciół i ich numery telefonów na wypadek, gdyby trzeba było skomunikować się z nimi szybko i bez zwłoki.

Udzielajcie dziecku zawsze w odpowiednim czasie informacji, kiedy trzeba wykonać jakąś specjalną pracę przed wizytą gości w domu.

Zachęcajcie dziecko, aby czytało w gazecie (lub słuchało w radiu, lub obejrzało w telewizji) prognozę pogody, aby wiedziało, jak się ubrać do szkoły.

Powiedzcie dziecku wcześniej nazwiska waszych gości, aby uniknąć niezręcznych sytuacji przy ich przybyciu.

Powiedzcie dzieciom długo naprzód, kiedy wyjeżdżacie, aby mogły zaplanować własne przedsięwzięcia.

Nauczcie dziecko wcześniej, jak ma przyjmować wiadomość telefoniczną i jak może nakręcić numer.

Zawsze pukajcie, kiedy wchodzić do pokoju dziecka.

Wciągajcie dzieci w dyskusję, w których chodzi o plany rodzinne, które ich też będą dotyczyć.

Przed przyjęciem w domu uzgodnijcie i wszyscy zaakceptujcie „porządek domowy” dla gości.

Większości rodziców przychodzi na myśl wiele dalszych przykładów pasujących do każdej z tych kategorii. Im więcej użytku robią rodzice ze zmian otoczenia, tym radośniejsze może być życie z dziećmi i tym mniej potrzeba konfrontacji rodziców z dziećmi. Rodzice, którzy mają zaufanie do zaproponowanych przez nas metod i w końcu uczą się polegać w dużym stopniu na zmianach otoczenia, przeprowadzają początkowo kilka naprawdę zasadniczych zmian w swoim nastawieniu wobec dzieci i ich praw w domu. Jedna z nich wiąże się z pytaniem: czyj to jest dom?

Większość rodziców na naszych kursach mówi, że uważają, iż jest to wyłącznie ich dom, więc dzieci muszą być wychowane i przyzwyczajone do tego, by zachowywać się porządnie i stosownie. To znaczy, że dziecko trzeba formować i napominać, aż się nauczy w bolesny sposób, czego się oczekuje po nim w domu jego rodziców. Rzadko też biorą ci rodzice pod uwagę, że trzeba przedsięwziąć jakieś większe zmiany w domowym otoczeniu, kiedy przyjdzie do domu nowo narodzone dziecko. Wychodzą z założenia, że trzeba dom pozostawić w takim stanie, w jakim był, zanim zjawiło się dziecko, i oczekują przystosowania tylko ze strony dziecka.

Pytamy rodziców: „Jakie zmiany przeprowadzilibyście w waszym domu, gdybyście dziś dowiedzieli się, że w przyszłym tygodniu musicie przyjąć do siebie jednego z waszych rodziców, ponieważ uległ częściowemu paraliżowi i często musi używać kul i fotela na kółkach?”

To pytanie przynosi zawsze długą listę odpowiedzi o zmianach, które rodzice przeprowadziliby ochoczo. Deklarują np. że musieliby:

Zrezygnować z dywanów.

Zaopatrzyć schody w poręcz.

Przestawić meble, aby zrobić miejsce dla fotela na kółkach.

Często używane przybory umieścić w łatwo dostępnych dolnych regałach kuchennych.

Dać dziadkowi głośny dzwonek, aby w razie potrzeby mógł zadzwonić.

Zainstalować dla niego drugi aparat telefoniczny.

Pozbyć się chwiejącego stolika, który przez nieuwagę dziadek mógłby popchnąć i przewrócić.

Tylne schody przebudować i zrobić rampę, żeby mógł sam wytoczyć fotel na słońce.

Kupić do łazienki matę gumową.

Kiedy rodzice zorientują się, ile trudu zadaliby sobie, aby przekształcić swój dom dla własnych rodziców z ograniczeniem ruchowym, będą o wiele bardziej skłonni zabrać się do zmian dla dziecka. Rodzice są też w większości przerażeni, kiedy poznają różnicę między swoim stosunkiem do sparaliżowanego rodzica i do dzieci, kiedy dochodzi do pytania: „Czyj to jest dom?” Rodzice mówią, że nie żałowaliby trudu, aby przekonać swojego niesprawnego rodzica, że ich dom jest też jego domem. Jednak nie robią tego w stosunku do swoich dzieci. Często jestem zdziwiony, jak wielu rodziców pokazuje przez swoją postawę oraz zachowanie, że gości traktują z o wiele większym poszanowaniem niż własne dzieci. Bardzo wielu rodziców tak postępuje, jak gdyby tylko dzieci musiały dostosowywać się do swego otoczenia.

KONFLIKTY MIĘDZY RODZICAMI I DZIECKIEM, KTÓRYCH NIE MOŻNA UNIKNĄĆ. KTO POWINIEN ZWYCIĘŻYĆ?

Wszyscy rodzice napotykają sytuacje, w których ani konfrontacja, ani zmiany otoczenia nie zmieniają zachowania ich dziecka, które w dalszym ciągu zachowuje się w sposób sprzeczny z potrzebami któregoś z rodziców. Te sytuacje są nie do uniknięcia w stosunkach między rodzicami i dzieckiem, ponieważ dziecko „musi” zachowywać się w pewien określony sposób, choć dano mu do zrozumienia, że jego zachowanie przynosi ujmę potrzebom rodziców. Np. Johnny gra w dalszym ciągu w koszykówkę na parceli sąsiada, choć matka powiedziała mu parokrotnie, że rodzina musi już stamtąd odejść.

Pani J. powiedziała Mary, jak bardzo spieszy się do domu towarowego; mimo to Mary ciągle stoi przed oknem wystawowym, które jest po drodze.

Sue nie chce ulec odczuciom swoich rodziców w stosunku do jej planów wyjazdu nad morze razem z przyjaciółmi. Stawczo chce jechać, choć słyszy, jak bardzo nie do zaakceptowania byłoby to dla jej rodziców.

Te konflikty między potrzebami któregoś z rodziców i potrzebami dziecka są nie tylko nie do uniknięcia, ale występują w każdej rodzinie dość często. Są wynikiem szerokiego wachlarza - od prawie nieważnych aż do decydujących - różnic poglądów. Te istniejące w stosunkach wzajemnych problemy nie rodzą się wyłącznie ani po stronie dziecka, ani też rodziców. Zarówno ojciec lub matka, jak też dziecko, uwikłani są w problem - chodzi przecież o potrzeby jednej i drugiej strony. Dlatego problemu należy szukać w stosunkach wzajemnych. Są to problemy, które pojawiają się, kiedy inne metody nie zmieniły zachowania nie do zaakceptowania dla rodziców.

Konflikt jest chwilą prawdy relacji między rodzicami a dzieckiem - próbą zdrowia, kryzysem, który może was osłabić lub umocnić, rozstrzygającym wydarzeniem, które może przynieść z sobą trwałą nienawiść, narastającą wrogość, psychologiczne blizny. Konflikty mogą ludzi rozdzielać lub pociągać do ściślejszej oraz bardziej zażyłej zgody; zawierają ziarno zniszczenia i ziarno większej jedności; mogą prowadzić do zaciętej walki lub głębszego wzajemnego zrozumienia. Sposób uporania się z konfliktami jest może najbardziej decydującym czynnikiem dla stosunków między rodzicami i dzieckiem. Niestety, większość rodziców próbuje uporać się tylko przez zastosowanie dwóch zasadniczych metod, przy czym obie są nieskuteczne i szkodliwe zarówno dla dziecka jak również dla atmosfery rodzinnej. Nie wszyscy rodzice akceptują fakt, że konflikt jest częścią składową życia i nie musi być koniecznie zły. Większość rodziców uważa konflikt - czy to między nimi i ich dziećmi, czy to między samymi dziećmi - za coś, czego zawsze należy unikać.

Często słyszymy, jak małżonkowie szczycą się, że nigdy nie było między nimi poważnych różnic zdań - jak gdyby znaczyło to, że ich stosunki są dobre.

Rodzice mówią do swoich dzieci: „Dziś wieczorem nie będziemy się sprzeczają przy stole - nie chcemy sobie psuć kolacji!” Albo krzyczą: „Natychmiast przestańcie się kłócić!” Można usłyszeć, jak rodzice nastolatków skarżą się, że teraz, kiedy ich dzieci są starsze, jest w rodzinie o wiele więcej różnic poglądów i konfliktów: „Dawniej nasze zdania najczęściej się zgadzały” albo „Moja córka była zawsze taka chętna do pomocy i łatwa do kierowania, ale teraz już nie widzimy rzeczy jej oczami ani ona nie może ich zobaczyć naszymi oczami”. Większość rodziców nie znosi przeżywania konfliktu, są głęboko zaniepokojeni, kiedy do niego dochodzi, zupełnie nie zdają sobie sprawy z tego, jak sobie z nim poradzić w sposób konstruktywny. Byłyby to faktycznie niezwykle stosunki, gdyby w ciągu pewnego czasu potrzeby jednego człowieka nie znalazły się w konflikcie z potrzebami drugiego. Gdy dwoje jakichkolwiek ludzi (lub dwie grupy) koegzystuje, musi nieuchronnie dochodzić do konfliktu po prostu dlatego, że ludzie są różni, myślą inaczej, mają różne

potrzeby, zainteresowania, życzenia, które czasem są sprzeczne.

Dlatego konflikt nie jest z konieczności zły - istnieje jako rzeczywistość we wszelkich stosunkach. Faktycznie relacje bez widocznego konfliktu mogą być mniej zdrowe niż te, gdzie często dochodzi do konfliktów. Dobrym przykładem na to jest małżeństwo, gdzie żona ciągle podporządkowuje się dominującemu mężowi, albo stosunki między rodzicami i dzieckiem, kiedy dziecko tak strasznie boi się jednego z rodziców, że nie ma odwagi przeciwstawić się w jakikolwiek sposób. Większość ludzi zna rodziny (szczególnie duże), w których stale występują konflikty, a jednak rodziny te są nadzwyczaj szczęśliwe i zdrowe. I odwrotnie - często czytam w gazetach sprawozdania o początkujących młodocianych przestępcach, których rodzice są całkowicie zaskoczeni tym, że ich chłopak mógł popełnić jakieś wykroczenie. Nie mieli z nim przecież nigdy żadnych trudności wychowawczych.

Otwarcie uzewnętrznione, przyjęte jako zjawisko naturalne, konflikt w rodzinie jest daleko zdrowszy dla dzieci, niż sądzi większość rodziców. W takich rodzinach dziecko ma przynajmniej sposobność przeżywać konflikty, uczyć się radzić sobie z nimi i być przygotowanym do tego, by w przyszłym życiu rozprawiać się z nimi. Konflikt w rodzinie może być rzeczywiście pożyteczny dla dziecka jako konieczne przygotowanie do nieuniknionych konfliktów, które dziecko napotyka poza swoim domem rodzinnym, zakładając jednak, że konflikt w domu zostanie konstruktywnie opanowany. Decydującym czynnikiem w każdym stosunku jest sposób, w jaki konflikt zostaje opanowany, a nie jak wiele konfliktów występuje. Sądzę dziś, że jest to najistotniejszy czynnik przy rozstrzyganiu o tym, czy stosunki będą zdrowe, czy niezdrowe, wzajemnie zadowolające czy niezadowolające, przyjacielskie czy nie, głębokie czy powierzchowne, bliskie czy chłodne.

WALKA O WŁADZĘ MIĘDZY RODZICAMI I DZIECKIEM

Rzadko spotykamy na naszych kursach rodziców, którzy nie myślą o uporaniu się z konfliktem w tym sensie, że jeden

zwycięża, a drugi przegrywa. Ta orientacja na „zwycięstwo” lub „porażkę” jest właściwym źródłem dylematu dzisiejszych rodziców: być surowym (zwycięża rodzic), czy też uległym (zwycięża dziecko). Większość rodziców widzi cały problem dyscypliny w wychowaniu dzieci jako pytanie: być surowym czy uległym, twardym czy miękkim, bezwzględny czy pobłażliwym. Ponieważ ustawili się wobec dyscypliny w postawie „albo - albo”, uważają stosunek do swoich dzieci za walkę o władzę, współzawodnictwo woli, jak gdyby konfrontację, aby zobaczyć, kto zwycięży. Dzisiejsi rodzice dosłownie prowadzą wojnę ze swoimi dziećmi, każdy myśli wg schematu, że jeden zwycięża, a drugi jest pokonany. Mówią nawet o swojej walce prawie w ten sam sposób, jak dwa narody znajdujące się w stanie wojny. Pewien ojciec powiedział to bardzo wyraźnie podczas kursu, kiedy stwierdził dobitnie: „Trzeba wcześniej zaczynać dawać im do zrozumienia, kto jest panem. W przeciwnym razie wykorzystają sytuację i będą górować. Taka trudność istnieje u mojej żony - stale kończy się na tym, że pozwala dzieciom zwyciężać w każdej walce. Zawsze ustępuje i dzieci wiedzą to”.

Matka pewnego nastolatka wyraziła to na swój sposób: „Próbuję pozwalać mojemu dziecku robić, co chce, ale potem zwykle ja ponoszę konsekwencje. Mnie okazuje się niezadowolony. Daje mu się jeden mały palec, a ono bierze całą rękę”.

Inna matka jest przekonana o tym, że nie podda się w „walce o długość spódnicy”: „Jest mi obojętne, co ona czuje i to, co robią inni rodzice nie ma dla mnie znaczenia - moja córka nie będzie nosiła tych krótkich sukienek. To jest rzecz, w której nigdy nie ustąpię. Zwycięzę w tej walce”.

Także dzieci widzą stosunek do swoich rodziców jako zwycięską lub zakończoną porażką walkę o władzę. Cathy, pewna rozwinięta piętnastolatka, która sprawia kłopoty swoim rodzicom, ponieważ nie chce z nimi rozmawiać, powiedziała mi podczas jednej z naszych rozmów: „Jaki cel ma spieranie się? Oni zawsze zwyciężają. Wiem to już, zanim w ogóle dochodzi do dyskusji. Zawsze postawią na swoim. Koniec końców są rodzicami. Zawsze wiedzą, że mają rację. Więc nie pozwalam sobie teraz już na żadną dyskusję. Pozo-

stawiam ich i nie rozmawiam z nimi. Jasne, że złości ich, kiedy to robię, ale jest mi wszystko jedno".

Ken, uczeń jednej z ostatnich klas szkoły średniej, nauczył się inaczej podchodzić do postawy swoich rodziców zwycięstwo - porażka: „Kiedy mi naprawdę na czymś zależy, nigdy nie zwracam się do mojej matki, ponieważ jej natychmiastowa reakcja wyraża się słowem «nie». Czekam, aż ojciec przyjdzie do domu. Zwykle mogę go skłonić, aby mi pomógł. Jest on o wiele wyrozumialszy i najczęściej otrzymuję od niego to, czego chcę”.

Kiedy istnieje konflikt między rodzicami i dziećmi, większość rodziców próbuje go rozwiązać na swoją korzyść tak, aby „rodzic zwyciężył, a dziecko poddało się”. Inni, trochę mniej liczni niż „zwycięzcy”, stale ulegają swoim dzieciom ze strachu, aby nie popaść z nimi w konflikt i nie udaremnić potrzeb swoich dzieci. W tych rodzinach zwycięża dziecko, a rodzice ponoszą porażkę. Głównym dylematem współczesnych rodziców jest to, że widzą tylko te dwa sposoby rozpatrywania sprawy: zwycięstwo lub porażka.

DWA SPOSOBY ROZPATRYWANIA SPRAWY: ZWYCIĘSTWO LUB PORAŻKA

W naszym szkoleniu rodziców w metodach skutecznego wychowania określamy dwa sposoby rozpatrywania sprawy: zwycięstwo lub porażka, po prostu jako metodę pierwszą i metodę drugą. Przy każdej wchodzi w rachubę jedna osoba, która zwycięża i jedna, która się poddaje - jedna zyskuje uznanie, druga - nie.

Pierwsza metoda funkcjonuje w konfliktach rodziców z dzieckiem w sposób następujący. Jedno z rodziców i dziecko napotyka sytuację konfliktu potrzeb. Rodzic rozstrzyga, na czym powinno polegać rozwiązanie. Skoro już wybrał pewne rozwiązanie, podaje je do wiadomości i ma nadzieję, że dziecko je zaakceptuje. Jeśli rozwiązanie nie podoba się dziecku, może najpierw użyć perswazji, aby spróbować namówić dziecko do przyjęcia rozwiązania. Gdy to się nie udaje, rodzic próbuje zwykle osiągnąć poddanie się poprzez użycie władzy i autorytetu. Np. konflikt między ojcem i jego dwunastoletnią córką został rozwiązany pierwszą metodą.

Jane: Cześć. Idę do szkoły.

Ojciec: Deszcz pada, kochanie, a ty nie włożyłaś płaszcza od deszczu.

Jane: Nie potrzebuję go.

Ojciec: Nie potrzebujesz go! Przemokniesz, zniszczysz ubranie i dostaniesz kataru.

Jane: Tak bardzo nie pada.

Ojciec: A właśnie, że mocno pada!

Jane: Nie włożę płaszcza od deszczu. Nie lubię chodzić w płaszczu przeciwdeszczowym.

Ojciec: Posłuchaj, kochanie, wiesz, że będzie ci cieplej i sucho, jeśli go włożysz. Proszę cię, idź i przynieś go.

Jane: Nienawidzę płaszcza od deszczu, nie włożę go!

Ojciec: Natychmiast wracaj do swojego pokoju i przynieś płaszczyk od deszczu! Nie pozwolę ci w taki dzień iść do szkoły bez płaszcza przeciwdeszczowego.

Jane: Ale ja go nie chcę.

Ojciec: Żadne „ale” - jeśli go nie włożysz, mama i ja zabronimy ci wyjść z domu.

Jane (z wściekłością): Już dobrze, zwyciężyłaś. Włożę ten okropny płaszczyk.

Ojciec postawił na swoim. Jego rozwiązanie - żeby Jane włożyła płaszczyk - zwyciężyło, choć Jane nie chciała tego. Rodzic zwyciężył, a Jane została pokonana. Jane nie była bynajmniej szczęśliwa z powodu rozwiązania, ale skapitulowała wobec rodzicielskiej groźby, że użyje władzy (kary).

Natomiast druga metoda funkcjonuje w konflikcie między rodzicami i dzieckiem w ten sposób. Jedno z rodziców i dziecko napotyka sytuację konfliktu potrzeb. Rodzic mógł się już wcześniej zdecydować na pewne rozwiązanie albo nie. Jeśli się zdecydował, może próbować przekonać dziecko, aby je przyjął. Okazuje się, że dziecko ma własne rozwiązanie i próbuje przekonać rodzica, żeby je przyjął. W przypadku kiedy rodzic opiera się, dziecko może próbować użyć swojej siły, aby uzyskać poddanie się rodzica. W końcu rodzic ulega. W konflikcie z płaszczem od deszczu metoda druga funkcjonowałaby więc w ten sposób:

Jane: Cześć. Teraz idę do szkoły.

Ojciec: Deszcz pada, kochanie, a ty nie włożyłaś płaszcza od deszczu.

Jane: Nie potrzebuję go.

Ojciec: Nie potrzebujesz go! Przemokniesz, zniszczysz ubranie i dostaniesz kataru.

Jane: Tak bardzo nie pada.

Ojciec: A właśnie, że mocno pada!

Jane: Nie włożę płaszcza od deszczu. Nienawidzę noszenia płaszcza przeciwdeszczowego.

Ojciec: Aleja tego chcę.

Jane: Nienawidzę tego płaszcza - nie chcę go nosić. Jeśli mnie do tego zmusisz, będę wściekła na ciebie.

Ojciec: Ach, rezygnuję. Idź do szkoły bez płaszcza. Nie chcę dłużej spierać się z tobą - ty zwyciężyłaś.

Jane potrafiła postawić na swoim - zwyciężyła, a jej ojciec poddał się. Rodzic nie był na pewno zadowolony z rozwiązania, a jednak skapitulował wobec groźby Jane, że użyje swojej siły (w tym przypadku, że będzie wściekła na ojca).

Metoda pierwsza i druga wykazują podobieństwa, chociaż rezultaty różnią się całkowicie od siebie. W obydwu każda osoba chciałaby przeprowadzić swoją wolę i próbuje drugą przekonać, aby to zaakceptowała. W obydwu metodach każda osoba ma nastawienie: „Chcę postawić na swoim i będę walczyć, aby to osiągnąć”. Przy pierwszej metodzie rodzic ani nie okazuje względu, ani nie zwraca uwagi na potrzeby dziecka. Przy drugiej metodzie dziecko nie ma względu ani nie zwraca uwagi na potrzeby rodzica. Przy obydwu jedna osoba oddała się z poczuciem porażki, najczęściej w gniewie na drugą, ponieważ ta osoba spowodowała porażkę. Obydwie metody zawierają walkę o władzę i przeciwnicy nie wahają się użyć siły, jeśli mają poczucie, że jest to konieczne, aby zwyciężyć.

DLACZEGO PIERWSZA METODA JEST NIESKUTECZNA?

Rodzice, którzy posługują się pierwszą metodą dla uporańia się z konfliktami, płacą wysoką cenę za swoje „zwycięstwo”. Skutki pierwszej metody są dokładnie do przewidzenia: słaba motywacja dla dziecka, aby wykonać to, co rodzice uważają za rozwiązanie, niechęć wobec rodziców, trudności rodziców przy przeprowadzaniu swej woli, brak sposob-

ności dla dziecka, by rozwinęło zdolność opanowania siebie samego.

Kiedy ktoś z rodziców narzuca rozwiązanie konfliktu, bardzo słaba będzie motywacja lub życzenie dziecka, aby wypełnić to postanowienie, ponieważ nie ma w nim swego udziału; przy jego powstawaniu nie udzielono mu prawa głosu. Jakąkolwiek też dziecko może mieć motywację, jest ona zewnętrzna - nie pochodzi od niego samego. Może być posłuszne, ale ze strachu przed rodzicielską karą albo dezaprobata. Dziecko chciałoby nie wypełnić postanowienia, czuje się jednak zmuszone do tego. To jest przyczyna, dlaczego dzieci tak często szukają sposobów, aby uniknąć przeprowadzenia rozwiązania metodą pierwszą. Jeśli tego nie mogą uniknąć, udają, że robią i wykonują z minimalnym trudem to, czego się od nich oczekuje, i tylko to, czego się od nich żąda.

Dzieci są na ogół złe na rodziców, którzy narzucili rozwiązanie konfliktu metodą pierwszą. Mają poczucie niesprawiedliwości i ich złość oraz niechęć kieruje się naturalnie przeciw rodzicom, których uważają za odpowiedzialnych za przyjęcie rozwiązania metodą pierwszą. Rodzice, którzy posługują się metodą pierwszą, często osiągają poddanie się i posłuszeństwo swoich dzieci, ale ceną, którą za to płacą, jest wrogość dzieci.

Zaobserwujcie dzieci, których rodzice właśnie rozwiązali konflikt z pomocą pierwszej metody; prawie bez wyjątku na twarzach ich dzieci widać niechęć i złość i mówią coś wrogiego, lub nawet chciałyby fizycznie zaatakować swoich rodziców. Metoda pierwsza stanowi posiew stale pogarszających się stosunków między rodzicami i dzieckiem. Złość i nienawiść zajmują miejsce miłości i przywiązania. Rodzice płacą jeszcze jedną wysoką cenę za używanie pierwszej metody: muszą na ogół poświęcić wiele czasu, aby wprowadzić w życie swoją decyzję, muszą kontrolować, aby zobaczyć, czy dziecko to wykonuje, muszą ciągle gderać, przypominać, deptać po piętach.

Rodzice na naszych kursach często bronią swojego używania pierwszej metody uzasadnieniem, że jest to szybki sposób pokonywania konfliktów. Ta korzyść jest często bardziej pozorna niż prawdziwa, ponieważ potem bardzo wiele czasu

kosztuje upewnianie się, że decyzja została wprowadzona w życie. Rodzice, którzy mówią, że muszą stale gderać na swoje dzieci, są to na ogół ci, którzy posługują się pierwszą metodą. Nie mógłbym powiedzieć, jak wiele rozmów przeprowadziłem z rodzicami, które są podobne do tej, jaka miała miejsce w moim biurze:

Rodzic: Nasze dzieci nie pomagają w domu. To męczarnia, skłanianie ich do pomocy. W każdą sobotę jest walka, aby doprowadzić do tego, żeby wykonały pracę, która musi być zrobiona. Musimy dosłownie stać obok nich, aby praca została wykonana.

Doradca: W jaki sposób ustala się, jaką pracę trzeba wykonać?

Rodzic: No, to naturalnie my ustalamy. Wiemy, co trzeba zrobić. W sobotę rano robimy listę, dzieci czytają listę i wiedzą, co mają do zrobienia.

Doradca: Czy dzieci chcą wykonać pracę?

Rodzic: Na miły Bóg, nie!

Doradca: Państwo macie poczucie, że one muszą to zrobić?

Rodzic: Zgadza się.

Doradca: Czy dzieci miały kiedyś sposobność brać udział w ustalaniu, co trzeba zrobić?

Rodzic: Nie.

Doradca: Czy miały kiedyś okazję ustalać, kto co ma robić?

Rodzic: Nie. Zwykle dzielimy różne prace tak równomiernie, jak możemy.

Doradca: Więc decydujecie i o tym, co musi być zrobione i kto ma to robić?

Rodzic: Tak jest.

Niewielu rodziców uznaje związek między brakującą motywacją swoich dzieci, aby pomagać, i faktem, że decyzje dotyczące prac domowych podejmuje się zwykle za pomocą pierwszej metody. „Ni ewspółdziała ją c e” dziecko to p o stu dziecko, którego rodzice praktycznie nie dali mu szansy współpracy, ponieważ podejmowali decyzje za pomocą pierwszej metody. Nigdy nie doprowadzi się do współpracy przez to, że się zmusza dziecko do zrobienia czegoś.

Dalszym, dającym się przewidzieć rezultatem pierwszej metody jest to, że dziecku nie daje się sposobności do rozwinięcia samokontroli - zachowania kierowanego od wew-

nałtr, zaczynanego samodzielnie, samodzielnie regulowanego, odpowiedzialnego. Jednym z najbardziej rozpowszechnionych mitów na temat wychowania dzieci jest to, że jeżeli rodzice zmuszają swoje dzieci w młodości do robienia czegoś, wyrosną z nich ludzie o dyscyplinie wewnętrznej, świadomości odpowiedzialności. Chociaż zdarza się, że niektóre dzieci znoszą przygniatający autorytet rodzicielski i są przy tym posłuszne, uległe i uczynne, zwykle wyrastają z nich ludzie, którzy kontrolują swoje postępowanie wobec zewnętrznego autorytetu. Jako ludzie młodzi lub dorośli okazują brak wewnętrznej kontroli; przechodzą przez życie i zwracają się od jednej osoby z autorytetem do drugiej, aby znaleźć odpowiedź dotyczącą życia lub by szukać sprawdzenia swojego postępowania. Tym ludziom brakuje własnej dyscypliny, wewnętrznej kontroli lub własnej odpowiedzialności, ponieważ nigdy nie otrzymały sposobności, szansy, by ukształtować w sobie te cechy charakteru.

Gdyby rodzice mogli nauczyć się z tej książki tylko jednego, życzyłbym sobie, aby było tym to stwierdzenie: *ilekroć zmuszacie dziecko poprzez użycie władzy i autorytetu, aby coś zrobiło, tyle razy odmawiacie mu sposobności uczenia się wewnętrznej dyscypliny i odpowiedzialności za siebie.*

Charles, siedemnastoletni syn dwojga surowych rodziców, którzy stale posługiwali się swoją władzą, aby doprowadzić go do odrabiania szkolnych zadań, wyznał: „Zawsze, kiedy nie ma moich rodziców, jest dla mnie niemożliwością podnieść się z fotela przed telewizorem. Jestem tak przyzwyczajony do tego, że każą mi robić moje prace szkolne, że nie znajduję w sobie żadnej siły, aby się zmusić do tego, żeby je odrabiać, kiedy nie ma ich w domu”.

Przypomina mi się także wstrząsająca wypowiedź, którą nagryzmolił kredką do ust na lustrze w łazience morderca dzieci William Heirens z Chicago, gdy dopiero co zamordował jedną z dalszych swoich ofiar: „Na Boga, schwytajcie mnie, zanim jeszcze więcej zabiję”.

Większość rodziców na naszych kursach nigdy nie miała okazji, aby krytycznie zanalizować następstwa swojej „surowości”. W większości uważają, że zrobili to, czego oczekuje się od rodziców - użyli swojego autorytetu. A jednak, kiedy im się raz pomoże zorientować w działaniu pierwszej meto-

dy, nie ma prawie nikogo z rodziców, kto nie zaakceptowałby tych prawd. W końcu rodzice byli kiedyś dziećmi, które rozwijały w sobie takie same przyzwyczajenia stając do walki z władzą ich własnych rodziców.

DLACZEGO DRUGA METODA JEST NIESKUTECZNA?

Jakie następstwa ma to dla dzieci, kiedy wyrastają w rodzinie, w której zazwyczaj zwyciężają, a rodzice poddają się? Jak oddziałuje to na dzieci, kiedy zwykle stawiają na swoim? Oczywiście dzieci te będą różnić się od tamtych w rodzinach, w których konflikty rozwiązuje się głównie pierwszą metodą: dzieci, którym wolno postawić na swoim, nie są tak uparte, wrogie, zależne, agresywne, uniżone, uległe, podlizujące się, zwrócone do siebie itd. Nie były zmuszone do rozwijania możliwości tak, aby zmierzyć się z władzą własnych rodziców. Druga metoda zachęca dziecko do tego, aby posłużyło się własną władzą nad rodzicami, aby zwyciężyć ich kosztem.

Te dzieci uczą się, jak dostać napadów wściekłości, aby dominować nad rodzicami; jak wywołać u kogoś z rodziców poczucie winy; jak mówić rodzicom brzydkie, lekceważące słowa. Takie dzieci są często dzikie, nieopanowane, niesforne, impulsywne. Nauczyły się, że ich potrzeby są ważniejsze niż kogoś drugiego. Często brak im wewnętrznej kontroli nad swoim zachowaniem, zajmują się bardzo sobą, są samolubne i pełne pretensji. Często nie biorą pod uwagę własności i uczuć innych ludzi. Dla tych dzieci życie to otrzymywanie, otrzymywanie, otrzymywanie - branie, branie, branie. „Ja” stoi na pierwszym miejscu. Takie dzieci rzadko współpracują w domu i rzadko są gotowe do pomocy.

W stosunkach z rówieśnikami takie dzieci mają często trudności. Nie lubią żadnych „źle wychowanych bachorów” -stwierdzają, że ich towarzystwo jest nieprzyjemne. Dzieci z rodzin, gdzie panuje druga metoda, są tak przyzwyczajone do tego, aby wobec rodziców postawić na swoim, że chcą także wobec innych dzieci przeprowadzać swoją wolę. Nierzadko dzieci te mają też trudności z dostosowaniem się do szkoły, instytucji, której „mądrość” jest bardzo mocno uzna-

wana w pierwszej metodzie. Dzieci przyzwyczajone do drugiej metody przeżywają okropny *wstrząs*, kiedy wkraczają w świat szkoły i odkrywają, że większość nauczycieli i dyrektorów jest wyszkolona w tym kierunku, aby opanowywać konflikty pierwszą metodą opierając się na autorytecie i władzy.

Przypuszczalnie najpoważniejszym następstwem metody drugiej jest to, że dzieci często rozwijają w sobie głębokie uczucie niepewności w stosunku do miłości ich rodziców. Nie trudno zrozumieć tę reakcję, kiedy się zastanowić, jak trudno jest rodzicom odczuwać miłość i aprobatę wobec dziecka, które zwykle zwycięża kosztem pokonanych rodziców. W rodzinach stosujących pierwszą metodę gniew promieniuje od dziecka na rodzica; w rodzinach posługujących się drugą metodą złość promieniuje od rodzica na dziecko. Dziecko wychowywane drugą metodą odczuwa, że rodzice są często na nie oburzeni, zirytowani i źli. Kiedy później otrzymuje podobne wypowiedzi od rówieśników i przypuszczalnie od innych dorosłych, nic dziwnego, że zaczyna czuć się nie lubianym - ponieważ, naturalnie, często nie jest lubiane przez innych.

Chociaż pewne badania wykazały, że dzieci z rodzin stosujących drugą metodę prawdopodobnie są bardziej twórcze niż dzieci z rodzin posługujących się pierwszą metodą, to rodzice płacą wysoką cenę za to, że mają twórcze dzieci; często nie mogą wręcz z nimi wytrzymać. Rodzice przy drugiej metodzie cierpią ogromnie. Są rodziny, w których często słyszałem, jak rodzice mówią:

„Najczęściej dziecko stawia na swoim, nie można nim kierować”.

„Będę się cieszyć, kiedy wszystkie dzieci będą w szkole, że-bym mogła mieć trochę spokoju”.

„Być rodzicami, to jest wielkie obciążenie - cały swój czas spędzam po to, aby coś zrobić dla dzieci”.

„Muszę powiedzieć, że czasem po prostu nie mogę ich znieść - po prostu muszę wyjść”.

„Wydaje się, że rzadko uświadamiają sobie, że ja też mam swoje życie”.

„Czasem - i czuję się winna, kiedy to mówię - najchętniej potopiłabym je lub wyjechałabym gdziekolwiek”.

„Wstydzę się zabrać je z sobą dokądkolwiek albo zaprosić do nas znajomych i pozwolić, żeby zobaczyli te dzieci”.

Rodzicielstwo rzadko jest radością dla rodziców stosujących drugą metodę -jak godne pożałowania bowiem i smutne jest wychowywanie dzieci, których nie można kochać lub których towarzystwo przejmuje kogoś wstrętem.

DODATKOWE PROBLEMY Z PIERWSZĄ I DRUGĄ METODĄ

Niewielu rodziców posługuje się wyłącznie albo pierwszą, albo drugą metodą. W wielu rodzinach jedno z rodziców zdaje się w wysokim stopniu na pierwszą metodę, podczas gdy druga osoba skłania się ku drugiej metodzie. Istnieje kilka oznak tego, że dzieci wychowane w tego rodzaju rodzinie mają jeszcze większą szansę, aby nabawić się trudności emocjonalnych. Niekonsekwencja jest może bardziej szkodliwa niż skrajność jednego lub drugiego nastawienia.

Niektórzy rodzice zaczynają od posługiwania się drugą metodą, ale kiedy dziecko jest starsze i staje się człowiekiem bardziej niezależnym i stanowiącym o sobie, przechodzą stopniowo do pierwszej metody. Jest oczywiste, że może to być szkodliwe dla dziecka, przyzwyczajonego do przeprowadzania swojej woli przez cały czas, a potem przeżywającego zwrot w innym kierunku. Inni rodzice zaczynają od posługiwania się najczęściej pierwszą metodą i stopniowo przedstawiają się na metodę drugą. Dzieje się to szczególnie często wtedy, gdy rodzice mają dziecko, które już we wczesnych latach życia sprzeciwia się i buntuje przeciw rodzicielskiemu autorytetowi; rodzice stopniowo rezygnują i zaczynają ustępować dziecku.

Istnieją również rodzice, którzy przy swoim pierwszym dziecku zdają się na pierwszą metodę, a przy drugim przedstawiają się na metodę drugą w nadziei, że ta będzie lepiej funkcjonować. W tych rodzinach słyszy się, że pierwsze dziecko okazuje gwałtowną niechęć do drugiego dziecka, któremu wybacza się rzeczy, których nie wolno było robić dziecku pierwszemu. Czasami pierwsze dziecko jest przekonane, że jest to dowód na to, że rodzice w sposób nieumiarkowany wyróżniają drugie dziecko.

Jednym z najbardziej rozpowszechnionych wzorców,

szczególnie u rodziców, którzy są pod silnym wpływem orędowników uległości i przeciwników karania, jest to, że rodzice pozwalają dziecku zwyciężyć przez długi czas, aż jego zachowanie staje się tak nieznośne, że rodzice nagle przechodzą do metody pierwszej. Potem mają poczucie winy i stopniowo wracają do drugiej metody, i tak w kółko. Ktoś z rodziców sformułował to wyraźnie: „Jestem pobłażliwy wobec swoich dzieci aż do chwili, kiedy już dłużej nie mogę z nimi wytrzymać. Potem staję się «dyktatorem», aż w końcu sam z sobą już dłużej nie mogę wytrzymać”.

Jednak wielu rodziców stosuje albo metodę pierwszą, albo drugą. Ktoś może być zdecydowanym rzecznikiem pierwszej metody z przekonania lub na skutek tradycji. Jego doświadczenie uczy go, że ta metoda nie funkcjonuje szczególnie dobrze, a może nawet czuje się winny, ponieważ jest rodzicem pierwszej metody: nie może scierpieć siebie samego, gdy zabrania, dominuje i karze. Jednak jedyną możliwością, którą zna, jest druga metoda - pozwalanie dziecku, by zwyciężyło. Intuicyjnie rodzic wie, że to nie byłoby lepsze lub nawet prawdopodobnie byłoby gorsze. Trzyma się więc uparcie swojej metody pierwszej, choć sam ma dowody, że jego dzieci cierpią z powodu jego nastawienia lub że stosunki z nimi pogarszają się.

Rodzice posługujący się drugą metodą w większości nie są przygotowani, by przestawić się na postawę dyktatorską, ponieważ z zasady odrzucają możliwość stosowania autorytetu wobec dzieci, albo ponieważ ich własne charaktery nie pozwalają im wywierać koniecznego nacisku i przeżywać konflikty. Znałem wiele matek, a nawet kilku ojców, którzy uważają drugą metodę za wygodniejszą, ponieważ boją się konfliktów ze swoimi dziećmi (i najczęściej także ze wszystkimi innymi ludźmi). Zamiast wystawić się na niebezpieczeństwo narzucenia dzieciom swej własnej woli, tacy rodzice wybierają nastawienie: „spokój za wszelką cenę” - a więc decydują się rezygnować, uspokajać, kapitulować.

Wydaje się, że dylematem prawie wszystkich rodziców, którzy przychodzą na nasze kursy, jest to, że związały się albo z pierwszą, albo drugą metodą lub wahają się pomiędzy obydwiema, ponieważ nie znają żadnego sposobu postępowania lepszego od tych dwóch metod „zwycięstwa i poraż-

ki". Stwierdzamy, że rodzice w większości nie tylko wiedzą, którą metodę stosują najczęściej; uznają także, że obie metody są nieskuteczne. Jest tak, jak gdyby wiedzieli, że mają trudności w wyborze, którą metodą się posługiwać, ale nie wiedzą, dokąd mogliby się zwrócić. Większość z nich odczuwa wdzięczność, kiedy uwolni się ich z tej pułapki, którą sami na siebie zastawili.

Rozdział X

CZY WŁADZA RODZICIELSKA JEST KONIECZNA I UZASADNIONA?

Jednym z najbardziej powszechnie ugruntowanych przekonań dotyczących wychowania dzieci jest to, że rodzice powinni koniecznie używać swej powagi, aby dzieci opanować, kierować nimi i szkolić je. Sądząc po wielu tysiącach uczestników naszych kursów, niewielu rodziców kiedykolwiek kwestionuje tę myśl. Są oni w większości szybko gotowi usprawiedliwić swoje użycie władzy i autorytetu. Mówią, że dzieci potrzebują i chcą tego, lub że rodzice są mądrzejsi. „Ojciec wie najlepiej” - jest to głęboko zakorzenione przekonanie.

Stale utrzymujące się wyobrażenie, że rodzice muszą i powinni korzystać ze swojego autorytetu w stosunkach ze swoimi dziećmi, uniemożliwiło moim zdaniem jakąkolwiek wyraźną zmianę metod, jakimi dzieci są wychowywane przez rodziców i traktowane przez dorosłych. To wyobrażenie ciągle istnieje po części dlatego, że prawie wszyscy rodzice nie rozumują, czym rzeczywiście jest autorytet i jaki wpływ wywiera na dzieci. Wszyscy rodzice mówią swobodnie o autorytecie, ale niewielu potrafi zdefiniować go lub nawet tylko zidentyfikować źródło swego autorytetu.

CZYM JEST AUTORYTET?

Jedną z podstawowych charakterystyk stosunków między rodzicami i dzieckiem jest następująca: rodzice mają górującą nad dzieckiem „psychologiczną wielkość”. Gdybyśmy mieli spróbować przedstawić jednego z rodziców i dziecko rysując dla każdego koło, błędne byłoby narysowanie kół w ten sposób:



Patrząc oczami dziecka rodzic nie ma takiej samej „wielkości”, przy czym żadnej roli nie odgrywa to, ile lat ma dziecko. Nie mówię o wielkości fizycznej (choć różnica wielkości fizycznej istnieje aż do osiągnięcia przez dzieci wieku młodzieńczego); lecz naturalnie o „wielkości psychologicznej”. Właściwsze przedstawienie stosunków między rodzicami i dzieckiem wyglądałoby tak:



Tak, jak dziecko to widzi, rodzic posiada prawie zawsze „wielkość psychologiczną” górującą nad nimi, co pomaga do wyjaśnienia takich sformułowań, jak „Wielki ojciec”, „Wielki mistrz”, „On był dla mnie wielkim człowiekiem”, „Mój ojciec usuwał w cień moje życie”, „Nie pominąłem żadnej okazji, by pomniejszyć wielkość rodziców”. Posłużę się np. cytatem z wypracowania, które napisał na lekcji języka ojczystego w liceum i udostępnił mi, kiedy byłem jego doradcą, młody człowiek przeżywający trudności. „Ja, który byłem tylko małym dzieckiem, kontemplowałem moich rodziców mniej więcej tak, jak dorosły człowiek kontempluje Boga”.

Wszystkim dzieciom ich rodzice ukazują się początkowo jako pewnego rodzaju bóstwo. Ta różnica w „psychologicznej wielkości” istnieje nie tylko dlatego, że dzieci widzą swoich rodziców jako większych i mocniejszych, ale również jako mądrzejszych i dzielniejszych. Małemu dziecku wydaje

się, że nie istnieje nic, czego nie wiedzą jego rodzice; nic, czego nie mogą zrobić. Zdumiewa je zakres ich rozumienia, dokładność ich przepowiadania, mądrość ich sądów.

Chociaż niektóre z tych wyobrażeń mogą być niekiedy słuszne, inne nie są. Dzieci przypisują swoim rodzicom wiele istotnych rysów, cech charakterystycznych i zdolności, które wcale nie są zgodne z prawdą. Mało rodziców wie tak dużo, jak sądzą małe dzieci. Doświadczenie nie zawsze jest „najlepszym nauczycielem”, jak dziecko wnioskuje później, gdy dochodzi do wieku młodzieńczego lub staje się dorosłym człowiekiem i może ocenić swoich rodziców na szerszej podstawie swego własnego doświadczenia. A mądrość nie zawsze łączy się z wiekiem. Wielu rodzicom trudno przychodzi przyznać się do tego, ale ci, którzy są uczciwi wobec samych siebie, orientują się, jak przesadnie oceniają dzieci tatusia i mamusię.

Choć gra przebiega od początku na korzyść przeważającej „psychologicznej wielkości” dorosłych, wiele matek i ojców pielęgnuje różnice. Ukrywają przed swymi dziećmi swoje ograniczenia i błędy albo faworyzują takie bajki, jak: „My wiemy, co jest najlepsze dla ciebie” albo „Kiedy będziesz starszy, uznasz, jaką słuszność mieliśmy”. Zawsze fascynowało mnie obserwowanie, że rodzice w rozmowie na temat ich własnych ojców i matek patrząc wstecz widzą bez wahania ich błędy lub ograniczenia; jednak będą się gwałtownie bronić przed zarzutem, że w odniesieniu do własnych dzieci podlegają tym samym błędom i temu samemu brakowi mądrości. Zwykle też nie zasłużenie rodzice przypisują sobie przemożną „wielkość psychologiczną” i jest to ważnym źródłem rodzicielskiej władzy nad dzieckiem. Ponieważ rodzice są uważani za „autorytet”, wielką wagę mają ich usiłowania, aby wpłynąć na dziecko. Może trzeba by przedstawić ich jako „udzielony autorytet”, ponieważ dziecko udziela go rodzicom. Mało ważne, czy w sposób zasłużony, czy nie - faktem jest, że „psychologiczna wielkość” obdarza rodziców wpływem i władzą nad dzieckiem.

Zupełnie inny rodzaj władzy pochodzi stąd, że każde z rodziców posiada określone rzeczy, których dzieci potrzebują. To także dodaje rodzicom autorytetu wobec dzieci. Ojciec lub matka mają władzę nad swoimi dziećmi, ponieważ te są

od rodziców tak *zależne* w zaspokajaniu podstawowych potrzeb. Dzieci przychodzą na świat prawie całkowicie uzależnione od innych pod względem pożywienia i środków do zachowania zdrowia fizycznego. Nie posiadają środków do zaspokajania potrzeb. Środki są w posiadaniu i pod kontrolą rodziców. Kiedy dziecko staje się większe i wolno mu stać się mniej uzależnionym od swoich rodziców, ich władza naturalnie maleje. Jednak w każdym wieku, aż do czasu, w którym dziecko wchodzi w niezależny wiek dojrzały i jest w stanie samo o własnej sile zaspokoić prawie całkowicie swoje zasadnicze potrzeby, rodzice w pewnej mierze sprawują nad nim władzę.

Posiadając środki do zaspokojenia podstawowych potrzeb dziecka, rodzice mają możliwość „nagradzać” dziecko. Psycholodzy używają wyrażenia „nagroda” dla wszelkich środków, które są w posiadaniu rodziców dla zaspokojenia potrzeb dziecka (nagrodzić dziecko). Kiedy dziecko jest głodne (ma potrzebę pożywienia) i matka daje mu butelkę mleka, mówimy, że dziecko zostaje nagrodzone (jego potrzeba pożywienia jest zaspokojona). Rodzice posiadają również środki, aby spowodować, że dziecko cierpi lub ma niemiłe uczucie, albo gdy zabraniają mu tego, czego potrzebuje (głodne dziecko nie dostaje jedzenia), albo gdy robią coś, co boli lub jest nieprzyjemne (dają dziecku klapsa w rękę, kiedy chwytą kubek z mlekiem swojego brata). Psycholodzy używają wyrażenia „kara” jako przeciwieństwa nagrody.

Każdy z rodziców wie, że może kontrolować dziecko używając władzy. Przez staranne manipulowanie nagradzaniem i karaniem ojciec lub matka może zachęcić dziecko do zachowywania się w określony sposób lub odwieść od jakichś form zachowywania się. Każdy wie z własnego doświadczenia, że ludzie (i zwierzęta) są skłonni powtarzać zachowanie, które przynosi nagrodę (zaspokajają potrzebę) i unikać lub rezygnować z zachowania, które albo nie daje żadnej nagrody, albo nawet przynosi prawdziwą karę. Tak więc rodzice mogą *utrwalac* określone sposoby zachowania, kiedy nagradzają dziecko oraz *kłasc kres* innym zachowaniom, kiedy za nie karzą.

Przyjmijmy, że chcecie, żeby wasze dziecko bawiło się na stoliku klockami do budowania, a nie drogimi szklanymi

popielniczkami. Aby utrwalić zachowanie *zabawy klockami*, moglibyście się obok niego tam, gdzie się nimi bawi, uśmiechnąć się, być miłym lub powiedzieć: „Jaki kochany chłopiec”. Albo możecie położyć kres jego zachowaniu polegającemu na *zabawie popielniczkami*, dając klapsa w rękę, marszcząc czoło, patrząc groźnie lub mówiąc: „Co za niegrzeczny chłopak”. Dziecko nauczy się szybko, że zabawa klockami doprowadza do miłych stosunków z władzą rodzicielską, natomiast zabawa popielniczkami - nie.

To jest to, co rodzice robią tak często, aby zmodyfikować zachowanie dzieci. Nazywają to zwykle „wychowywaniem dzieci”. Faktycznie rodzice wykorzystują swoją władzę, aby spowodować, by dziecko robiło coś, co odpowiada życzeniom rodziców, albo przeszkodzić mu w robieniu tego, czego rodzice nie chcą. Tą samą metodą posługują się treserzy psów, aby uczyć je posłuszeństwa, i cyrkowcy, aby doprowadzić niedźwiedzie do jeżdżenia na rowerkach. Kiedy treser chce, żeby pies szedł przy nodze, zakłada smycz na szyi zwierzęcia i zaczyna iść trzymając drugi koniec smyczy w rękę. Potem mówi: „Przy nodze”. Jeśli pies nie idzie blisko obok tresera, otrzymuje tak bolesne szarpnięcie w szyję, aby to odczuć (kara). Jeśli idzie przy nodze, zostanie pogłaskany (nagroda). Pies uczy się szybko iść na rozkaz przy nodze. Wg powyższego modelu nie ma problemu: władza funkcjonuje. W ten sposób można dzieci wychować do tego, aby bawiły się klockami, a nie drogimi popielniczkami; psy, aby szły przy nodze, a niedźwiedzie, by jeździły na rowerze z dwoma kołami, a nawet z jednym kołem, co jest jeszcze bardziej zadziwiające.

Dziećmi można pokierować w bardzo młodym wieku, kiedy po pewnym czasie dość częstego karania i nagradzania zapowie im się, że zostaną nagrodzone, jeśli będą się zachowywać w pewien określony sposób, lub zagrozi im się przyszłą karą, jeśli będą się zachowywać w sposób niepożądany. Możliwe do osiągnięcia korzyści tego są oczywiste: rodzice nie muszą czekać ani na wystąpienie pożądanego zachowania, aby je nagrodzić (umocnić), ani na wystąpienie zachowania niepożądanego, aby je ukarać (położyć kres temu). Mogą wpłynąć na dziecko teraz, kiedy mówią zależnie od potrzeby: „Jeśli będziesz zachowywał się w ten sposób, zo-

staniesz przeze mnie nagrodzony; jeśli będziesz zachowywał się w inny sposób, ukarzę cię".

NIEBEZPIECZNE GRANICE RODZICIELSKIEJ WŁADZY

Kiedy czytelnik uwierzy, że rodzicielska władza nagradzania i karania (lub obiecywania nagrody i grożenia karą) robi wrażenie skutecznej możliwości kierowania dziećmi, to pod jednym względem będzie miał dużą rację, a pod drugim będzie się bardzo mylił. Używanie rodzicielskiego autorytetu (lub władzy) pozornie skuteczne w określonych warunkach jest zupełnie nieskuteczne w innych warunkach. (Później omówię faktyczne niebezpieczeństwa rodzicielskiej władzy.)

Wiele, jeśli nie większość, tych objawów towarzyszących jest godnych pożałowania. Na skutek „trenowania posłuszeństwa” dzieci stają się często zastraszone, lękliwe i nerwowe, często przejawiają wrogość i mściwość wobec swoich wychowawców i załamują się pod ciężarem prób wyuczenia się zachowania, które albo bardzo trudno im przychodzi, albo jest nieprzyjemne nierzadko zarówno fizycznie jak i emocjonalnie. Użycie władzy może przynieść wychowawcom zwierząt lub dzieci - wiele zarówno szkodliwych konsekwencji, jak i formalnych strat.

WŁADZA RODZICIELSKA KOŃCZY SIĘ NIEUCHRONNIE

Używanie władzy do kierowania dziećmi funkcjonuje tylko w szczególnych warunkach. Ojciec lub matka muszą być pewni posiadania władzy - ich nagrody muszą być dość atrakcyjne, aby dziecko ich pragnęło, a ich kary muszą być dość przekonujące, aby zagwarantować ich unikanie. Dziecko musi być zależne od rodziców; im bardziej jest uzależnione od tego, co ojciec lub matka posiada (nagrody), tym więcej władzy ma rodzic.

Odnosi się to do wszystkich stosunków międzyludzkich. Kiedy czegoś bardzo pilnie potrzebuję - na przykład pieniędzy, aby kupić jedzenie dla swoich dzieci - i muszę zdać się wyłącznie na jednego człowieka - przypuszczalnie na mojego pracodawcę - to wtedy oczywiście będzie on miał nade

mną dużo władzy. Jeśli jestem zależny od tego jednego pracodawcy, będę skłonny zrobić prawie wszystko, czego on chce, aby być pewnym, że otrzymam to, czego tak koniecznie potrzebuję. Ale jeden człowiek ma tak długo władzę nad drugim, dopóki ten jest w sytuacji słabości, pragnienia, potrzeby, braku, bezradności i zależności.

Kiedy dziecko staje się mniej bezradne, mniej zależne od rodziców w tym, czego potrzebuje, stopniowo rodzice tracą władzę. Dlatego rodzice odkrywają ku swojemu przerażeniu, że nagrody i kary, które funkcjonowały, gdy dziecko było młodsze, stają się mniej skuteczne, gdy dorasta. „Straciliśmy wpływ na naszego syna” - żali się ktoś z rodziców. - „Wpierw szanował nasz autorytet, ale teraz po prostu już dłużej nie możemy nim kierować.” Ktoś inny mówi: „Nasza córka stała się tak niezależna od nas - nie mamy żadnej możliwości, aby ją skłonić, żeby nas słuchała”. Ojciec pewnego piętnastoletniego chłopca opowiedział jednemu z naszych prowadzących kurs, jak czuje się nieudolnym: „Poza rodzinnym samochodem nie mamy już nic więcej, aby zachować nasz autorytet. I nawet to nie funkcjonuje zbyt dobrze, ponieważ wziął nasz kluczyk od samochodu i kazał dorobić sobie drugi. Kiedy nas nie ma w domu, ucieka samochodem, kiedy tylko chce. Teraz, kiedy nie mamy już nic, czego naprawdę potrzebuje, nie mogę go już ukarać”.

Ci rodzice wyrażają uczucia, które przeżywa większość rodziców, kiedy ich dzieci zaczynają wyrastać ze swojej zależności. Dzieje się to nieuchronnie, kiedy dziecko zbliża się do wieku młodzieńczego. Teraz może ono postarać się o wiele nagród poprzez własne czynności (szkoła, sport, przyjaciele, sukcesy). Zaczyna zastanawiać się nad możliwościami uniknięcia kar nakładanych przez rodziców. W rodzinach, w których rodzice we wczesnej młodości swoich dzieci opierali się głównie na władzy, rodzice stają niechybnie wobec okropnego szoku, gdy ich władza wyczerpała się i pozostało im bardzo mało wpływu albo żaden.

„OKROPNE NASTOLATKI”

Jestem dziś przekonany o tym, że większość teorii na temat „obciążeń i napięć wieku młodzieńczego” skoncentro-

wała się w sposób fałszywy na takich czynnikach, jak zmiany fizyczne młodego człowieka, jego rozwijająca się płciowość, nowe wymagania społeczne, zmaganie się pomiędzy byciem dzieckiem i dorosłym. Biorąc ogólnie, okres ten jest trudny dla dzieci i dla rodziców dlatego, że młody człowiek staje się tak niezależny od rodziców, iż nie można już kierować nim poprzez nagradzanie i karanie. A ponieważ większość rodziców opiera się w tak wielkim stopniu na nagradzaniu i karaniu, młodzi ludzie reagują zachowaniem samodzielnym, przekornym, buntowniczym, wrogim.

Rodzice wierzą, że bunt i wrogość młodzieńcza są w sposób nieunikniony funkcją tego stopnia rozwoju. Nie uważam tego za słuszne - to raczej zależy od tego, że młody człowiek jest bardziej w stanie sprzeciwiać się i buntować. Już nie ukierunkowują go nagrody jego rodziców, ponieważ już ich nie potrzebuje, i jest odporny na groźby kar, gdyż istnieje niewielka możliwość, że staną się powodem cierpienia lub silnych przykrych odczuć. Młody człowiek zachowuje się tak, jak się zachowuje, ponieważ zdobył wystarczające siły i środki, aby samodzielnie zaspokajać swoje potrzeby, i wystarczającą władzę, by nie potrzebować bać się władzy swoich rodziców. Na tej podstawie młody człowiek buntuje się nie przeciw swoim rodzicom. On buntuje się przeciw ich władzy. Gdyby rodzice mniej liczyli na władzę, a więcej na metody bez użycia władzy, aby wpływać na swoje dzieci od najwcześniejszych lat, dziecko miałoby mało powodów do podnoszenia buntu, gdy wchodzi w wiek młodzieńczy. Używanie władzy w celu zmiany dziecięcego zachowania ma dlatego tę granicę, z którą trzeba się liczyć: władza rodziców wyczerpuje się nieuchronnie, i to szybciej, niż myślą.

WYCHOWANIE POPRZEZ WŁADZĘ WYMAGA SUROWYCH WARUNKÓW

Używanie nagradzania i karania do wywarcia wpływu na dziecko ma jeszcze jedną granicę, z którą trzeba się poważnie liczyć: wymaga bardzo kontrolowanych warunków podczas „wychowania”. Psycholodzy, którzy studiują proces uczenia się podczas tresury zwierząt w laboratorium, mają

wielkie trudności ze swoimi „obiettami doświadczalnymi”, o ile nie panują tam najsurowsze warunki. Jest ogromnie trudno wypełnić wiele z tych wymogów przy wychowywaniu dzieci przez nagradzanie i karanie. Większość rodziców narusza codziennie jedną lub więcej tych *reguł* skutecznego *wychowania*.

1. *Obiekt doświadczalny* musi mieć wysoką motywację - musi mieć głęboką potrzebę pracy dla nagrody. Szczury muszą być bardzo głodne, aby uczyć się prawidłowej drogi w labiryncie i na jej końcu znajdować pożywienie. Rodzice często próbują wpływać na dziecko w ten sposób, że obiecują mu nagrodę, której dziecko nie bardzo potrzebuje (obiecują dziecku, że mu coś zaśpiewają, jeśli natychmiast pójdzie do łóżka, i stwierdzają, że nie spełnia ich życzenia).

2. Kiedy kara jest za ciężka, obiekt doświadczalny będzie unikał sytuacji, która ją prowokuje. Jeśli szczury otrzymują uderzenie, aby nauczyć je nie wbiegania w labiryncie w ślepa uliczkę, to jeśli uderzenie to jest zbyt silne, *rezygnują z próby* znalezienia swojej drogi w labiryncie. Kiedy ukarzenie dziecko z całą surowością za jakiś błąd, może nauczyć się już nie poprawiać swojego błędu.

3. Nagroda musi być do dyspozycji obiektu doświadczalnego dość wcześnie, aby wyrzeć wpływ na zachowanie. Kiedy tresuje się koty, aby naciskały właściwy dźwigni, która im dostarczy pożywienia, i jedzenie każe zbyt długo na siebie czekać, chociaż już naciskały właściwy dźwitek, to koty nie uczą się, który dźwitek jest właściwy; kiedy powiecie dziecku, że będzie mu wolno pojechać nad morze za trzy tygodnie, jeśli dziś wypełni swoje obowiązki, to może odkryjecie, że nagroda leżąca w tak dalekiej przyszłości nie ma dość siły, aby dać dziecku motywację do natychmiastowego wypełnienia tych obowiązków.

4. Przy rozdzielaniu nagród za pożądane zachowanie i kar za zachowanie niepożądane potrzeba zawsze niemałej konsekwencji. Kiedy dajecie waszemu psu jedzenie przy stole, gdy nie ma gości, i karzecie go, kiedy żebrze wobec gości, pies będzie dezorientowany i sfrustrowany (chyba, że nauczy się rozróżniać między obecnością i nieobecnością gości, jak tego nauczył się nasz pies). Rodzice są często niekonsekwentni przy nagradzaniu i karaniu. Np. często pozwalacie

dziecku podjadać pomiędzy posiłkami, odmawiacie mu jednak tego przywileju w dniach, w których matka ugotowała coś szczególnego do jedzenia i nie chce, aby straciło apetyt na „swoje” jedzenie (a może powinniśmy powiedzieć raczej na „jej” jedzenie?)

5. Nagrody i kary są rzadko skuteczne przy wychowywaniu do skomplikowanych sposobów zachowania, chyba że używa się bardzo złożonych i czasochłonnych metod „wzmacniających”. Na pewno psychologom udało się nauczyć kury grać w tenisa stołowego i gołębia - sterować rakietami (mogą państwo wierzyć w to albo i nie), jednak tego rodzaju osiągnięcia wymagają niesłuchanie trudnego i czasochłonnego treningu prowadzonego w nader kontrolowanych warunkach.

Czytelnicy, którzy posiadali zwierzę, wiedzą, jak ciężko byłoby nauczyć psa, aby bawił się wyłącznie na swoim własnym podwórzu, aby pobiegł i przyniósł swoje nakrycie, kiedy widzi, że pada deszcz, lub by wspianałomyślnie podzielił się z innymi swoim psim plackiem. Jednak ci sami ludzie ani razu nie zakwestionowaliby możliwości wykonania próby używania nagród i kar, aby nauczyć swoje dzieci tych samych sposobów zachowania. Nagradzanie i karanie mogą nadawać się do tego, aby nauczyć dziecko, że nie należy dotykać przedmiotów na stoliku do kawy albo żeby mówiło „proszę”, kiedy chciałoby coś dostać przy stole, ale rodzice stwierdzą, że nie są odpowiednie, aby spowodować dobre nawyki uczenia się, uczciwości, uprzejmości wobec innych dzieci lub współpracy w obrębie rodziny. Tego rodzaju złożonych wzorów zachowania rzeczywiście nie można dzieci nauczyć; dzieci uczą się ich z własnego doświadczenia w wielorakich sytuacjach i pod wpływem różnych czynników.

Wskazałem tylko niektóre granice przy stosowaniu nagradzania i karania w wychowaniu dzieci. Psycholodzy, którzy specjalizują się w nauczaniu i wychowaniu, mogą jeszcze wiele dodać. Uczyć zwierzęta i dzieci wykonywania złożonych czynności za pomocą nagrody i kary jest nie tylko szczególną dziedziną, która wymaga bardzo szerokiej wiedzy i mnóstwa czasu i cierpliwości, lecz, co jest dla nas daleko ważniejsze: doświadczony pogromca cyrkowy i psycholog eksperymentalny nie są żadnymi dobrymi wzorami dla ro-

dziców, którzy wychowują własne dzieci do tego, aby zachowywały się tak, jak życzyliby sobie tego matki i ojcowie.

SKUTKI ODDZIAŁYWANIA NA DZIECKO WŁADZY RODZICIELSKIEJ

Pomimo wszystkich ograniczeń władzy, z którymi trzeba się poważnie liczyć, pozostaje ona ulubioną metodą większości rodziców, przy czym wychowanie, pochodzenie społeczne i stopień zamożności nie odgrywają żadnej roli. Nasi nauczyciele stale stwierdzają, że na ich kursach rodzice dowiadują się ze zdumieniem o szkodliwych skutkach władzy. Musimy tylko poprosić rodziców, aby sięgnęli wstecz do własnych doświadczeń i powiedzieli nam, co w nich się działo, kiedy ich rodzice używali wobec nich władzy. Jest to dziwny paradoks, że rodzice przypominają sobie, jak jako dzieci odczuwali władzę, ale „zapominają” o tym, gdy używają władzy wobec własnych dzieci. Tych rodziców prosimy na każdym kursie, aby napisali, co robili jako dzieci, aby się bronić przed stosowaniem rodzicielskiej władzy. Każdy kurs zestawia listę mechanizmów obronnych, która nie bardzo różni się od następującej:

1. Opór, przekora, bunt, negacja.
2. Złość, gniew, wrogość.
3. Agresja, środki odwetowe, kontratak.
4. Kłamstwo, ukrywanie uczuć.
5. Obwinianie innych, plotkowanie, oszukiwanie.
6. Dominowanie, komenderowanie, tyranizowanie.
7. Przymus zwyciężania, niechętnie uleganie.
8. Zawieranie sojuszków, organizowanie się przeciw rodzicom.
9. Uległość, posłuszeństwo, poddanie się.
10. Przymilanie się, ubieganie się o względy.
11. Przystosowanie się, brak twórczej siły, obawa przed spróbowaniem czegoś nowego, potrzeba zabezpieczenia dawnych sukcesów.
12. Wycofywanie się, ucieczka, marzenia.

Ktoś z rodziców przypomniał sobie ten typowy epizod ze swoim ojcem:

Ojciec: Jeśli nie przestaniesz mówić, dostaniesz ode mnie w twarz.

Dziecko: No dalej, uderz mnie!

Ojciec (bije dziecko).

Dziecko: Uderz mnie jeszcze raz, mocniej. Nie przestanę!

Niektóre dzieci buntują się przeciw używaniu rodzicielskiej władzy robiąc dokładnie coś przeciwnego do tego, czego chcą rodzice. Pewna matka opowiedziała: „Są głównie trzy rzeczy, do których usiłowaliśmy skłonić naszą córkę używając autorytetu - żeby była czysta i porządna, żeby chodziła do kościoła i żeby nie piła. Pod tym względem byliśmy zawsze surowi. Dziś wiemy, że jest mniej więcej najgorszą panią domu, jaką znam, że nigdy nie zajrzy do kościoła, a pije koktajle alkoholowe prawie każdego wieczoru”.

Pewien młody człowiek wyjawiał mi podczas terapii: „Nigdy nie będę starał się otrzymać w szkole dobrych świadectw, bo moi rodzice tak bezwzględnie napędzali mnie do tego, żebym był dobrym uczniem. Kiedy dostawałem dobre świadectwa, cieszyło ich to -jak gdyby mieli rację albo jak gdyby odnieśli zwycięstwo. Nie dam im tego poczucia. Dlatego nie uczę się”.

Inny młody człowiek mówił o swojej reakcji na „gderanie” rodziców z powodu jego długich włosów: „Myślę, że może dałbym je sobie obciąć, gdyby tak bardzo nie zrzędzili na mnie. Ale póki próbują doprowadzić mnie do tego, żebym pozwolił je ściąć, na pewno będę miał je długie”.

Tego rodzaju reakcje na autorytet dorosłych można spotkać prawie wszędzie. Od pokoleń dzieci opierały się oraz buntowały przeciw autorytetowi dorosłych. Historia chyba nie przynosi nam żadnych wzmianek o różnicach między dzisiejszą młodzieżą a młodzieżą innych czasów. Dzieci, podobnie jak dorośli, walczą jak szalone, kiedy ich wolność jest zagrożona, a we wszystkich okresach historii istniały zagrożenia wolności dzieci. Możliwość podjęcia walki z zagrożeniami ich wolności i niezależności polega na tym, żeby walczyć przeciw tym, którzy mogliby je dzieciom odebrać.

Dzieci złością się na tych, którzy mają władzę nad nimi. Odczuwają to jako nieszlachetne, a czasem jako niesprawiedliwe. Złości je fakt, że rodzice lub nauczyciele są więksi i mocniejsi, gdy ta przewaga jest wykorzystywana do tego, by nimi kierować i ograniczać ich wolność.

„Rób wymówki temu, kto jest tak duży jak ty” - myślą często dzieci, gdy dorosły używa swojej władzy. Wydaje się, że jest to powszechnie uznana reakcja ludzi każdego wieku, że odczuwają głęboką urazę i złość do kogoś, od kogo zależą w większym lub mniejszym stopniu w tym, co dotyczy zaspokajania swoich potrzeb. Większość ludzi nie reaguje pozytywnie na tych, którzy mają władzę, aby dawać lub zatrzymywać wynagrodzenie. Źle przyjmują fakt, że ktoś inny kontroluje środki do zaspokajania ich potrzeb. Chcieliby sami mieć tę kontrolę. Do tego dochodzi, że większość ludzi tęskni za niezależnością, ponieważ to niebezpieczne być zależnym od kogoś innego. Istnieje ryzyko, że ten drugi człowiek, od którego się zależy, okaże się niegodny zaufania - jako nieszlachetny, uprzedzony, niekonsekwentny, nierozsądny; albo też człowiek posiadający władzę może zażądać za swoje wynagrodzenia dostosowania się do jego własnych sposobów wartościowania i ocen. Dlatego pracownicy najbardziej troskliwych pracodawców - tych, którzy są wspańiałomyślni w rozdzielaniu zapomóg i premii (pod warunkiem, że pracownicy z wdzięcznością zgodzą się na dążenie kierownictwa zakładu, aby panować przy pomocy autorytetu) - tak często są nastawieni negatywnie i wrogo wobec „ręki, która ich żywi”. Historycy, którzy widzieli to przywiązanie, wskazywali na to, że wiele najgwałtowniejszych strajków zdarzyło się w przedsiębiorstwach, w których kierownictwo zakładów było „dobroczyńne po ojcowsku”. Jest to także powód, dla którego polityka jakiegoś bogatego narodu, który daje jałmużnę jakiemuś biednemu narodowi, tak często przynosi w rezultacie - ku ogromnemu przerażeniu dawcy - wrogość zależnego narodu wobec tego „wspańiałomyślnego”.

Ponieważ rządy rodzicielskie sprawowane przy pomocy autorytetu, tak często udaremniają potrzeby dziecka, a frustracja tak często prowadzi do agresji, rodzice, którzy opierają się na autorytecie, mogą oczekiwać, że dzieci w jakiejś formie okażą agresję. Dzieci przeciwstawiają się, próbują poradzić sobie z rodzicami, są krytyczne w najwyższym stopniu, dają niegrzeczne odpowiedzi, stosują „taktkę milczenia” lub robią cośkolwiek ze stu agresywnych rzeczy, o których wiedzą, że byłoby to odpłacenie rodzicom pięknym za nadobne lub mogłoby ich obrazić.

Formuła dla tego rodzaju twierdzenia wydaje się brzmieć: „Ty mnie zraniłeś, więc ja zranię ciebie”. Krańcową manifestacją tego są często podawane w gazetach przypadki dzieci, które mordują swoich rodziców. Niewątpliwie, wiele agresywnych działań przeciw szkole (wandalizm), przeciw policji lub przywódcom politycznym jest motywowanych pragnieniem odwetu, aby komuś odpłacić tym samym.

KŁAMSTWO, UKRYWANIE UCZUĆ

Niektóre dzieci uczą się od najmłodszych lat, że mogą sobie oszczędzić mnóstwo kar, jeśli kłamią. Przy sposobności kłamstwa mogą im nawet przynieść nagrody. Dzieci zawsze zaczynają od poznawania systemów wartościowania swoich rodziców - a z czasem dochodzą do tego, że wiedzą, co rodzice pochwalą, a co zganią. Każde bez wyjątku dziecko, którym się zajmowałem, a którego rodzice używali nagradzania i karania w dużym zakresie, wyjawiało, jak często okłamywało swoich rodziców.

Jedna młoda dziewczyna opowiedziała mi: „Moi rodzice zabronili mi chodzić do kina - więc po prostu powiedziałam im, że idę do przyjaciółki. A potem szliśmy do kina”. Inna powiedziała: „Moja matka nie chce, żebym używała szminki, więc idę kilka bloków dalej i wtedy maluję usta. Kiedy wracam do domu, ścieram ją, zanim wejdę do mieszkania”. Szesnastoletnia dziewczyna oznajmiła: „Moja matka nie pozwala mi wychodzić z pewnym chłopcem, więc moja przyjaciółka wyprowadza mnie z domu i mówię mamie, że

idziemy do kina albo gdzie indziej. Potem spotykam się ze swoim chłopakiem".

Choć dzieci wiele kłamią, ponieważ tak wielu rodziców ma zaufanie do systemu nagród i kar, jestem głęboko przekonany, że skłonność do kłamania nie jest usposobieniem wpływającym z natury pewnych młodych ludzi. Jest to reakcja wyuczona - mechanizm obronny, żeby uporać się z rodzicielskimi usiłowaniem, aby panować poprzez manipulowanie nagrodami i karami. W rodzinach, w których dzieci są akceptowane i w których szanuje się ich wolność, nie skłaniają się one do używania kłamstw. Rodzice, którzy skarżą się, że ich dzieci nie pozwalają im uczestniczyć w swoich problemach lub nie rozmawiają o tym, co dzieje się w ich życiu, są to na ogół także ci rodzice, którzy stosowali wiele kar. Dzieci uczą się reguł gry, a jedną z nich jest to, żeby nic nie mówić.

OBWINIANIE INNYCH, PLOTKOWANIE, OSZUKIWANIE

W rodzinach, gdzie jest więcej niż jedno dziecko, dzieci otwarcie rywalizują w tym, aby otrzymać rodzicielskie nagrody i unikać kar. Szybko uczą się dalszego mechanizmu obronnego: wprowadź innych w niekorzystną sytuację, zepsuj opinię innym dzieciom, przedstaw je w złym świetle, plotkuj, zwalaj winę na innych. Recepta jest prosta: „Kiedy przedstawię innych w złym świetle, może zrobię dobre wrażenie”. Jakie to druzgocące dla rodziców; pragną od swych dzieci współdziałania ze sobą, a kiedy stosują nagrody i kary, pobudzają do współzawodnictwa w zachowaniu, podsycają wśród rodzeństwa rywalizację, walki, zdradę brata lub siostry:

„On dostał więcej lodów niż ja”.

„Czemu ja muszę pracować w ogrodzie, a Jimmy nie?”

„On mnie pierwszy uderzył - on zaczął”.

„Johna nie karałeś, kiedy był taki duży jak ja i robił to samo, co ja teraz robię”.

„Dlaczego Tommy'emu wszystko wybaczasz?”

Wielką część kłótni wpływających ze współzawodnictwa i wzajemnego obwiniania się dzieci można przypisać używaniu przez rodziców nagród i kar w ich wychowaniu. Ponie-

waż nikt nie dysponuje czasem, temperamentem lub mądrością, aby zawsze rozdzielać kary i nagrody słusznie i proporcjonalnie, dlatego rodzice nieuchronnie wywołują walki konkurencyjne. Naturalne jest, że każde dziecko chciałoby otrzymać najwięcej nagród i zobaczyć, że jego bracia i siostry otrzymują najwięcej kar.

DOMINOWANIE, KOMENDEROWANIE, TYRANIZOWANIE

Dlaczego dziecko próbuje panować nad młodszymi dziećmi lub tyranizuje je? Podstawą jest to, że jego rodzice używali swojej władzy do tego, żeby poskramiać dziecko. Stąd zawsze, kiedy znajduje się ono w pozycji siły wobec jakiegoś innego dziecka, próbuje dominować nad nim i komenderować. Można to obserwować, kiedy dzieci bawią się lalkami. Na ogół traktują swoje lalki (swoje własne „dzieci”) tak, jak rodzice je traktują, a psychologowie wiedzą od pewnego czasu, że obserwując dziecko przy zabawie lalkami mogą ustalić, jak ojciec lub matka obchodzi się ze swoim dzieckiem. Jeśli dziecko zachowuje się wobec swojej lalki dominująco, despotycznie i karząco, kiedy odgrywa rolę matki, niemal na pewno traktowane było przez swoją matkę w taki sam sposób. Rodzice, którzy sami używają autorytetu, aby kierować swoimi dziećmi i kontrolować je, nieświadomie narażają się na wielkie niebezpieczeństwo, że wychowają dziecko, które będzie zachowywało się wobec innych dzieci po dyktatorsku.

KONIECZNOŚĆ ZWYCIĘŻANIA, NIECHĘTNE ULEGANIE

Jeśli dzieci wychowują się w klimacie nagradzania i karności, mogą rozwinąć w sobie silną potrzebę, aby robić „dobre” wrażenie lub zwyciężać, i silną potrzebę, by unikać „złego” wrażenia lub klęski. To potwierdza się szczególnie w rodzinach, w których rodzice mają orientację bardzo skierowaną ku nagradzaniu i w wysokim stopniu liczą na pozytywną ocenę, atrakcyjne upominki, pieniężne nagrody, premie itp.

Niestety, jest wielu takich rodziców, szczególnie w warstwach średnich i wyższych. Choć napotykam wielu rodziców,

którzy odrzucają karanie jako metodę nadzoru ze względów zasadniczych lub światopoglądowych, to jednak rzadko trafiają na rodziców, którzy także choćby tylko kwestionują wartość użycia nagród. Amerykańscy rodzice są zalani artykułami i książkami, które zalecają chwalenie i nagradzanie. Większość rodziców przyswoiła sobie na ślepo tę radę z takim skutkiem, że wysoki procent dzieci w Ameryce podlega codziennie manipulacji dokonywanej przez rodziców poprzez pochwałę, przywileje, szczególnie nagrody, cukierki, lody itp. Nic dziwnego, że ta generacja dzieci „z punktami dodatkimi” jest do tego stopnia nastawiona na zwyciężanie, robienie dobrego wrażenia, bycie pierwszym i - przede wszystkim - na nie ponoszenie porażek. To stwierdzenie mogłoby odnosić się nie tylko do Ameryki.

Dalszy negatywny efekt wychowania dzieci z orientacją na nagrody okazuje się w tym, co na ogół dzieje się z dzieckiem, które jest ograniczone w swoich uzdolnieniach intelektualnych lub fizycznych tak, że trudno mu jest zdobywać punkty dodatnie. Mówię o dziecku, którego rodzeństwo i rówieśnicy są lepiej wyposażeni genetycznie, przez co staje się ono „przegrywającym” przy większości zajęć w domu, na placu zabaw lub w szkole. Wiele rodzin ma jedno lub więcej takich dzieci, które los przeznaczył do tego, aby szły przez życie przeżywając ból częstej odmowy i frustrację, kiedy muszą patrzeć, jak inni otrzymują nagrody. Takie dzieci osiągają małe poczucie własnej godności i przyswajają sobie beznaziejne, defetystyczne nastawienie. Rzecz polega na tym, że rodzinna atmosfera sprzyjająca bardzo ubieganiu się o nagrody może być bardziej szkodliwa dla dzieci, które nie mogą na nie zasłużyć, niż dla tych, które to potrafią.

ZAWIERANIE SOJUSZÓW, ORGANIZOWANIE SIĘ PRZECIW RODZICOM

Dzieci, których rodzice rządzą i kontrolują je przy pomocy autorytetu, uczą się z wiekiem podejmować dalszą możliwość wykorzystania siły. Zbyt dobrze znany jest wzorzec zawierania sojuszów z innymi dziećmi albo w samej rodzinie, albo poza nią. Dzieci odkrywają, że „w jedności siła” i orga-

nizują się tak, jak robotnicy organizują się do podjęcia walki z pracodawcą lub kierownictwem.

Dzieci często zawierają sojusze, aby przedstawić swoim rodzicom zwarty front, np. kiedy uzgadniają między sobą, aby opowiadać tę samą historię. Opowiadają swoim rodzicom, że wszystkim innym dzieciom wolno robić coś określonego, dlaczego więc im tego nie wolno? Inne dzieci są skłonne wziąć udział w jakiejś podejrzonej sprawie w nadziei, że potem przy karaniu rodzice nie tylko je same wezmą pod uwagę.

Mnóstwo dzisiejszych młodocianych odczuwa prawdziwą siłę, która wypływa z jedności i jednolitego działania przeciw władzy rodziców lub dorosłych - świadczą o tym wystąpienia hipisów, strajki szkolne, studenckie żądania większego udziału w podejmowaniu decyzji, marsze pokoju itd.

Ponieważ autorytet pozostał uprzywilejowaną metodą kontrolowania oraz kierowania zachowaniem dzieci, rodzice i inni dorośli osiągają dokładnie to, na co się najczęściej skarżą - młodociani zespalają się, aby w ten sposób pokonać władzę dorosłych. Społeczeństwo polaryzuje się więc na dwie grupy walczące ze sobą nawzajem - młodzi ludzie organizują się przeciw dorosłym i ustalonemu porządkowi lub, jeśli ktoś chce to tak nazwać, „ci, którzy nic nie posiadają” przeciw „posiadaczom”. Zamiast identyfikować się ze swoimi rodzicami, dzieci we wzrastającej masie identyfikują się ze swoimi rówieśnikami, aby walczyć przeciw połączonej władzy wszystkich dorosłych.

ULEGŁOŚĆ, POSŁUSZEŃSTWO, PODDANIE SIĘ

Niektóre dzieci z powodów zazwyczaj nie bardzo zrozumiałych wolą poddawać się władzy swoich rodziców. Walczą potulnością, posłuszeństwem i poddaniem się. Do tej reakcji na rodzicielski autorytet dochodzi często, kiedy rodzice są bardzo bezwzględni w używaniu swojej władzy. Dzieci uczą się ulegać z wielkiego strachu przed karą, szczególnie wtedy, gdy kara jest bardzo surowa. Mogą reagować na władzę rodzicielską tak samo, jak młode psy, które poprzez stosowanie surowych kar stają się onieśmielone i lękliwe. Dopóki dzieci są bardzo młode, surowe kary mają

więcej możliwości, by owocować uległością, ponieważ taka reakcja jak hardość i opór może wydawać się zbyt ryzykowna. Nie pozostaje im prawie nic innego, niż reagowanie na władzę rodzicielską posłuszeństwem i poddaniem się. Po zbliżeniu się do wieku młodzieńczego reakcja ta może zmienić się nagle, ponieważ dzieci stały się silniejsze i odważniejsze, więc skutecznie mogą spróbować oporu i buntu.

Niektóre dzieci pozostają w czasie młodości niekiedy aż do wieku dojrzałego - ciągle potulne, uległe. Te dzieci najbardziej ucierpiały w dzieciństwie pod ciężarem władzy rodzicielskiej, gdyż to właśnie one wyrastają na ludzi, którzy na stałe zachowali w sobie głęboko zakorzeniony strach przed piastującymi władzę, gdziekolwiek ich spotykają. Są to ci dorośli, którzy przez całe swoje życie pozostają dziećmi; biernie podporządkowują się autorytetowi, wypierają się własnych potrzeb, boją się być sobą, obawiają się konfliktów, są zbyt ulegli, by bronić swego własnego zdania. Są to ci dorośli, którzy wypełniają poradnie psychologów i psychiatrów.

PRZYMILANIE SIĘ, UBIEGANIE SIĘ O WZGLĘDY

Jedną z możliwości zachowania się wobec człowieka, który ma władzę nagradzania i karania, jest „bycie z nim na dobrej stopie”, doprowadzenie go poprzez szczególne zabiegi do tego, aby cię lubił. Niektóre dzieci przyjmują tę postawę wobec rodziców i innych dorosłych. Oto recepta: „Jeśli wyświadczę ci grzeczność i potrafię sobie ciebie ująć, może potem dasz mi nagrodę i powstrzymasz się od ukarania mnie”. Dzieci uczą się wcześniej, że nagrody i kary nie są rozdzielane sprawiedliwie przez dorosłych. Można sobie pozyskać dorosłych, którzy lubią mieć „faworytów”. Niektóre dzieci uczą się to wykorzystywać i uciekają się do zachowania, które określa się jako „Przymilanie się”, „ubieganie się o względy”, „stawanie się ulubieńcem nauczyciela”, i które znane jest pod innymi nazwami nie używanymi w wytwornym towarzystwie. Choć niektóre dzieci mogą być rzeczywiście uzdolnione do ujmowania sobie dorosłych, inne niestety mocno się na to oburzają; pochlebca często jest wyśmiewany

lub odrzucany przez swoich rówieśników, którzy podejrzewają go o złe pobudki i zazdroszczą mu uprzywilejowanej pozycji.

PRZYSTOSOWANIE SIĘ, BRAK TWÓRCZEJ SIŁY, OBAWA PRZED SPRÓBOWANIEM CZEGOŚ NOWEGO, POTRZEBA ZABEZPIECZENIA DAWNYCH SUKCESÓW

Zamiast wyzwać u dzieci twórczą siłę, władza rodzicielska popiera przystosowanie się, podobnie jak w zakładzie produkcyjnym klimat pracy oparty na autorytecie tłumi w zarodku wprowadzanie innowacji. Siła twórcza wypływa z wolności eksperymentowania, wypróbowywania nowych rzeczy i nowych układów. Dzieci, które wyrosły w klimacie wyraźnych nagród i kar, prawdopodobnie odczuwają tę wolność mniej niż te, które wyrosły w klimacie akceptacji. Władza wzbudza strach, a strach tłumi siłę twórczą i przyczynia się do przystosowania. Recepta jest prosta: „Aby otrzymać nagrody, nie zawinię w niczym i dostosuję się do tego, co będzie uważane za zachowanie nienaganne. Nie odważę się zrobić nic niezwykłego - by mnie to nie naraziło na niebezpieczeństwo ukarania”.

WYCOFYWANIE SIĘ, UCIECZKA, MARZENIA

Kiedy dzieciom zbyt trudno uporać się z władzą rodzicielską, próbują czasem uciekać lub wycofywać się. Władza rodziców może skłonić dziecko do odwrotu, jeśli kara jest zbyt surowa dla dziecka, jeśli rodzice są niekonsekwentni w rozdzielaniu nagród, jeśli dziecku zbyt trudno zasłużyć na nagrodę lub jeśli zbyt trudno jest mu nauczyć się zachowania wymaganego dla uniknięcia kar. Każdy z tych warunków może skłonić dziecko do tego, aby zrezygnowało z próby nauczania się „reguł gry”. Porzuca ono próbę uporania się z rzeczywistością, której zrozumienie było zbyt bolesne lub zbyt skomplikowane. Dlatego jego organizm podpowiada mu w jakiś sposób, że pewniejsza jest ucieczka. Do form odwrotu i ucieczki od rzeczywistości - które mogą rozciągać się od prawie całkowitej ucieczki aż do przypadkowego wycofania się - należą:

Marzenia i fantazjowanie.
Bezczynność, bierność, apatia.
Powrót do infantylnego zachowywania się.
Nadmierne oglądanie telewizji.
Nadmierne czytanie powieści.
Samotna zabawa (często z wyimaginowanymi towarzyszami zabawy).
Choroba.
Ucieczki z domu.
Używanie narkotyków.
Jedzenie nadmierne, nerwiczny przymus jedzenia.
Depresje.

KILKA BARDZIEJ DOCIEKLIWYCH PYTAŃ DOTYCZĄCYCH AUTORYTETU RODZICIELSKIEGO

Gdy przypomina się rodzicom na naszych kursach ich własne mechanizmy zachowania władzy i instruktorzy posługują się naszą listą, aby zidentyfikować mechanizmy obronne, używane przez ich dzieci, to niektórzy w dalszym ciągu trwają w przekonaniu, że autorytet i władza są słusznie stosowane w wychowywaniu dzieci. Stosownie do tego na większości naszych kursów będzie się dyskutować nad dalszymi nastawieniami i uczuciami wobec autorytetu rodziców.

CZY DZIECI NIE CHCĄ AUTORYTETU I OGRANICZEŃ?

Tak rodzice jak i fachowcy wspólnie wyrażają przekonanie (to, o którym ciągle na nowo mówią rodzice na kursach), że dzieci w rzeczywistości życzą sobie autorytetu - chcą, aby rodzice ograniczali ich zachowanie wyznaczając mu granice. Ten argument brzmi: gdy rodzice używają swego autorytetu, dzieci czują się bezpieczniejsze. Bez ograniczeń będą nie tylko dzikie i niezdyscyplinowane, lecz także niepewne. Kontynuacją tego przekonania jest opinia, że jeśli rodzice nie używają swego autorytetu, aby wyznaczyć granice, ich dzieci mają poczucie, że są im obojętne i czują się niekochane.

Choć podejrzewam, że to przekonanie podziela bardzo wiele osób, ponieważ dostarcza im ono gładkiego usprawie-

dliwienia dla używania siły, nie chciałbym go jednak dyskredytować kwalifikując jako czyste wyrachowanie. Jest coś z prawdy w tym przekonaniu, dlatego trzeba je starannie zbadać. Myśl, że dzieci pragną ograniczeń w swoich stosunkach z rodzicami, potwierdza w wysokim stopniu rozsądek oraz doświadczenie. Dzieci muszą wiedzieć, jak daleko mogą się posunąć, aby ich zachowanie nie stało się nie do przyjęcia. Tylko wtedy mogą zdecydować rezygnację z tego zachowania. To dotyczy wszystkich ludzkich stosunków.

Np. ja jestem o wiele bardziej pewny, gdy wiem, które z moich zachowań są nie do przyjęcia dla mojej żony. Jedno z nich, które mi przychodzi na myśl, to gra w golfa albo praca w biurze w dniu, gdy oczekujemy gości. Ponieważ wiem z góry, że moja nieobecność będzie nie do przyjęcia dla mojej żony, ponieważ potrzebuje mojej pomocy, mogę postanowić nie grać w golfa albo nie pójść do biura i przez to uniknąć jej oburzenia oraz gniewu i prawdopodobnie konfliktu. Ale to jest jedna sprawa, kiedy dziecko chce znać granice swej akceptacji przez rodziców, a zupełnie inna sprawa, gdy mówi się, że chciałoby, aby rodzice określali te granice jego zachowania. Aby wrócić do przykładu, który dotyczy mojej żony i mnie: pomaga mi, kiedy wiem, co ona sądzi, gdy gram w golfa lub idę do biura w dniach, gdy oczekujemy gości. Ale na pewno uniosę się i będę oburzony, jeśli spróbuje narzucić ograniczenia mojemu zachowaniu mówiąc: „Nie mogę dopuścić do tego, abyś w dniach, gdy przychodzą goście, grał w golfa lub szedł do biura. To za wiele. Czegoś takiego nie możesz zrobić”. Nie odpowiadałoby mi to nastawienie pełne poczucia całkowitej władzy. Śmieszne jest przypuścić, że moja żona spróbowałaby choćby tylko w ten sposób kontrolować i określać moje zachowanie. Nie inaczej reagują dzieci na nakładanie ograniczeń przez rodziców. Tak samo gwałtowny jest ich wybuch i oburzenie, gdy któreś z rodziców próbuje jednostronnie narzucić ograniczenia jego zachowaniu. Nigdy nie znałem dziecka, które chciałoby, żeby rodzice ograniczali jego zachowanie mówiąc np.:

„Musisz do północy wrócić do domu - to jest granica”.

„Nie mogę pozwolić, żebyś wziął samochód”.

„Nie wolno ci bawić się twoim samochodem w salonie”.

„Musimy wymagać od ciebie, abyś nie palił haszyszu”.

„Musimy ci zabronić wychodzenia z tymi dwoma chłopcami”.

Czytelnik rozpozna wszystkie te komunikaty jako znane nam „dyktowanie rozwiązania” (poza tym są to wszystko „wypowiedzi «ty»”). O wiele zdrowszą zasadą niż „dzieci chcą, aby rodzice używali swojego autorytetu i nakładali ograniczenia” jest zasada następująca:

Dzieci chcą i potrzebują od rodziców informacji, która mówi im o odczuciach rodziców odnośnie ich zachowania, aby same mogły zmodyfikować zachowanie, które jest może nie do przyjęcia dla rodziców. Przecież dzieci nie chcą, aby rodzice próbowali narzucić ograniczenia ich zachowaniu lub modyfikowali je używając swojego autorytetu lub grożąc jego użyciem. Mówiąc krótko, dzieci chcą same ograniczyć swoje zachowanie, kiedy staje im się jasne, że zachowanie ich musi zostać ograniczone lub zmodyfikowane. Dzieci, tak samo jak dorośli, wolą same decydować o swoim zachowaniu.

Dalszy punkt: dzieci faktycznie wolałyby, aby ich całe zachowanie nadawało się do zaakceptowania przez rodziców tak, że nie byłoby konieczne ograniczenie lub modyfikowanie jakiegokolwiek ich zachowania. Ja także bardziej cieszyłbym się, gdyby moja żona uznała za możliwe do przyjęcia wszystkie moje zachowania bez żadnych zastrzeżeń. Wolałbym to, jednak wiem, że jest to nie tylko niezgodne z rzeczywistością, lecz i niemożliwe. Dlatego rodzice nie powinni oczekiwać, ani ich dzieci nie będą spodziewały się po nich, że wszystkie zachowania będą zaakceptowane. Czego jednak dzieci mają prawo oczekiwać, to tego, że im się zawsze powie, kiedy ich rodzice odczuwają określone zachowanie jako nie do przyjęcia („Nie lubię, kiedy się mnie szarpie i targa, gdy rozmawiam z moją przyjaciółką”). Jest to coś zupełnie innego niż życzenie, aby rodzice używali władzy w celu narzucenia ograniczenia ich zachowaniu.

CZY AUTORYTETOWI NIE MOŻNA NIC ZARZUCIĆ, JEŚLI RODZICE SĄ KONSEKWENTNI?

Niektórzy rodzice usprawiedliwiają użycie swojej władzy przekonaniem, że jest ona skuteczna i nieszkodliwa, dopóki

rodzice są konsekwentni przy jej używaniu. Są oni zaskoczeni, kiedy dowiadują się na naszych kursach, że mają zupełną rację co do konieczności konsekwencji. Nasi nauczyciele zapewniają ich, że konsekwencja jest istotna, gdy decydują się na użycie władzy i autorytetu. Prócz tego dzieci wolą konsekwentnych rodziców, jeżeli rodzice decydują się używać władzy i autorytetu. Rozstrzyga owo Jeżeli". Nie dlatego, że użycie władzy i autorytetu nie jest szkodliwe; użycie władzy i autorytetu będzie nawet jeszcze szkodliwsze, jeśli rodzice będą niekonsekwentni. Nie dlatego, że dzieci chcą, aby rodzice używali autorytetu; jeśli jednak ma być użyty, wolałyby, aby był używany konsekwentnie. Jeśli rodzice mają poczucie, że muszą używać autorytetu, konsekwencja w stosowaniu go na pewno da dziecku o wiele szybciej możliwość orientacji, które zachowanie zostanie konsekwentnie ukarane, a które nagrodzone.

Bogaty i różnorodny eksperymentalny materiał dowodowy ukazuje szkodliwe działanie niekonsekwencji, kiedy rozdziela się nagrody i kary, aby zmodyfikować zachowanie się zwierząt. Przykładem jest klasyczny eksperyment psychologa Normana Maiera; nagradzał on szczury, gdy zeskakiwały z platformy przez drzwi spustowe, na których był wymalowany jakiś określony znak, np. kwadrat. Drzwi otwierały się i za nimi było jedzenie - nagroda dla szczura. Następnie Maier karał szczury, które zeskakiwały z platformy na drzwi, na których był namalowany inny znak, trójkąt. Te drzwi nie otwierały się, szczury uderzały się w pysk i wpadały dość głęboko w sieć. To „uczyło” szczury odróżniać kwadrat od trójkąta. Prosty eksperyment na uwarunkowanie. Potem Maier postanowił być „niekonsekwentnym” w używaniu nagrody i kary. Umyślnie zmienił warunki, kiedy dowolnie pozamieniał znaki. Czasem kwadrat znajdował się na drzwiach, które prowadziły do jedzenia, czasem na drzwiach, które nie otwierały się i szczury spadały. Jak wielu rodziców, psycholog był niekonsekwentny w rozdzielaniu nagrody i kary. Jakie skutki miało to dla szczurów? Stawały się „znerwicowane”, u niektórych pojawiały się choroby skóry, niektóre popadały w stany katatoniczne, niektóre biegały w swojej klatce jak szalone i bez celu, niektóre wzbierały się przed współżyciem z innymi szczurami, niektóre

nie chciały jeść. Poprzez niekonsekwencję Maier wytworzył u szczurów „eksperymentalne nerwice”.

Działanie niekonsekwencji przy użyciu nagród i kar może być podobnie szkodliwe u dzieci. Niekonsekwencja nie daje im żadnej sposobności, aby uczyły się „właściwego” (nagradzanego) zachowania i unikały zachowania „niepożądanego”. Nie mogą zwyciężyć. Ale może się zdarzyć, że staną się sfrustrowane, zmieszane, gniewne, a nawet „znerwicowane”.

CZY WIĘC RODZICE NIE MAJĄ OBOWIĄZKU ODDZIAŁYWANIA NA DZIECI?

Na naszych kursach może najczęściej rodzice wyrażają takie nastawienie do władzy i autorytetu, że jest ich słusznym i podstawowym „obowiązkiem”, aby wpływali na swoje dzieci w tym kierunku, żeby zachowywały się w sposób określony przez rodziców lub „społeczeństwo” (co znaczy zawsze to samo) jako pożądanym. Idzie o prastary problem, czy władza jest usprawiedliwiona w stosunkach międzyludzkich, dopóki używa się jej dobroczynnie i mądrze - „dla dobra i największych korzyści innych” lub „dla dobra społeczeństwa”.

Problem polega na tym, kto ma rozstrzygać, co stanowi największą korzyść dla społeczeństwa? Dziecko? Rodzice? Kto wie to najlepiej? Są to trudne pytania i pozostawienie jednemu z rodziców decyzji co do „największych korzyści” ma swoje niebezpieczeństwa. Może nie jest dość mądry, aby powziąć tę decyzję. Wszyscy ludzie mogą się mylić - i do nich należą rodzice i inni, którzy posiadają władzę. A kto zawsze używa władzy, może sądzić, że dzieje się to dla dobra innych. Historia cywilizacji opowiada o życiu wielu ludzi, którzy deklarowali, że używali władzy dla dobra tych ludzi, nad którymi ją sprawowali. „Robię to tylko dla twojego własnego największego dobra” - twierdzenie to nie jest przekonującym usprawiedliwieniem władzy. „Władza demoralizuje, a całkowita władza demoralizuje całkowicie” - napisał Lord Acton. Shelley powiedział: „Jak niszcząca zaraza plamą władza wszystko, czego dotyka”. Edmund Burke stwierdził: „Im większa władza, tym bardziej niebezpieczne jej złe użycie”.

Niebezpieczeństwa władzy rozpoznawane w równej mierze przez mężów stanu jak i poetów ciągle jeszcze istnieją. Dziś kwestionuje się poważnie użycie władzy w stosunkach między narodami. (Z powodu konieczności zachowania życia w wieku atomowym może pewnego dnia powstanie rząd świata sprawowany przez jakiś trybunał światowy). Najwyższy sąd Stanów Zjednoczonych Ameryki już nie uznaje za zgodne z prawem sprawowanie władzy nad czarnymi przez białych ludzi. W świecie przemysłu i handlu wielu już uważa, że prowadzenie zakładu przy pomocy autorytetu świadczy o przestarzałym światopoglądzie. Różnica władzy, jaka istniała poprzez lata pomiędzy mężem i żoną, stopniowo, ale z pewnością zmniejsza się. I w końcu absolutna władza i autorytet Kościoła został w ostatnim czasie osłabiony zarówno od zewnątrz jak również od wewnątrz tej instytucji.

Jednym z ostatnich bastionów sankcjonowania władzy w ramach stosunków międzyludzkich jest rodzina - związek rodziców z dzieckiem. Podobny punkt oporu znajduje się w szkole - w stosunku między nauczycielem i uczniem, gdzie autorytet pozostaje najważniejszą metodą nadzorowania i kierowania zachowaniem ucznia. Dlaczego dzieci są ostatnimi, których broni się przed potencjalnym złem władzy i autorytetu? Czy polega to na tym, że są mniejsze, czy też dorosłym jest o wiele łatwiej pozorować użycie władzy takimi pojęciami, jak „Tatuś wie lepiej” albo „To jest dla twojego największego dobra”.

Jest to moje osobiste przekonanie, że jeśli więcej ludzi znacznie bardziej głęboko rozumie władzę oraz autorytet i uznawać użycie jej za nieetyczne, wówczas więcej rodziców posłuży się tym zrozumieniem w stosunkach między dorosłymi i dziećmi; rodzice zaczną odczuwać, że władza jest tak samo niemoralna w tych stosunkach i z kolei będą zmuszeni szukać twórczych, nowych, nie opartych na użyciu władzy metod, którymi mogliby się posługiwać wszyscy dorośli wobec dzieci i młodzieży.

Jednak pomijając zupełnie moralny i etyczny aspekt użycia władzy nad innymi, gdy rodzice pytają: „Czy nie mam obowiązku użycia mojej władzy, aby wpłynąć na swoje dziecko?”, ujawniają rozpowszechnione nieporozumienie odnośnie skuteczności władzy jako środka do wywierania wpływu

na ich dzieci. W rzeczywistości władza rodzicielska nie „wpływa” na dzieci, aby zachowywały się w określony sposób. Władza nie „wpływa” w tym sensie, że skłania dziecko, przekonuje, wychowuje lub stwarza motywację, aby zachowywało się w określony sposób. Przeciwnie, poprzez władzę wymusza się określone zachowanie lub mu się przeszkadza. Naprawdę dziecko zmuszone lub powstrzymane przez kogoś przytłaczającą władzą nie skłania się do niczego. Faktycznie najczęściej wróci do swego wcześniejszego sposobu postępowania, skoro tylko autorytet lub władza usunie się z drogi, ponieważ jego własne potrzeby i życzenia pozostają nie zmienione. Nierzadko zdecyduje się ono odpłacić rodzicom nie tylko za frustrację związaną z nie zaspokojeniem tych potrzeb, lecz także za przeżyte upokorzenie. W rzeczywistości władza dodaje więc siły swoim własnym ofiarom, sama dla siebie stwarza opozycję, ułatwia swoją własną zagładę.

Rodzice, którzy używają władzy, naprawdę ograniczają swój wpływ na własne dzieci, ponieważ władza wyzwala często buntownicze zachowanie. (Dzieci stają do walki z władzą, kiedy robią coś przeciwnego niż to, czego życzą sobie rodzice.) Słyszałem, jak rodzice mówili: „Mielibyśmy więcej wpływu na nasze dziecko, gdybyśmy użyli naszej władzy do tego, aby je skłonić do zrobienia czegoś wprost przeciwnego niż to, czego chcemy. Może zrobiłoby w końcu to, czego chcemy”.

Jest paradoksem prawda, że rodzice tracą wpływ przez używanie swej władzy, a przez zrezygnowanie z tej władzy lub wzbranianie się przed jej użyciem zyskują więcej wpływu na swoje dzieci.

Całkiem oczywiście rodzice będą mieli więcej wpływu na swoje dzieci, jeśli metody oddziaływania nie wywołują żadnego buntu, ani wprost przeciwnego zachowania. Metody oddziaływania bez użycia władzy dają o wiele większe prawdopodobieństwo, że dzieci będą mogły wziąć poważnie pod uwagę pojęcia swoich rodziców lub ich uczucia i w rezultacie zmodyfikować swoje własne zachowanie w kierunku pożądanym przez rodziców. Nie zawsze dzieci poprawią swoje zachowanie, z drugiej jednak strony niejednokrotnie to zrobią. Natomiast dziecko zbuntowane rzadko będzie

miało ochotę zmodyfikować swoje zachowanie ze względu na potrzeby któregoś z rodziców.

DLACZEGO WŁADZA UTRZYMAŁA SIĘ W WYCHOWANIU DZIECI?

To pytanie tak często stawiane przez rodziców dawało mi do myślenia i mnie prowokowało. Jest trudne do pojęcia, jak ktoś może usprawiedliwiać używanie władzy w wychowaniu dzieci lub we wszelkich innych kontaktach międzyludzkich wobec tego, co wiadomo o władzy i jej skutkach dla innych. Dzięki pracy z rodzicami jestem teraz przekonany o tym, że wszyscy, może z zupełnie małymi wyjątkami, nienawidzą stosowania władzy wobec własnych dzieci. Czują się wtedy nieswojo i często mają wyraźne poczucie winy. Nierzadko rodzice usprawiedliwiają się nawet wobec dzieci, skoro już użyli władzy. Albo próbują łagodzić to swoje poczucie winy podając zwykłe, znane motywy rozumowe:

„Zrobiliśmy to tylko dla twojego dobra”.

„Pewnego dnia będziesz nam za to wdzięczny”.

„Kiedy sam będziesz miał dzieci, zrozumiesz, dlaczego musimy zabronić ci robić coś takiego”.

Wielu rodziców ma nie tylko poczucie winy, lecz przyznają, że ich metody są mało skuteczne; są to zwłaszcza rodzice, których dzieci są dość duże, aby zacząć buntować się, kłamać, ukrywać lub stosować bierny opór. W konkluzji dochodzę do tego, że rodzice latami kontynuowali używanie władzy, ponieważ we własnym życiu mieli mało do czynienia - o ile w ogóle mieli - z ludźmi, którzy posługują się metodami wywierania wpływu bez użycia władzy. Większość ludzi była od dzieciństwa pod kontrolą władzy - władzy sprawowanej przez rodziców, nauczycieli, kierowników szkoły, katechetów, wujków, ciotki, dziadków, przywódców harcerskich, kierowników na obozach, oficerów, kierowników działu, przełożonych. Z braku wiedzy i doświadczenia w jakiejś innej metodzie zwalczania konfliktów w kontaktach międzyludzkich rodzice w dalszym ciągu używają władzy.

Rozdział XI

ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW METODĄ BEZ PORAŻEK

Dla rodziców, zniewolonych tradycją stosowania władzy wychowawczej w metodach zwycięstwa i porażki, uzyskanie innej możliwości wydaje się nieomal objawieniem. Prawie bez wyjątku z ogromną ulgą dowiadują się o istnieniu trzeciej możliwości. Choć ta metoda jest łatwo zrozumiała, rodzice potrzebują jednak ćwiczenia i wskazówek, by w jej zastosowaniu nabrać wprawy. To trzecie wyjście stanowi rozwiązywanie konfliktów metodą bez porażek, w której nikt nie zostaje pokonanym. My nazywamy ją metodą trzecią. I chociaż ta metoda wydaje się być dla rozwiązywania konfliktów między rodzicami i dziećmi całkiem nowym pomysłem, rodzice rozpoznają ją natychmiast, jeśli widzieli jej zastosowanie na innym terenie. Małżonkowie posługują się często trzecią metodą, by uzyskać porozumienie w przypadku występowania różnicy zdań między nimi. Wspólnicy i współpracownicy posługują się nią, by uzgodnić swoje postępowanie w sytuacjach konfliktowych. Związkowcy i menażerowie przedsiębiorstw gospodarczych korzystają z niej, by uzyskać najkorzystniejsze dla obu stron umowy, które mogą zostać dotrzymane przez obie strony. Niezliczone problemy prawne udaje się rozwikłać bez sądu przez ustalenia, odpowiadające każdej ze stron, które można uzyskać stosując trzecią metodę.

Często stosuje się metodę trzecią, by rozwiązać konflikty powstające między pojedynczymi osobami, posiadającymi równy lub prawie równy stopień władzy. Gdy brak różnic w stopniu posiadanej siły albo różnica jest znikoma, obie strony konfliktowe znajdują uzasadnione i oczywiste powody, dla których żadna z nich nie próbuje zastosować siły do rozwiązania konfliktu. Stosowanie metody związanej z użyciem

siły jest w sytuacji braku istotnej przewagi po prostu głupie; naraża wręcz na śmieszność.

Mogę sobie wyobrazić reakcję mojej żony, gdybym spróbował zastosowania pierwszej metody dla rozwiązania powstającego między nami czasem konfliktu - dotyczącego np. liczby osób zaproszonych przez nas, gdy decydujemy się na zorganizowanie przyjęcia. Ja najczęściej ściągnąłbym większą liczbę osób, aniżeli ona miałaby ochotę zaprosić. Założmy, że ja powiem: „Postanowiłem, że zaprosimy dziecięć par, nie mniej”. Otrząsnąwszy się z pierwszego zaskoczenia i niedowierzania odpowiedziałyby mi prawdopodobnie mniej więcej tak: „Ty tak postanowiłeś! Ja natomiast postanowiłam, że nie zapraszamy nikogo! To wspaniale, wyobrażam sobie, że będziesz miał wiele przyjemności przy gotowaniu i zmywaniu naczyń!” Jestem dostatecznie mądry, by wiedzieć, jak głupio wypadłaby w tej sytuacji próba zastosowania pierwszej metody. A moja żona dysponuje dostateczną siłą, by stawić skuteczny opór mojemu szalonemu pomysłowi przeprowadzenia własnej woli kosztem jej porażki.

Jest zasadą, że ludzie dysponujący jednakową albo względnie równą władzą czy siłą rzadko próbują zastosować metodę pierwszą. Jeśli w jakiejś chwili podejmują taką próbę, druga strona nie pozwoli, aby konflikt został opanowany w ten sposób. Gdy jednak jedna z osób sądzi (albo jest pewna), że dysponuje większą siłą niż ta druga uczestnicząca w konflikcie osoba, staje przed pokusą zastosowania pierwszej metody. Gdy druga strona przyjmie, że pierwsza dysponuje większą siłą, nie pozostaje jej prawie żadna inna możliwość, jak tylko podporządkować się; chyba że zdecyduje się przeciwstawić albo walczyć wszystkimi siłami, które -jak sądzi - pozostają jej do dyspozycji.

Natomiast jasnym jest, że trzecia metoda jest metodą bez stosowania siły - albo dokładniej: metodą bez porażek; konflikty rozpracowuje się, rozwiązuje, przy czym żadna ze stron nie jest zwycięzcą ani pokonanym. Obie strony zwyciężają ponieważ rozwiązanie musi zadowolić obie strony. Jest to opanowanie konfliktu przez dwustronną umowę co do ostatecznego rozwiązania. W tym rozdziale chciałbym

przedstawić, jak to funkcjonuje. Najpierw więc krótko opiszę trzecią metodę.

Sytuacja polega na konflikcie potrzeb między jednym z rodziców a dzieckiem. Strona rodzicielska prosi dziecko, by razem z nią starało się znaleźć rozwiązanie, które byłoby do przyjęcia dla obu stron. Każda może proponować różne możliwe rozwiązania. Obie strony każde takie proponowane rozwiązanie oceniają krytycznie i ostatecznie decydują się na to, które okazuje się najlepsze do przyjęcia przez obie strony. Gdy decyzja rozwiązania została podjęta, żadna z uczestniczących osób nie potrzebuje go okraszać ani wmawiać, bo zostało już przyjęte przez obie strony. Zastosowanie siły ani władzy nie jest konieczne, by wymusić zgodę, bo żadna ze stron nie sprzeciwia się decyzji.

Podejmując znany nam już problem płaszcza przeciwdeszczowego, przedstawiamy rozwiązanie trzecią metodą, zgodnie z relacją rodziców.

Jane: Cześć, idę do szkoły.

Ojciec: Kochanie, pada deszcz, a ty nie włożyłaś płaszcza od deszczu.

Jane: Nie potrzebuję go.

Ojciec: Tak bardzo pada, obawiam się, że zniszczysz ubranie i złapiesz niezły katar, a to nam nie jest obojętne.

Jane: Ale ja nie włożę płaszcza od deszczu,

Ojciec: To znaczy, że w żadnym wypadku nie chcesz nosić swego płaszcza przeciwdeszczowego.

Jane: Zgadza się, nienawidzę go.

Ojciec: Naprawdę nienawidzisz swojego płaszcza od deszczu.

Jane: Właśnie, bo jest w kratkę.

Ojciec: Nie podoba ci się coś, co jest w kratkę?

Jane: W naszej szkole nikt nie nosi płaszcza przeciwdeszczowego w kratkę.

Ojciec: Nie chcesz być jedyną, która chodzi w takim płaszczu.

Jane: Nie chcę. Wszyscy noszą jednokolorowe płaszcze przeciwdeszczowe: albo białe, albo niebieskie czy zielone.

Ojciec: Aha, to mamy prawdziwy konflikt. Ty nie chcesz nosić płaszcza przeciwdeszczowego, bo jest w kratkę, a ja z całą pewnością nie chcę płacić za chemiczne czyszczenie

twojej garderoby i nie chcę, żebyś się zaziębiła. Może wpadnie ci do głowy jakieś rozwiązanie, które mogłoby zadowolić i mnie, i ciebie?

Jane (chwila namysłu): Może mogłabym pożyczyć sobie płaszcz mamy?

Ojciec: Jak on wygląda - jest jednokolorowy?

Jane: Tak, jest biały.

Ojciec: Sądziś, że mama pozwoli ci go dzisiaj włożyć?

Jane: Zapytam. (Wraca po paru minutach z białym płaszczem; rękawy za długie, zawija je.) Mama się nie sprzeciwiła.

Ojciec: Jesteś teraz zadowolona?

Jane: Oczywiście, ten jest fajny.

Ojciec: No, myślę, że w nim nie zmokniesz. Jeśli jesteś zadowolona z takiego rozwiązania, to ja jestem rad.

Jane: No to do zobaczenia.

Ojciec: Do zobaczenia - i powodzenia w szkole.

Co się wydarzyło? Najwyraźniej Jane i jej ojciec rozwiązali swój konflikt ku obopólnemu zadowoleniu. Rozwiązali go prędko. Ojciec nie musiał odgrywać roli sprzedawcy i tracić czas na zachwalanie płaszczy przeciwdeszczowych w kratę, jak to bywa przy stosowaniu pierwszej metody. Nie było także działania z pozycji siły - ani ze strony ojca, ani ze strony Jane. Po rozwiązaniu konfliktu rozeszli się pełni wzajemnie dobrych uczuć. Ojciec mógł powiedzieć: „Powodzenia w szkole” i rzeczywiście tego życzyć, a Jane mogła pójść do szkoły bez strachu czy zażenowania z powodu płaszcza w kratę.

Poniżej przedstawię inny przykład konfliktu, znanego większości rodziców, rozwiązanego trzecią metodą, przyjętą w pewnej rodzinie. Nie potrzebuję przedstawiać, jak przebiegałoby rozwiązywanie go metodą pierwszą czy drugą; większość rodziców nazbyt dobrze wie, jak wygląda wojna o czystość i porządek w pokoju dziecka, prowadzona bez powodzenia metodą zwycięstwa-porażki. Oto relacja jednej z matek, która ukończyła kurs.

Matka: Cindy, mam dosyć stałego przypominania ci o twoim pokoju i jestem pewna, że i ty już jesteś znużona moimi uwagami. Od czasu do czasu sprzątasz, ale najważniejsze jest tam wszystko do góry nogami, a ja stoję się

wściekła. Spróbujmy rozwiązać to metodą, jakiej nauczyłam się na kursie. Obie zastanowimy się, jak można rozwiązać tę sprawę w taki sposób, żebyśmy obie były zadowolone. Nie chcę cię zmuszać do sprzątanego twojego pokoju i patrzeć, jak jesteś nieszczęśliwa, ale nie lubię być przeciążona i przez to zdenerwowana na ciebie. Jak mogłybyśmy ten problem rozwiązać raz na zawsze? Pomyśl o tym.

Cindy: No dobrze, spróbuję, ale i tak wiem, że skończy się na sprzątanym.

Matka: Nie, zależy mi na tym, żebyśmy znalazły wyjście, które byłoby korzystne dla nas obu, a nie tylko dla mnie.

Cindy: Dobrze, mam pomysł. Ty nie lubisz gotować, a chętnie sprzątasz, ja nie cierpię sprzątanego, ale chętnie gotuję. Zresztą chciałabym nauczyć się gotowania. Jak by to było, gdybym tak dwa razy w tygodniu przygotowała dla ojca, ciebie i mnie gotowaną kolację, a ty za to dwa lub raz w tygodniu posprzątasz mój pokój?

Matka: Myślisz, że to się uda?

Cindy: Na pewno, a dla mnie byłaby to przyjemność.

Matka: W porządku, podejmiemy to na próbę. Czy oznacza to także, że zmyjesz po kolacji naczynia?

Cindy: Oczywiście.

Matka: No dobrze. Może wreszcie twój pokój będzie wyglądał tak jak trzeba, skoro sama będę go doprowadzała do porządku.

Te dwa przykłady rozwiązania konfliktu trzecią metodą podkreślają bardzo ważny aspekt, który nie zawsze od razu zostaje uchwycony przez rodziców. Różne rodziny podejmujące metodę trzecią dochodzą do różnych rozwiązań tego samego problemu. Daje ona możliwość znalezienia jakiegokolwiek rozwiązania, nie jest natomiast metodą poszukiwania jakiegoś standardowego „najlepszego” dla wszystkich rodzin rozwiązania. Przy rozwiązywaniu problemu płaszcz przeciwdeszczowego w kratę inna rodzina stosując tę samą metodę mogłaby wpaść na pomysł, aby Jane posłużyła się parasolką. W jeszcze innej rodzinie mogliby uznać za najlepsze rozwiązanie to, że ojciec w tym dniu odwiózłby Jane samochodem do szkoły. W czwartej rodzinie mogliby usta-

lić, że Jane w tym dniu weźmie płaszcz w kratę, a następnego dnia kupi się dla niej płaszcz jednokolorowy.

Większość literatury poświęconej formacji pedagogicznej rodziców jest nastawiona na podawanie rozwiązań. Rodzicom radzi się, by określony problem wychowawczy rozwiązywali w proponowany sposób według zestawu recept postępowania, które specjaliści uznali za najlepsze. Rodzicom oferuje się „najlepsze rozwiązania” problemu pory spoczynku dzieci, marudzenia przy jedzeniu, oglądania telewizji, problemu nieporządku w dzieciennym pokoju, problemu obowiązków domowych itp., w nieskończoność proponuje się gotowe rozwiązania na wszystko.

Moja teza brzmi: rodzice potrzebują tylko jednej jedynej metody rozwiązywania konfliktów, muszą nauczyć się jednej metody przydatnej wobec dzieci w każdym wieku. Według tego nastawienia nie istnieje „najlepsze rozwiązanie” dla wszystkich rodzin, a przynajmniej większości. Rozwiązaniem, które dla jednej rodziny jest najlepsze, jest to, które ci właśnie spośród rodziców i to jedynie dziecko uznają za nadające się do przyjęcia, a które może byłoby dla innej rodziny nie do przyjęcia.

Tu chciałbym pokazać, jak jedna z rodzin rozwiązała konflikt, który powstał, gdy syn otrzymał nowy motorower i zaczął go używać. Trzynastoletni Rob otrzymał nowy motorower. Sąsiad zgłosił zastrzeżenie, że Rob jeździ po ulicy wbrew przepisom. Inny sąsiad skarżył się, że Rob wjechał na teren jego ogrodu i uszkodził trawnik. Również grządki kwiatowe w ogródku matki doznały spustoszenia. Wzięliśmy się więc za rozwiązanie tego problemu i spisaliśmy większą liczbę możliwych rozwiązań:

1. Używać motoroweru tylko na dalszych wycieczkach campingowych.
2. Jeździć tylko na własnym podwórku.
3. Nie wjeżdżać na klomby kwiatowe ogródka mamy.
4. Raz w tygodniu mama zawiezie Roba i jego motorower samochodem na parę godzin do parku.
5. Rob może jeździć ścieżkami polnymi, jeśli wyprowadzi motorower poza ulicę.
6. Rob zbuduje sobie tor przeszkód na sąsiedniej pustej parceli.

7. Nie wolno wjeżdżać na trawniki przed domami sąsiadów.
8. Nie stawia się motoroweru na grządkach ogródka mamy.
9. Motorower zostanie sprzedany.

Skreśliliśmy rozwiązania 1, 2, 4 i 9. Zgodziliśmy się na wszystkie inne, zarówno Rob jak i rodzice. Po dwu tygodniach wszyscy są zadowoleni.

Tak więc trzecia metoda jest sposobem, za pomocą którego każde z rodziców indywidualnie i każde dziecko mogą rozwiązać każdy indywidualny konflikt, znajdując własne, swoiste i dla wszystkich zainteresowanych możliwe do przyjęcia rozwiązania. Wydaje się, że jest to w przygotowaniu rodziców do wychowania nie tylko postawa realna, ale również znacznie uproszczona metoda szkolenia rodziców, by z powodzeniem wychowywali swoje dzieci. Jeżeli udało się nam, odkryć jedną tylko metodę, z pomocą której większość rodziców może się nauczyć rozwiązywania konfliktów, to możemy wyrazić nadzieję, że i przyszli rodzice będą o wiele łatwiej osiągać rezultaty wychowawcze zgodne z ich oczekiwaniami. Może przyswojenie sobie skutecznej metody wychowawczej nie jest wcale tak skomplikowane, jak zdają się wciąż sądzić rodzice i specjaliści.

DLACZEGO TRZECIA METODA JEST TAK SKUTECZNA?

DZIECKU ZALEŻY NA WYPEŁNIENIU ZOBOWIĄZAŃ, JAKIE WZIĘŁO NA SIEBIE

Rozwiązywanie konfliktów trzecią metodą powoduje wyższy stopień motywacji ze strony dziecka, by wykonać to, czego się podjęło, ponieważ samo miało udział w rozwiązywaniu problemu. Człowiek ma silniejszą motywację do wykonania jakiegoś postanowienia czy uchwały, w której tworzeniu współuczestniczył, aniżeli uchwały, która mu została narzucona. Ważność tej zasady została wielokrotnie na nowo stwierdzana na drodze doświadczeń w przemyśle. Gdy pracownicy mieli udział w podejmowaniu postanowień, angażowali się o wiele bardziej w ich wykonanie aniżeli wtedy, gdy postanowienie to zostało podjęte jednostronnie przez ich zwierzchników. A kierownicy zakładów, którzy swoim pod-

władnym pozwalają uczestniczyć w większym stopniu w sprawach, które ich dotyczą, zapewniają sobie wysoką wydajność produkcji, większe zadowolenie ludzi z wykonywanej pracy, wysoką moralność pracy i niewielką zmienność kadry.

Wprawdzie trzecia metoda nie jest w stanie zagwarantować, że dzieci uzgodnione rozwiązania podejmą i wykonają zawsze gorliwie, wyraźnie jednak wzrasta prawdopodobieństwo, że je w ogóle wykonają. Dzieci uzyskują poczucie, że wspólnie wybrane rozwiązanie według trzeciej metody jest ich własnym rozwiązaniem. Związały się z wybranym rozwiązaniem i czują się odpowiedzialne za wprowadzenie go w czyn. Przychylnie także reagują na fakt, że rodzice odmówili sobie zwycięstwa ich kosztem. W trzeciej metodzie przyjęte rozwiązania są często własnym pomysłem dziecka. To oczywiście sprawia, że zależy mu na tym, by one dobrze się sprawdziły.

Jeden z uczestników kursu podał przykład konfliktu rozwiązanego według trzeciej metody: Jean, czteroletnia córka autora wypowiedzi chciała, by ojciec każdego wieczoru zaraz po powrocie z pracy do domu bawił się z nią. Ojciec jednak bezpośrednio po pracy był najczęściej zmęczony, także uciążliwym powrotem przez zatłoczone ulice, i potrzebował wypoczynku. Zazwyczaj po powrocie prosił o coś do picia i brał do ręki gazetę. Jean często wtedy wdrapywała mu się na kolana, gniotła gazetę oraz przeszkadzała swoimi prośbami i naprzykrzaniem się. Ojciec próbował metody pierwszej i drugiej. Był z siebie niezadowolony, gdy stosując pierwszą metodę odmawiał dziecku wspólnej zabawy, gdy według drugiej metody ustępował córce, sam tracił humor. Przedstawił Jean, na czym polega ich konflikt i zaproponował wyszukanie takiego rozwiązania, żeby obie strony były zadowolone. W ciągu kilku minut uzgodnili, że ojciec obiecuje, iż będzie się bawił z nią pod warunkiem, że ona poczeeka, aż ojciec przeczyta gazetę i wypije herbatę. Oboje podporządkowali się swojej umowie, a Jean powiedziała kiedyś do matki: „Tylko nie przeszkadzaj tacie, kiedy czyta gazetę”. Gdy kilka dni później towarzysza jej zabaw zwróciła się do jej ojca z jakimś pytaniem, Jean z naciskiem odpowiedziała, że nie wolno ojcu przeszkadzać w jego odpoczynku.

Ten epizod ukazuje, jak silnie angażuje się dziecko w realizację ustalenia, w którego podjęciu miało swój własny udział. Przy postanowieniach powziętych według trzeciej metody wydaje się, jakby dzieci miały poczucie podjęcia zobowiązania - włożyły część siebie w przebieg rozwiązywania problemu. Również dorosły ujawnia postawę zaufania do zdolności dziecka w dotrzymaniu zobowiązania. Gdy dzieci spostrzegają, że się im ufa, z większym prawdopodobieństwem zachowują się zgodnie z życzeniem rodziców.

JEST WIĘKSZA SZANSA ZNALEZIENIA MOŻLIWIE NAJLEPSZEGO ROZWIĄZANIA

Niezależnie od tego, że prowadzi do rozwiązań mających większe prawdopodobieństwo akceptacji i wykonania, trzecia metoda ma większe niż metody pierwsza i druga szanse przyniesienia najlepszego z możliwych rozwiązania konfliktu: bardziej twórczego, skuteczniejszego; rozwiązania zaspokajającego pragnienia zarówno rodziców jak i dziecka, na które żadna ze stron oddzielnie by nie wpadła. Sposób, w jaki rozwiązany został problem sprzątanego pokoju w rodzinie, w której córka przejęła część pracy związanej z gotowaniem posiłków, stanowi dobry przykład, jak niezwykle twórcze może być rozwiązanie. Zarówno matka jak i córka przyznały, że ostatecznie rozwiązanie stanowiło dla nich niespodziankę. Inne oryginalne rozwiązanie znalazło się w rodzinie, w której zastosowano trzecią metodę dla rozwiązania konfliktu między rodzicami i ich dwiema małymi córeczkami dotyczącego oglądania telewizji w czasie kolacji, co przeszkadzało rodzicom. Jedna z dziewczynek zaproponowała, by w tym czasie pozostawić tylko obraz i wyłączyć dźwięk, bo same obrazy sprawiają im więcej przyjemności. Wszyscy zgodzili się na to rozwiązanie, trochę może dziwne i być może dla dzieci innej rodziny nie do przyjęcia.

TRZECIA METODA ROZWIJA SPRAWNOŚĆ MYŚLENIA U DZIECI

Trzecia metoda stanowi dla dzieci pewien bodziec - a w gruncie rzeczy wymaganie - myślenia. Rodzice sygnalizują

dziecku: mamy konflikt, weźmy się do łamania głowy w poszukiwaniu rozwiązań. Metoda trzecia jest pewnym ćwiczeniem inteligencji w argumentacji, zarówno dla rodziców jak i dla dzieci. To prawie jak trudniejsza łamigłówka i wymaga tego samego rodzaju przemyślenia i dopasowywania. Nie zdziwiłoby mnie, gdyby się okazało, że dzieci z rodzin stosujących trzecią metodę wykazują wyższy rozwój sprawności intelektualnych niż dzieci z rodzin stosujących metody pierwszą i drugą.

MNIEJ WROGOŚCI - WIĘCEJ MIŁOŚCI

Rodzice posługujący się konsekwentnie metodą trzecią, zgłaszają na ogół uderzający spadek objawów wrogości u dzieci. To nie powinno być niespodzianką. Jeśli dwóch przypadkowych ludzi uzgodni ze sobą jakieś postępowanie, rzadko występuje między nimi niechęć czy wrogość. Faktem jest, że gdy rodzice z dzieckiem „rozpracują” powstały konflikt i dojdą do obustronnie zadowolającego rozwiązania, przeżywają często głębokie uczucie wzajemnej miłości i czułości. Każdy konflikt, rozwiązany w sposób zadowolający wszystkich zainteresowanych, zbliża do siebie rodziców i dzieci. Udziałem ich staje się nie tylko uczucie ulgi wynikające z opanowania konfliktu, ale także każdy czuje się zadowolony, że nie został pokonany. I wreszcie każdy potrafi uznać z serca gotowość drugiego do uwzględnienia jego potrzeb i poszanowania jego praw. Na tej zasadzie trzecia metoda wzmacnia i pogłębia więzi międzyludzkie. Wielu rodziców opowiadało, że bezpośrednio po rozwiązaniu jakiegось konfliktu wszyscy przeżywają specyficzny rodzaj radości. Często śmieją się, wyrażają wobec siebie swoje przywiązanie, obejmują się i całują. Tę radość i więź wzajemną wyraża zapis magnetofonowy z posiedzenia rodzinnego. Matka, dwie córki i syn w wieku dorastania spędzili cały tydzień na rozwiązywaniu spiętrzonych konfliktów według trzeciej metody. Oto ich wypowiedzi:

Ann: Teraz znosimy siebie znacznie lepiej, po prostu lubimy się.

Doradca: Czujesz jakąś różnicę w całym waszym nastawieniu, w sposobie odnoszenia się do siebie.

Kathy: Tak, ja ich naprawdę lubię. Szanuję mamę, liczę się z nią, teraz lubię także Teda; dlatego jest mi wyraźnie lżej na sercu.

Doradca: Ty rzeczywiście cieszysz się z tego, że należysz do tej rodziny.

Ted: Tak, uważam że jesteśmy pierwszorzędną rodziną.

Któryś z ojców, absolwentów naszego kursu, napisał do mnie po upływie roku następujące spostrzeżenia: „Zmiany w naszych stosunkach rodzinnych były subtelne, ale jednoznaczne. Zwłaszcza starsze dzieci doceniają te zmiany. Dawniej nasz dom był pełen «uczuciowego swądu» - krytyczne, niechętne i wrogie uczucia tłumione tak długo, aż ktoś wyzwolił eksplozję. Od czasu kursu u Pana i od czasu, gdy pozwalamy dzieciom uczestniczyć w naszej nowej wiedzy, ten «uczuciowy swąd» znikł. Atmosfera jest czysta i pozostanie czysta. Z wyjątkiem tego, co konieczne do załatwienia w codziennym planie dnia, nie ma napięcia w naszej rodzinie. Z problemami rozprawiamy się na bieżąco, jak przychodzą, nastawiając się na uczucia innych i własne. Mój osiemnastoletni syn mówi, że wyczuwa napięcie w rodzinach swych przyjaciół, i wyraża swoją wdzięczność, że w naszej rodzinie nie ma napięcia. Dla nas dzięki przebytemu szkoleniu rodzicielskiemu przestał istnieć «konflikt pokoleń». I odkąd wszyscy wobec siebie jesteśmy bezpośredni i szczerzy, dzieci stały się wyraźnie otwarte na moje poglądy na życie i moją hierarchię wartości. Ich wypowiedzi i poglądy stanowią tak- że dla mnie wzbogacenie”.

TRZECIA METODA NIE POTRZEBUJE TYLU WZMOCNIENÍ, PRZEKONYWANIA

Stosowanie trzeciej metody wymaga bardzo niewiele wzmocnień, bo gdy dzieci już zgodzą się z jakimś proponowanym rozwiązaniem, najczęściej wykonują, co postanowiono - częściowo z wdzięczności za to, że nie zostały zmuszone do podporządkowania się jakiemuś narzuconemu im rozwiązaniu, w którym czułyby się pokonane. Przy pierwszej metodzie zazwyczaj potrzebne jest wzmacnianie, przekonywanie, ponieważ podjęta przez rodziców decyzja nie odpowiada dziecku. Im mniej podoba się decyzja tym, który mu-

szą ją wykonywać, tym większa jest konieczność wzmacniania - przekonywania, zachęcania, przypominania, wskazywania, kontrolowania itp. Na jednym z kursów któryś z rodziców zwrócił uwagę na zmniejszenie się potrzeby wzmacniania. „W naszej rodzinie zawsze były awantury w sobotnie popołudnia. Każdej soboty musiałem walczyć z dziećmi o to, by każde wypełniło swoje obowiązki domowe. Zawsze było to samo: wielka walka, irytacja, rozgoryczenie. Od czasu, gdy zastosowaliśmy metodę trzecią dla rozjaśnienia sytuacji w zakresie porządku w domu, dzieci wykonują swoje prace jako coś oczywistego. Nie trzeba im wcale przypominać, ani ich pilnować”.

LIKWIDUJE KONIECZNOŚĆ STOSOWANIA SIŁY

Metoda trzecia -jako metoda bez porażek nie wymaga ani od rodziców, ani ze strony dziecka stosowania siły. Podczas gdy metoda pierwsza i druga stanowią walkę, „kto kogo przemoże”, trzecia metoda wymaga zupełnie innego nastawienia. Rodzice i dzieci nie walczą przeciwko sobie, zamiast tego współpracują ze sobą nad wykonaniem wspólnego zadania: dlatego dzieci nie czują się zmuszone do używania zażwyczaj stosowanych swoich sposobów przeciwstawiania się władzy rodziców. W trzeciej metodzie postawa rodziców jest postawą respektu wobec potrzeb dziecka. Rodzice jednocześnie liczą się także z własnymi potrzebami. Metoda ta daje dziecku do zrozumienia: „szanuję twoje życzenia i potrzeby, i twoje prawo do tego, by zostały zaspokojone, ale szanuję także moje własne potrzeby i moje prawo do ich zaspokojenia. Spróbujmy znaleźć rozwiązanie, które dla każdego z nas będzie do przyjęcia. W ten sposób twoje potrzeby zostaną zaspokojone i moje także. Nikt nie będzie pokonany, obie strony wygrywają”.

Szesnastoletnia dziewczyna wróciła któregoś wieczoru do domu i powiedziała do rodziców: „Wiecie, dziwnie czuję się wobec moich koleżanek, kiedy wszystkie mówią tylko o tym i narzekają, jak nie *fair* są wobec nich ich rodzice. Cały czas mówią o tym, jak są wściekłe na nich i jak ich nienawidzą. Ja stoję milcząc wśród nich, bo nie odczuwam niczego takiego. Właściwie wcale do nich nie pasuję. Ktoś pytał mnie,

dlaczego nie odczuwam wrogości wobec rodziców - na czym polega różnica między ich a moją rodziną. Najpierw zupełnie nie wiedziałam, co odpowiedzieć, ale jak nad tym pomyślałam, powiedziałam, że w naszej rodzinie zawsze mogę być pewna, że do niczego nie będę zmuszana. Nie boję się, że mnie rodzice zechcą zmusić do czegoś albo że będę ukarana. U nas ma się poczucie, że zawsze jest jakaś szansa dla mnie".

Rodzice, którzy poważnie traktują nasze propozycje, wnet pojmują, co to znaczy mieć dom, z którego można wyrzucić wszelką przemoc. Doświadczają na własne oczy zaskakujących skutków danej im szansy wychowania dzieci, które nie znają konieczności uczenia się szkodliwych, obronnych metod stawiania na swoim. Dla ich dzieci znacznie mniej będzie okazji rozwijania zachowań buntowniczych i sprzeciwu (bo nie będzie się przeciw czemu buntować i czemu sprzeciwiać); znacznie mniej potrzeby poddawania się i biernego podporządkowania (nie ma autorytetu wymagającego poddaństwa i podporządkowania się); znacznie mniej konieczności zamykania się w sobie i ucieczki (nie będzie niczego, przed czym trzeba się zamykać w sobie i przed czym uciekać); także mniej konieczności podejmowania działań odwetowych czy „stawiania się” rodzicom (rodzice nie będą próbowali przez swoją psychiczną przewagę osiągać zwycięstw nad dzieckiem).

DOCIERA DO ISTOTY PROBLEMU

Gdy rodzice stosują pierwszą metodę, często tracą szansę odkrycia, co w istocie niepokoi ich dziecko. Także rodzice, którzy szybko rozwiązują za dziecko problemy („likwidują problemy”) i potem wymuszają na dziecku podporządkowanie się swoim pośpiesznym decyzjom, utrudniają dziecku wyrażenie uczuć, które tkwią głębiej - i ukryte, mają istotne znaczenie tłumaczące jego aktualne zachowania. W ten sposób metoda pierwsza wyklucza możliwość wnikięcia w problem podstawowy, i na dłuższą metę utrudnia rozwój dziecka w czymś bardziej istotnym oraz znacznie ważniejszym dla jego przyszłości. Trzecia metoda przeciwnie - najczęściej wyzwala reakcję łańcuchową. Dziecko uzyskuje przyzwolenie

nie na ujawnienie, czasem uświadomienie sobie tego, co w danej sprawie jest istotną przyczyną takiego czy innego zachowania się. Gdy wniknie się w problem zasadniczy, to przeważnie już od ręki znajduje się właściwe rozwiązanie.

Trzecia metoda jest właśnie systemem rozwiązywania problemów: stwarza bowiem rodzicom i dzieciom taką sytuację, w której można najpierw określić, na czym polega sam problem: poprzez to ustalenie daje większą szansę dojścia do takiego rozwiązania, które wyjaśnia problem zasadniczy, a nie tylko jego powierzchowne objawy. Tę sytuację dobrze przedstawił problem płaszcza przeciwdeszczowego - przyczyna tkwiła tu w lęku dziecka przed znalezieniem się z jego powodu w sytuacji odmiennej w społeczności szkolnej.

A oto kilka dalszych przykładów. Pięcioletni Freddy po kilku miesiącach uczęszczania do przedszkola wzbraniał się przed dalszym tam chodzeniem. Najpierw matka kilkakrotnie zawlokła go do przedszkola wbrew jego woli. Potem zabrała się do rozwiązania tego problemu. Opowiedziała nam potem, że zaledwie dziesięciu minut potrzebowała na to, żeby ustalić istotną przyczynę. Freddy obawiał się, że matka może nie przyjść po niego i wydawało mu się, że czas między ubraniem się w przedszkolu a przybyciem matki nie ma końca. Poza tym przychodziło mu na myśl, że matka posyła go do przedszkola, żeby się go pozbyć. Matka wyjaśniła Freddy'emu swoje uczucia: wcale nie chce się go pozbywać i chętnie zatrzymałaby go w domu. Jednocześnie zależy jej na tym, żeby chodził do przedszkola. W procesie rozwiązywania problemu znalazło się kilka propozycji, oboje jednak zdecydowali się na jedno: matka będzie przychodzić po niego jeszcze zanim zacznie się ubierać w przedszkolu. Od tej chwili, jak opowiedziała matka, Freddy zadowolony szedł do przedszkola i wielokrotnie przypominał zawartą umowę, co ujawnia, jak była ona dla niego ważna.

Identyczny konflikt w innej rodzinie rozwiązano inaczej, ponieważ w procesie rozwiązywania konfliktu trzecią metodą ujawnił się inny głębiej tkwiący problem. W tej rodzinie pięcioletnia Bonnie opierała się przed wstaniem rano i ubieraniem się do przedszkola, co stwarzało co rano rodzinie wiele trudności. Tu następuje dość długi i wzruszający zapis magnetofonowy posiedzenia, na którym Bonnie i jej matka

dopracowują się twórczego rozwiązania. To posiedzenie nie tylko odzwierciedla, jak taki proces pomaga rodzicom odkryć problem ukryty pod powierzchnią codzienności, lecz także jak ważne jest w rozwiązywaniu konfliktu trzecią metodą aktywne słuchanie i jak ta metoda doprowadza do tego, że uczestniczący bez zastrzeżeń przyjmują wypracowane rozwiązanie. Wreszcie ukazuje także wyraźnie, że zarówno dzieci, jak i rodzice są zainteresowani w tym, by uzgodnione obustronne rozwiązanie - gdy dojdzie się do niego - zostało wykonane. Matka zakończyła rozpracowanie jakiegoś problemu, dotyczącego całej czwórki dzieci. Teraz zwraca się wprost do Bonnie i zgłasza problem, który dotyczy ich obu:

Matka: Bonnie, mam jeszcze problem, który chciałabym omówić z tobą, a chodzi mi o to, że rano przy ubieraniu się tak marudzisz, że my wszyscy spóźnimy się, a twój brat nie zdąży na autobus. Muszę wracać do sypialni i ubierać cię i potem brakuje mi czasu na przygotowanie śniadania i muszę wciąż się spieszyć i poganiać żebyśmy zdążyli na autobus. To jest dla mnie ważna sprawa.

Bonnie (z naciskiem): Ale ja nie lubię rano się ubierać.

Matka: Nie lubisz się ubierać do przedszkola.

Bonnie: Ja nie chcę chodzić do przedszkola, ja bym chciała zostać w domu i oglądać książki z obrazkami, gdy się obudzę i jestem ubrana.

Matka: Wolałabyś zostać w domu, aniżeli iść do przedszkola?

Bonnie: Tak.

Matka: Wolałabyś zostać w domu i bawić się z mamą?

Bonnie: Tak... ja lubię się bawić i oglądać obrazki.

Matka: I nie masz na to dużo czasu i możliwości...

Bonnie: Nie... nigdy nie mam okazji bawić się tak, jak bawimy się na urodzinach - a w przedszkolu też tego nie ma, tam są inne zabawy.

Matka: Ale przecież lubisz te zabawy w przedszkolu.

Bonnie: Nie za bardzo, bo to zawsze to samo.

Matka: Dawniej lubiłaś je, a teraz już nie lubisz tak jak przedtem.

Bonnie: Tak, i dlatego wolałabym bawić się w domu.

Matka: To dlatego, że to jest inaczej niż te zabawy w przedszkolu i ty nie lubisz robić codziennie tego samego.

Bonnie: Tak, nie lubię, żeby było w kółko to samo.

Matka: Przyjemniej mieć co innego do roboty.

Bonnie: Tak - majsterkować, jak w domu.

Matka: Majsterkujecie w szkole?

Bonnie: Nie, malujemy tylko kredkami i farbami i robimy coś z papieru.

Matka: To brzmi tak, jakby nie podobało ci się w przedszkolu to, że codziennie musisz robić to samo, czy tak?

Bonnie: Nie, nie codziennie są te same zabawy.

Matka: A więc nie bawicie się codziennie w te same zabawy?

Bonnie (z niezadowoleniem): Ja bawię się codziennie w te same zabawy, a czasem uczymy się nowych zabaw, ale ja nie lubię po prostu tego, ja chciałabym zostać w domu.

Matka: Nie lubisz uczyć się nowych zabaw...

Bonnie (bardzo rozdrażniona): Przecież lubię...

Matka: Ale wolałabyś być w domu.

Bonnie (z ulgą): Tak, ja naprawdę wolę zostać w domu i bawić się i oglądać książeczki, i być w domu, i spać - kiedy ty jesteś w domu.

Matka: Tylko kiedy ja jestem w domu.

Bonnie: Jeśli ty jesteś cały dzień w domu, to chcę zostać w domu, a kiedy ty wychodzisz, to pójdę do przedszkola.

Matka: To tak brzmi, jakbyś uważała, że mama za mało jest w domu.

Bonnie: Bo nie jesteś. Ty musisz rano albo wieczorem wychodzić do szkoły i uczyć swoją klasę.

Matka: A ty wolałabyś, żebym tak często nie wychodziła.

Bonnie: Tak.

Matka: Ty rzeczywiście nieczęsto jesteś ze mną.

Bonnie: A każdy wieczór jestem z Susan, jak ty wychodzisz.

Matka: Ty wolałabyś mnie.

Bonnie (z ożywieniem): Tak.

Matka: No, to pozwól mi pomyśleć trochę. Ja mam swoje klasy, w których muszę prowadzić lekcje. Nie wiem, jak rozwiążemy ten problem. Może masz jakiś pomysł?

Bonnie (z ociąganiem): Nie...

Matka: Pomyślałam, żebyśmy po południu, kiedy Ricky śpi, były trochę razem.

Bonnie (radośnie): Bardzo bym tego chciała.

Matka: To by ci się podobało.

Bonnie: Tak.

Matka: Chciałabyś mieć taką godzinę, żeby być tylko z mamą.

Bonnie: Tak, bez Randy'ego, bez Terriego, bez Ricky'ego - tylko ty i ja, bawimy się i ty czytasz mi bajki. Ale nie musisz wciąż czytać, bo będziesz potem zmęczona, jak zawsze gdy za dużo czytasz...

Matka: Tak, zgadza się. Wolałabyś to zamiast spania po obiedzie? - to zresztą osobny problem. Ty ostatnio wcale nie spałaś po obiedzie, wydaje mi się, że ty tego może wcale nie potrzebujesz.

Bonnie: Nie lubię spać po obiedzie, w ogóle nie ma o tym mowy.

Matka: Masz rację, nie mówimy tu o twoim poobiednim spaniu, tylko myślałam, że może zamiast tego spania, mogłybyśmy ten czas przeznaczony na spanie wykorzystać, wtedy mogłybyśmy być razem.

Bonnie: Razem...

Matka: Hm, wtedy może nie miałabyś rano tego uczucia, że chcesz zostać w domu. Myślisz, że to rozwiązałoby nasz problem?

Bonnie: Ja ciebie wcale nie rozumiem.

Matka: Powiedziałam, że może po obiedzie znajdzie się parę godzin, kiedy będziemy razem i mogłybyśmy robić to, co ty lubisz, a mama w tym czasie nie będzie wcale pracować - będzie z tobą robić to, na co będziesz miała ochotę; może wtedy będziesz lubiła chodzić rano do przedszkola, jeśli będziesz wiedziała, że po obiedzie będziemy razem.

Bonnie: Tak, tak bym chciała. Rano chcę chodzić do przedszkola i być też tam, kiedy jest czas na spanie - bo my w przedszkolu też mamy przerwę na spanie - a ty potem nie będziesz pracować. Zostaniesz w domu i będziesz robić to, co ja bym chciała.

Matka: Tylko to, co ty będziesz chciała, żadnego sprzątnia.

Bonnie (z naciskiem): Żadnego sprzątnia.

Matka: No dobrze, możemy spróbować. Zaczynamy od jutra?

Bonnie: Fajnie, ale musimy mieć jakiś umówiony znak, bo ty nie będziesz pamiętała.

Matka: Jeśli nie będę pamiętała, to musimy nasz problem rozwiązać na nowo.

Bonnie: Właśnie. Wiesz mamo, namaluj jakiś ładny znak i powieś na twoich drzwiach, żebyś pamiętała, a ja go potem powieszę na drzwiach w kuchni, żebyś sobie przypomniała, i jak ja wrócę z przedszkola, to będziesz pamiętała, bo zobaczysz ten znak, i jak będziesz wstawała, to też przypomnisz sobie, jak zobaczysz ten znak.

Matka: I nie zapomnę, i nie będę sprzątała, i nie położę się spać.

Bonnie: Dobrze.

Matka: To dobry pomysł. Namaluję jakiś znak.

Bonnie: Namaluj jeszcze dziś, jak pójde spać.

Matka: Dobrze.

Bonnie: A potem możesz pójść na to twoje zebranie.

Matka: No, pięknie, myślę, że nasz problem jest rozwiązany.

Bonnie (z zadowoleniem): Tak.

Matka, która skutecznie posłużyła się trzecią metodą, by ten tak rozpowszechniony i trudny problem rozwiązać, opowiadała nam później, że Bonnie przestała przy rannym wstawaniu marudzić i ociągać się. Po paru tygodniach Bonnie oświadczyła, że woli wyjść na podwórko i bawić się z dziećmi sąsiadów, aniżeli tyle czasu przebywać przy matce. Stąd płynie nauka, że gdy odkryje się przy rozwiązywaniu problemu zasadniczą potrzebę dziecka i znajdzie odpowiednie sposoby zaradzenia jej - znika sam problem, jeśli tylko aktualne potrzeby dziecka zostaną zaspokojone.

TRAKTOWAĆ DZIECI JAK DOROSŁYCH

Postawa metody bez porażek pozwala dzieciom zrozumieć, że ich potrzeby rodzice traktują jako ważne, że dorośli chcą oraz mogą liczyć na to, że dzieci w odpowiedzi będą uwzględniały także potrzeby rodziców. To oznacza, że dzieci są traktowane tak jak przyjaciele i współmałżonkowie. Ta metoda dobrze wpływa na dzieci, ponieważ one cenią sobie doświadczenie, że są traktowane jako osoby równe i że się im ufa. (Metoda pierwsza traktuje dzieci jako istoty niezdol-

ne do odpowiedzialności i bezmyślne.) Następujący przykład został nam dostarczony przez jednego z absolwentów naszych kursów:

Ojciec: Musimy coś wyjaśnić w sprawie twojego wieczornego chodzenia spać. Codziennie musimy z mamą wyklócać się z tobą i pilnować, a czasem nawet zmuszać, żebyś o ustalonej godzinie ósmej kładła się spać. To jest dla mnie bardzo przykre i stawiam sobie pytanie, jak wobec tego ty się czujesz.

Laura: Nie lubię, jak na mnie krzyczysz... i nie lubię wczesnie chodzić spać. Jestem już duża i mogłabym już dłużej niż Greg (o 2 lata młodszy brat) siedzieć wieczorem.

Matka: Czujesz, że to nie jest sprawiedliwe, że traktujemy ciebie tak jak Grega.

Laura: Tak, ja jestem dwa lata starsza niż Greg.

Ojciec: I sądzisz, że powinniśmy cię traktować jak kogoś, kto jest o 2 lata starszy.

Laura: Tak.

Matka: To prawda. Jeśli jednak pozwolimy ci dłużej zostać, a potem będziesz marudzić z rozbieraniem i myciem, to obawiam się, że bardzo późno znajdziesz się łóżku.

Laura: Ja nie będę marudzić - jeśli będę mogła zostać z wami dłużej.

Ojciec: Może pokażesz nam przez parę dni, czy można na tobie polegać, a potem może przesuniemy porę spania.

Laura: To też nie jest sprawiedliwe!

Ojciec: To jest niesprawiedliwe, jeśli masz sobie zasłużyć na późniejsze pójście spać, hm?

Laura: Mnie się wydaje, że powinnam później chodzić spać, bo jestem starsza (cisza). A gdybym chodziła do łóżka o ósmej i potem do pół do dziewiątej mogła sobie poczytać w łóżku?

Matka: Pójdiesz spać o ustalonej porze, a potem zostawimy ci światło, żebyś mogła sobie pół godziny poczytać?

Laura: Tak, ja lubię czytać w łóżku.

Ojciec: Myślę, że to bardzo rozsądne, ale kto będzie patrzył na zegar?

Laura: Och! Ja tego dopilnuję. Dokładnie o pół do dziewiątej zgaszę światło.

Matka: To zupełnie niezły pomysł, Lauro, wypróbujemy go od razu przez parę dni?

Wynik tej sprawy tak zrelacjonował nam ojciec: „Od tej chwili nie mieliśmy żadnych problemów z wieczornym spożyciem Laury. Gdy o pół do dziewiątej u Lary paliło się jeszcze światło, któreś z nas wchodziło do pokoju z krótką uwagą: «Już jest pół do dziewiątej i według naszej umowy jest pora na zgaszenie światła». Zawsze reagowała na to wezwanie natychmiastowym zgaszeniem światła. To rozwiązanie pozwoliło Laurze stać się «dużą dziewczynką» i tak jak mama i ojciec, wieczorami trochę czytać w łóżku”.

TRZECIA METODA JAKO TERAPIA DLA DZIECKA

Trzecia metoda owocuje często zmianą zachowania się dzieci podobną do osiągniętych przez specjalistycznych terapeutów w trakcie przeprowadzanych psychoterapii. W trzeciej metodzie rozwiązywania konfliktów i problemów tkwi element potencjalnie terapeutyczny. Jeden z ojców dostarczył nam dwu przykładów, w których zastosowanie trzeciej metody wywołało natychmiastową „terapeutyczną” zmianę zachowania jego pięcioletniego syna:

„Szczególnie zainteresował się pieniędzmi i często zabierał drobne sumy z mojego biurka. Podjęliśmy rozwiązanie problemu według trzeciej metody na małym posiedzeniu rodzinnym, w wyniku którego zobowiązaliśmy się dawać mu codziennie małą kwotę jako kieszonkowe. Wynikiem było to, że chłopiec przestał zabierać pieniądze i zaczął konsekwentnie oszczędzać, żeby móc kupić sobie te przedmioty, których pragnął”.

„Niepokoił się szczególnie zainteresowaniem naszego pięcioletka dla widowisk telewizyjnych o charakterze *science-fiction*, po których miewał sny lękowe. Równoległe nadawany inny program miał wartości wychowawcze i nie budził lęku. I ten program mu się podobał, ale rzadko decydował się go wybierać. Na naszym posiedzeniu według trzeciej metody zgodziliśmy się na to, że będzie on oglądał oba programy na przemian w kolejnych dniach. Jego sny lękowe stały się rzadsze i ustąpiły, a chłopiec ostatecznie częś-

ciej oglądał program wartościowszy wychowawczo aniżeli audycje *science-fiction*. "

Inni rodzice zgłaszali nam wyraźnie odczuwalne zmiany u dzieci po zastosowaniu przez jakiś czas przez rodziców trzeciej metody - a mianowicie lepsze stopnie w szkole, lepsze stosunki z rówieśnikami, większą otwartość w wyrażaniu swych uczuć, mniej niechęci do szkoły, większe poczucie odpowiedzialności za wykonanie zadań szkolnych, większą samodzielność, więcej wiary we własne możliwości, radośniejszy nastrój, lepsze zachowanie przy stole i inne dalsze postępy, mile widziane przez rodziców.

RODZICIELSKIE TROSKI I OBAWY W ZWIĄZKU Z METODĄ BEZ PORAŻEK

Metoda rozwiązywania konfliktów bez porażek bywa łatwo zrozumiana przez rodziców uczestniczących w naszych kursach jako bardzo obiecująca nowa szansa. Gdy jednak przechodzą od teoretycznych dyskusji dotyczących tej metody do jej zastosowania w praktyce domowej, napotykają trudności budzące w nich nowe troski i obawy co do słuszności tej metody.

„W teorii brzmi to wspaniale” - powiadają rodzice - „ale czy to będzie funkcjonować w praktyce?” Należy do właściwości ludzkiej natury, obawiać się czegoś nowego i być najpierw bezwzględnie przekonanym o wartości dawnego, by następnie zdecydować się na porzucenie postępowania, które przez przyzwyczajenie weszło w krew. Ponadto rodzice bardzo niechętnie podejmują „eksperymenty” z własnymi dziećmi, których wychowanie tak bardzo leży im na sercu.

Poniżej przedstawię najpierw niektóre z głównych rodzicielskich obaw i zastrzeżeń, a także to, co rodzicom w odpowiedzi mówimy, w nadziei, że jednak odważą się rzeczywiście podjąć proponowaną „metodę bez pokonanych”.

CZYŻ NIE JEST TO STARA ZNANA KONFERENCJA RODZINNA POD NOWĄ NAZWĄ?

Niektórzy rodzice bronią się przed trzecią metodą, ponieważ wydaje im się, że jest nazbyt podobna do metody konferencji rodzinnej, którą ich rodzice stosowali dawniej wobec nich. Gdy prosimy rodziców, by opisali dokładniej, jak funkcjonowały ich konferencje rodzinne, prawie wszyscy tak to mniej więcej relacjonują:

„Każdej niedzieli ojciec i matka zbierali nas wokół stołu w jadalni, by odbyć konferencję rodzinną i omówić problemy.

Zazwyczaj to oni przedstawiali problemy, tylko czasem my, dzieci, też coś wnosiliśmy. Mówili przeważnie ojciec i matka, a ojciec przewodniczył. Czasem wygłaszali nam coś w rodzaju wykładu albo kazania. Na ogół mieliśmy możliwość wypowiedziania także swojego zdania, ale rozwiązania i decyzje podejmowali oni. Początkowo wydawało nam się to zabawne, ale potem stało się nudne. O ile pamiętam, niewiele z tego pozostawało. Najczęściej omawiane były obowiązki domowe, pora pójścia spać i to, „żebyśmy w ciągu dnia bardziej liczyli się ze zdaniem naszej matki”.

Chociaż relacja ta nie jest reprezentatywna dla wszystkich konferencji rodzinnych, wydaje się, że opisywane konferencje rodzinne odbywały się w interesie rodziców; ojciec zajmował zawsze stanowisko przewodniczącego, problemy rozwiązywali wyłącznie rodzice, dzieci były *upominane* lub *pouczane*, problemy wydawały się zbyt abstrakcyjne i bezsporne, a atmosfera spotkań uprzejma, przyjazna.

Trzecia metoda nie jest zebraniem, ale rzeczywiście metodą rozwiązywania konfliktów, o ile możliwości natychmiast, gdy się pojawiają. Nie wszystkie konflikty obejmują całą rodzinę, większość z nich dotyczy jednego z rodziców oraz jednego dziecka. Pozostali nie muszą i nie powinni w tym uczestniczyć. Metoda trzecia nie jest też okazją dla rodziców, by wygłaszać kazania albo pogadanki wychowawcze, co z reguły oznacza, że wychowawca lub kaznodzieja ma już gotową odpowiedź. Według trzeciej metody zarówno rodzice jak i dziecko mają szukać własnego, indywidualnego rozwiązania, a w ogóle nie może być mowy o gotowych rozwiązaniach problemów, jeśli chodzi o naszą metodę bez pokonanych. Ponadto nie ma żadnego „przewodniczącego” czy „kierownika”; zarówno rodzic, jak i dziecko są równymi uczestnikami, równie zaangażowanymi w znalezienie rozwiązania ich wspólnego problemu.

Najczęściej metoda ta zostaje zastosowana w krótkich, doróżnych spotkaniach. Nazywamy je „problemami na stojąco”, bo uczestnicy podejmują swoje problemy raczej natychmiast, jak się pojawiają, a nie czekają z nimi do najbliższej konferencji rodzinnej, by je tam przedstawić „na siedząco”. Poza tym atmosfera, w jakiej dokonuje się rozwiązywania konfliktów według trzeciej metody, nie zawsze bywa

uprzejma i przyjacielska. Konflikty między rodzicami i dzieckiem bywają często naładowane uczuciami i niekiedy rozgrywają się w znacznym napięciu.

Oto ojciec potrzebuje samochodu, by jechać na jakieś zebranie, a tymczasem Joe liczył, że będzie mógł z niego skorzystać i pojechać na jakieś ważne spotkanie. Sally chce koniecznie na umówioną randkę ubrać się w nową kurtkę matki. Mały Timmy chce koniecznie iść na pływalnię, mimo że dziś jest zaziębiony. Chuck natomiast musi koniecznie grać na gitarze przy nastawionym na maksimum wzmacniaczu.

Tego rodzaju konflikty mogą rozgrywać się w bardzo gorącej atmosferze. Jeśli rodzice nauczą się pojmować różnicę między regularnymi konferencjami rodzinnymi w starym stylu a rozwiązywaniem konfliktów, stanie się dla nich jasne, że nie proponujemy im starych metod pod nową nazwą.

TRZECIA METODA WIDZIANA JAKO RODZICIELSKA SŁABOŚĆ

Niektórzy rodzice, szczególnie ojcowie, traktują początkowo trzecią metodę jako „ustępliwość” wobec dziecka, jako „okazywanie się słabym ojcem” albo „wchodzenie w kompromis z własnymi przekonaniem”. Z irytacją protestował jeden z ojców po wysłuchaniu nagranej na taśmę magnetofonową rozmowy Bonnie z jej matką, w której próbowały rozwiązać konflikt szkolny: „Matka po prostu ustąpiła. Teraz musi swojemu rozpieszczonemu dzieciakowi codziennie poświęcać jedną godzinę popołudnia. Dziecko zwyciężyło, czy nie tak?” Naturalnie, „wygrało” dziecko, ale i matka także. Nie musi pięć razy w tygodniu rozgrywać uczuciowo naładowanych sprzeczek.

Nasi nauczyciele metody rozumieją reakcję tego ojca; na każdym prawie kursie ją spotykają, bo rodzice tak są przyzwyczajeni rozpatrywać konflikty w układzie „zwycięstwo-porażka”. Są przekonani, że jeśli jeden przeprowadza własną wolę, to ten drugi ustępuje, nie uzyskuje niczego. Zawsze ktoś jest pokonany. Rodzicom początkowo trudno jest zrozumieć, iż istnieje możliwość, że obie strony konfliktu przeprowadzą swoją wolę. Metoda trzecia nie jest metodą drugą, wg której dziecko przeprowadza swoją wolę kosztem rodzi-

ców, zmuszonych do ustępstw. Niektórzy rodzice z całą oczywistością argumentują: „Jeśli nie będzie tak, jak ja chcę, to będzie tak, jak chce moje dziecko”. Jest to znany dobrze sposób traktowania konfliktów jako „albo ja - albo ty”.

Trzeba pomóc rodzicom pojąć podstawową różnicę między drugą a trzecią metodą. Trzeba im wielokrotnie przypominać, że przy trzeciej metodzie także ich potrzeby i życzenia muszą zostać spełnione i także oni muszą zaakceptować ostateczne rozwiązanie. Jeśli mają poczucie, że ustąpili dziecku, to znaczy, że działali drugą metodą, a nie trzecią. W konflikcie Bonnie i jej matki (Bonnie nie chciała chodzić do przedszkola) np. trzeba, aby matka - tak jak to było w naszym przykładzie - rzeczywiście chciała poświęcić dziecku tę godzinę wyłącznej uwagi. W przeciwnym wypadku stosowałyby drugą metodę. Niektórzy rodzice nie zauważają tego, że zwyciężyła także matka Bonnie, ponieważ nie musi już codziennie rano targować się i sprzeczać z córką, nie ma poczucia winy z powodu posyłania dziecka wbrew jego chęciom do przedszkola, a także przeżywa satysfakcję z odczytania niespełnionych pragnień Bonnie i znalezienia możliwości ich spełnienia.

Mimo to niektórzy rodzice widzą w trzeciej metodzie co najwyżej „kompromis”, a kompromis oznacza dla nich poddanie się i uzyskanie tylko części z tego, co chcą osiągnąć, a więc „słabość”. Gdy słyszę takie ich wypowiedzi, przypominam mi się zawsze zdanie wypowiedziane przez Johna F. Kennedy'ego przy obejmowaniu przez niego urzędu prezydenta: „Nie lękajcie się negocjacji, ale nie podejmujcie negocjacji z lęku”. Metoda trzecia oznacza negocjacje, ale negocjacje nie pozbawione odwagi w rozwiązywaniu problemu tak długo, aż znajdzie się rozwiązanie, które może zadowolić życzenia i zaspokoić potrzeby zarówno rodziców jak i dziecka. Nie utożsamiamy trzeciej metody z pojęciem kompromisu w tym znaczeniu, że uzyskuje się mniej niż się chciało, ponieważ nasze doświadczenie uczy, że wynikające z niej rozwiązania przynoszą obu stronom, zarówno rodzicom jak i dzieciom, prawie zawsze więcej, niż oczekują. Rozwiązania te stanowią często to, co psychologowie nazywają „eleganckim rozwiązaniem” - dobrym albo najlepszym dla obu stron.

Trzecia metoda nie oznacza więc, że rodzice ustępują albo dają się pokonać. Wprost przeciwnie. Oto przykład konfliktu obejmującego całą rodzinę; proszę zwrócić uwagę, jak nagrodzeni zostali zarówno rodzice, jak i dzieci. Opowiada matka:

„Przyszedł czas, by zaplanować święta wielkanocne. Jak zwykle uważałam, że muszę koniecznie przygotować uroczysty posiłek i zorganizować uroczystość rodzinną. Mój mąż i trzech synowie zgłosili inne życzenia i trzeba było rozwiązać ten problem. Ojciec chciał wykorzystać wolne dni na odmalowanie domu i irytował się na myśl o czasie straconym na przyjęcie oraz przyjmowanie gości. Mój syn chciał zaprosić kolegę z liceum, w którego domu nie urządziło się uroczystości świątecznych. Mój studiujący syn chciał spędzić całe święta w naszym domu na wsi. Najmłodszy protestował przeciwko ubieraniu się w najlepsze ubranie i męczarniom uroczystego przyjmowania gości. Dla mnie zaś było bardzo ważne doświadczenie jedności i wspólnego przeżywania świąt przez całą rodzinę; byłam gotowa okazać się dobrą matką i przygotować pracowicie dużo dobrego jedzenia. Plan, który ostatecznie w wyniku wspólnego rozwiązywania problemu wyłonił się, wyglądał następująco. Miałam przygotować mniej wyszukane potrawy, które po pomalowaniu mieszkania przez ojca, mieliśmy zawieźć na wieś. Syn przywiezie swego przyjaciela i przed wyprawą na wieś pomoże ojcu w malowaniu, żebyśmy mogli wcześniej wyjechać. W rezultacie tym razem nie było niczych pretensji i trzaskania drzwiami. Wszyscy bawili się dobrze - najpiękniejsza Wielkanoc, jaką wspólnie przeżyła rodzina. Nawet gość mojego syna pomagał w malowaniu. I był to pierwszy wypadek, że nasi synowie pomagali ojcu bez sprzeczek i wyklócania się. Ojciec był rozanielony, synowie pełni entuzjazmu, a ja byłam szczęśliwa z powodu moich wysiłków kuchennych. W dodatku miałam znacznie mniej pracy, niż wymagałoby organizowanie wielkiego przyjęcia. Udało się bardziej, niż moglibyśmy wymarzyć. Już nigdy nie będę dyktowała rozwiązań problemów rodzinnych!”

W mojej własnej rodzinie zdarzył się w związku z feriami wielkanocnymi bardzo ciężki konflikt, i trzecia metoda pozwoliła uzyskać zupełnie nowe, odpowiadające wszystkim

rozwiązanie. Ani moja żona, ani ja nie poczuliśmy się w żadnym momencie słabi, byliśmy szczęśliwi, uniknąwszy kosztmaru Newport Beach.

Nasza piętnastoletnia córka przyjęła zaproszenie do spędzenia wakacji wielkanocnych z kilkoma przyjaciółmi w Newport Beach (w Kalifornii, gdzie bywają chłopcy, oraz jest piwo, marihuana i policja). Zarówno moja żona jak i ja mieliśmy poważne zastrzeżenia wobec narażania naszej córki na to wszystko, co zazwyczaj wiąże się z tymi corocznymi zjazdami tysięcy młodzieży licealnej. Wyraziliśmy swoje zastrzeżenia, które jednak, wobec jej wielkiego życzenia spędzenia wakacji z przyjaciółkami na ciepłej plaży, zostały potraktowane jak przysłowiowy groch o ścianę. Baliśmy się, że nie potrafimy spokojnie spać, oczekując nawet w środku nocy wezwania, aby ją wybawić z jakichś kłopotów. Zastosowanie aktywnego słuchania sprawiło coś zadziwiającego - okazało się, że jej pragnienia obejmowały głównie wspólne wakacje z konkretną przyjaciółką, w jakimkolwiek miejscu, gdzie bywają także chłopcy i gdzie można leżeć na plaży, by uzyskać efektowną opaleniznę, budzącą podziw po powrocie do szkoły. Po dwu dniach od ujawnienia się wciąż nie rozwiązane konflikty córka zgłosiła własny projekt rozwiązania: „Czy nie odpowiadałoby wam spędzenie weekendu na grze w golfa? Tak dawno nigdzie nie byliście”. Ona brałaby swoją przyjaciółkę i moglibyśmy razem pojechać do jakiejś miejscowości znanej z dobrych pól golfowych, a jednocześnie położonej blisko plaży (wybrzeża) - wcale nie w pobliżu Newport Beach, gdziekolwiek, gdzie jednak bywaliby także chłopcy. Nieomal rzuciliśmy się z entuzjazmem na to jej rozwiązanie, szczęśliwi z powodu uniknięcia niepokoju i lęku, z jakim wiązałyby się jej samodzielny wyjazd do Newport Beach. I ona była zachwycona, że spełnią się jej życzenia. Wykonaliśmy ten plan. Wieczorem, gdy nagraliśmy się już do syta, a dziewczęta cały dzień plażowały, spędziliśmy razem miły wieczór. Przypadkowo jednak w tej okolicy było mało chłopców, czym dziewczęta były rozczarowane. Jednak żadna z nich nie zgłaszała skarg i nie ujawniła uczuć, które by świadczyły o żalu z powodu zaproponowania takiego wspólnego spędzenia wakacji.

Ta sytuacja ukazuje także, że nie zawsze rozwiązanie według trzeciej metody bywa doskonałe. To co miało spełnić oczekiwania wszystkich, okazało się dla kogoś rozczarowaniem. Wydaje się jednak, że w rodzinach, stosujących metodę trzecią, nie wywołuje to rozgoryczenia czy niechęci; być może dlatego, że nie ma wątpliwości, że to nie rodzice ponoszą winę za rozczarowanie dzieci (jak w pierwszej metodzie), lecz raczej przypadek, los, pogoda czy po prostu pech. Winę można przypisać zewnętrznym przyczynom czy nie dającym się przewidzieć okolicznościom, przecież jednak nie rodzicom. (To zakłada oczywiście, że motywy rodziców także były uczciwe i że i oni nie byli w stanie przewidzieć złośliwości przyrody czy pecha.) Dalszym czynnikiem jest także i to, że trzecia metoda daje dzieciom poczucie, że rozwiązanie było zarówno ich własnym jak i rodziców dziełem.

„GRUPY NIE MOGĄ PODEJMOWAĆ DECYZJI”

Powszechnie uznawany mit głosi, że tylko jednostki mogą podejmować decyzje, a nie grupy ludzi. „Wielbłąd jest wynikiem powziętego przez pewien komitet zbiorowego postanowienia, jak należy rysować konia.” Ten żartobliwy cytat często przytaczają rodzice dla podparcia ich przekonania, że grupa nie może dojść do żadnego rozwiązania albo też, że rozwiązania grupowe nie mogą być dobre. Inne twierdzenie, wygłaszane na naszych kursach brzmi: „Zawsze ktoś jeden musi przecież podjąć decyzję za grupę”.

Ten mit utrzymuje się dlatego tak uporczywie, ponieważ tak niewielu ludziom dane bywa znalezienie się w grupie podejmującej skuteczne decyzje. W ciągu całego życia dorośli nie mieli okazji znaleźć się w grupie podejmującej skuteczne decyzje i stale doświadczali, że mający nad nimi władzę decyzji czy rozwiązywania konfliktów (rodzice, nauczyciele, ciotki i wujkowie, przewodniczący organizacji młodzieżowych, przewodniczący turystyczni, trenerzy, oficerowie, przełożeni itp.) stosowali zawsze pierwszą metodę, gdy chodziło o rozwiązywanie problemów. Większości dorosłych w naszym społeczeństwie rzadko zdarza się okazja doświadczenia uczestnictwa w grupie demokratycznie rozwiązującej

problemy i konflikty. Nic więc dziwnego, że rodzice są sceptyczni wobec możliwości grupowego podejmowania decyzji: nigdy tego nie widzieli. Wobec częstych wezwań do wychowywania młodego pokolenia na pełnych poczucia odpowiedzialności obywateli, wnioski wypływające z takich doświadczeń są zatrważające.

Być może to właśnie jest przyczyną, dlaczego rodzice uczestniczący w naszych kursach domagają się wielu dowodów na to, że grupa rodzinna jest w stanie podejmować ważne i wartościowe decyzje, nawet takie, które bywają dość trudne i skomplikowane, jak np. konflikty dotyczące takich spraw:

kieszonkowego i wydatków,
utrzymywania domu w porządku i czystości,
obowiązków domowych,
zakupów dla domu,
używania samochodu,
korzystania z telewizji,
spędzania wakacji,
zachowania się dzieci w towarzystwie (udziału w uroczystościach),
posługiwania się telefonem,
pory wieczornego kładzenia się do łóżka,
godziny posiłków,
kto gdzie siada w samochodzie,
korzystania z basenu kąpielowego,
z jakich artykułów spożywczych wolno samowolnie korzystać,
przydziału pokoju i szaf,
utrzymywania porządku we własnych rzeczach itd.

Lista ta jest bez końca- rodziny potrafią jako grupy podejmować decyzje i każdy dzień może dostarczyć na to dowodów, jeśli zastosuje się metodę bez pokonanych. Oczywiście to rodzice muszą się zobowiązać do stosowania trzeciej metody i dać zarówno sobie jak i swoim dzieciom okazję doświadczenia, jak bardzo można zawierzyć temu, że grupa potrafi zdobyć się na twórcze i dla każdego dogodne rozwiązania.

„TRZECIA METODA ZABIERA ZBYT DUŻO CZASU”

Wielu rodzicom przeszkadza myśl, że będą musieli sporo czasu poświęcić na rozwiązywanie problemu. Pan W., bardzo zajęty urzędnik na kierowniczym stanowisku, już i tak przeciążony wypełnieniem swoich zawodowych obowiązków, oświadcza: „To niemożliwe, bym za każdym razem, gdy wystąpi jakiś konflikt, siadał i przez całe godziny rozmawiał z każdym z moich dzieci - to śmieszne”. Pani B., matka pięciorga dzieci, mówi: „Jak pan to sobie wyobraża, że ja przy takiej domowej robocie, która nigdy się nie kończy, mogę wobec każdego z moich dzieci zastosować trzecią metodę. To przerasta moje możliwości”.

Nie można temu zaprzeczyć: trzecia metoda wymaga czasu. Ile tego czasu, to zależy od problemu i gotowości zarówno rodzica jak i dziecka, by szukać rozwiązania bez pokonanych. A oto wyniki doświadczeń rodziców, którzy zadali sobie trud uczciwie wprowadzić tę metodę:

1. Wiele konfliktów stanowi proste problemy, które można rozwiązać „na stojąco” czy „w biegu”, zajmują one od minuty do najwyżej dziesięciu minut.
2. Niektóre problemy wymagają więcej czasu: np. kieszonkowe, obowiązki domowe, korzystanie z telewizji, pora spoczynku. Kiedy jednak zostaną rozwiązane trzecią metodą, pozostają na zawsze rozwiązane. Zupełnie inaczej niż rozwiązania pierwszą metodą, kiedy problemy wpływają stale na nowo.
3. Na dłuższą metę rodzice oszczędzają czas, gdy już nie muszą godzinami tłumaczyć, upominać, nadzorować, kontrolować czy wciąż na nowo użerać się z dziećmi o te same sprawy.
4. Przy początkowym wdrażaniu w rodzinie trzeciej metody wspólne rozmowy trwają zazwyczaj dłużej, bo dzieci (a także rodzice) nie mają wprawy w posługiwaniu się nowym sposobem porozumienia się, także dlatego, że dzieci okazują nieufność wobec dobrych zamiarów rodziców (Jaką nową technikę wymyśliliście, żeby nas załatwić”), albo też dlatego, że trwają jeszcze niechęci wyniesione z postawy walki o zwycięstwo („muszę postawić na swoim”).

Może najbardziej znaczącym wynikiem w życiu rodzin, które posługują się wychowaniem bez przemocy, i to wynikiem, którego nawet nie oczekiwałem, jest właśnie ogromna oszczędność czasu: po pewnym czasie konflikty po prostu przestają się pojawiać. „Wydaje się, że już nie mamy żadnych problemów do rozwiązywania” - relacjonuje jedna z matek po upływie roku od czasu jej uczestnictwa w naszym kursie. W odpowiedzi na moją prośbę o przykłady zastosowania trzeciej metody w rodzinie pisze inna matka: „Chcilibyśmy spełnić pana prośbę o materiały, ale okazuje się, że w ostatnich miesiącach nie mieliśmy zbyt wielu konfliktów, tak że nawet nie mamy okazji do zastosowania metody i ćwiczenia się w niej”. W ubiegłym roku w mojej własnej rodzinie było tak mało poważniejszych konfliktów rodzice - dzieci, że uczciwie mówiąc, w tej chwili nie potrafię sobie żadnego przypomnieć, po prostu dlatego, że te rzeczy rozwiązują się same na bieżąco, nie narastając do rozmiarów konfliktów.

Liczyłem się z tym, że z roku na rok pojawią się nowe konflikty i jestem pewien, że inni rodzice myśleli podobnie. Skąd ta zmiana? Teraz, gdy przemyślałem te sprawy, wydaje mi się to logiczne: metoda trzecia stwarza zasadniczo inną relację między rodzicami i dziećmi. Widząc, że rodzice nie stosują wobec nich przemocy - chcąc zawsze postawić na swoim lub po prostu nie licząc się z ich pragnieniami - dzieci te nie przeżywają potrzeby wywierania nacisku, aby uzyskać to, na czym im zależy albo by bronić się przed władzą rodziców. W efekcie nie występuje ostre zderzenie się przeciwstawnych dążeń. Młody człowiek rezygnuje z postawy obronnej, okazuje zrozumienie, liczy się z potrzebami rodziców tak jak ze swymi własnymi. Jeżeli ma jakieś pragnienie, wypowiada je, a rodzice rozważają możliwość jego zaspokojenia. Jeżeli okaże się trudne do realizacji spełnienie życzenia którejkolwiek ze stron, traktują to raczej jako problem do rozwiązania, a nie walkę o przeprowadzenie własnej woli.

Zdarza się jeszcze jedno: zarówno rodzice jak i dzieci zaczynają stosować sposoby uniknięcia konfliktów - choć się ich już nie boją. Dorastająca córka przypina w widocznym miejscu kartkę dla ojca przypominając mu, że prosiła go o możliwość skorzystania wieczorem z samochodu. Albo też

dostatecznie wcześniej uzgadnia, czy jej zamiar zaproszenia przyjaciółki na kolację nie przeszkadza rodzicom. Proszę zwrócić uwagę, że nie prosi ona o pozwolenie: prośba o pozwolenie charakteryzuje bowiem metodę pierwszą w wychowaniu i oznacza sytuację, w której rodzice mogą odmówić swojego pozwolenia. W klimacie trzeciej metody dziecko mówi: „Chciałbym, jeśli nie będzie to przeszkadzać naszym planom, zrobić to czy tamto”.

„CZYŻ PRAWO RODZICÓW DO STOSOWANIA PIERWSZEJ METODY NIE WYNIKA Z TEGO, ŻE SĄ MĄDRZEJSI?”

Przekonanie, że każde z rodziców ma prawo stosować w wychowaniu pierwszą metodę dlatego, że jest mądrzejsze i ma doświadczenie życiowe - ma głębokie i twarde korzenie. Przedstawiliśmy już wiele typowych uzasadnień: „Na podstawie własnych doświadczeń wiemy najlepiej”, „Zabrania- my ci tego tylko dla twego dobra”, „Gdy będziesz starszy, podziękujesz nam za to, że zmusiliśmy cię do tego”, „Chce- my tylko uchronić cię od naszych błędów”, „Po prostu nie możemy pozwolić ci na to, czego będziesz i tak później żałował” itd., itd. Przeważnie rodzice przemawiający w ten sposób do swoich dzieci, wierzą szczerze w to, co głoszą. Wła- śnie ta postawa, gdy usiłujemy ją zmodyfikować, sprawia na naszych kursach najwięcej trudności. Rodzice są przekonani o prawie do stosowania siły, a nawet że mają obowiązek działania z tytułu władzy, ponieważ więcej wiedzą, są doj- rzalsi, mądrzejsi czy bardziej doświadczeni.

Nie jest to postawa wyłącznie rodziców. Cała historia świadczy o tym, że tym właśnie argumentem posługiwali się tyrani, by usprawiedliwić swoje działanie z pozycji siły wo- bec tych, których sobie podporządkowali. Przeważnie mieli oni bardzo niskie mniemanie o swoich poddanych - niewol- nikach, chłopach, barbarzyńcach, włościanach, czarnych, nielegalnych imigrantach, chrześcijanach, heretykach, po- spółtwie, mieszczanach, Żydach, mieszkańcach Ameryki Łacińskiej, Azjatach czy kobietach. Wydaje się to nieomal regułą, że ci, którzy stosują przemoc, tłumaczą swoje postę- powanie z pozycji siły, a stosowany ucisk i nieludzkie trak-

towanie usiłują jakoś usprawiedliwić i uzasadnić przedstawiając swych poddanych jako ludzi niepełnowartościowych, niezdolnych do samostanowienia.

Jak można odważyć się zaprzeczyć przekonaniu, że rodzice są mądrzejsi i bardziej doświadczeni niż dzieci? Wydaje się to przecież prawdą oczywistą. A jednak ilekroć na kursie zadajemy pytanie, czy ich rodzice podejmowali wobec nich - na zasadzie pierwszej metody - niezbyt mądre decyzje - wszyscy odpowiadają, że tak. Jak łatwo rodzice zapominają własne doświadczenia dzieciństwa! Jakże łatwo zapomina się, że dzieci często lepiej niż ich rodzice wiedzą, kiedy są zmęczone czy głodne; więcej wiedzą o cechach swoich przyjaciół, znają własne dążenia, cele, a także to, jak są traktowane przez poszczególnych nauczycieli; więcej wiedzą o popędach, potrzebach własnego ciała, o tym, kogo kochają lub nie kochają, kogo cenia, a kogo nie szanują.

Rodzice dysponują większą wiedzą? Nie, zwłaszcza w odniesieniu do wielu rzeczy, którymi interesują się ich dzieci. Rodzice dysponują sporą i cenną wiedzą oraz doświadczeniem. Ta wiedza i to doświadczenie nie muszą zostać zaprzepaszczone. Wielu rodziców uczestniczących w naszych kursach nie zauważa początkowo tego, że ich własny rozsądek i także rozsądek dziecka przez zastosowanie metody „bez przemocy” ulega mobilizacji.

Nikt nie zostaje odsunięty od zadania rozwiązania problemu (w przeciwieństwie do pierwszej metody, która ignoruje myślenie dziecka i drugiej metody, która z kolei ignoruje myślenie rodziców). Matka dwu czarujących, wyjątkowo inteligentnych dziewcząt bliźniaczek opowiedziała o udanym rozwiązaniu problemu, czy bliźniaczki mogą przeskoczyć jedną klasę szkolną, aby zajęcia szkolne były dla nich bardziej interesujące i stawiające im większe wymagania, czy raczej mają pozostać w niższej klasie ze swymi koleżankami. Chodziło o decyzję, na ogół tradycyjnie zastrzeżoną „specjalistom” - nauczycielom i rodzicom. W tym wypadku matka miała swoje zdanie, ale pozostawiła sprawę mądrości uczuć swych córek, ich własnej ocenie możliwości intelektualnych, ich zdaniu o tym, co uznały za najlepsze dla siebie. Przez kilka dni rozważały wszystkie „za i przeciw”, wysłuchały, co jako swoje przekonanie przedstawiła im matka, a także in-

formacji uzyskanych od nauczycieli, a następnie zgodziły się na przeskoczenie jednej klasy. Wynik tej rodzinnej decyzji okazał się wyjątkowo korzystny zarówno jeśli chodzi o samopoczucie bliźniaczek, jak i ich postępy w szkole.

CZY TRZECIA METODA MOŻE BYĆ STOSOWANA WOBEC MAŁYCH DZIECI?

„Mogę sobie wyobrazić dobre wyniki trzeciej metody wobec starszych dzieci, zdolnych do wyrażania swoich myśli, dojrzałych już i potrafiących argumentować, ale przecież nie wobec dzieci od lat dwóch do sześciu! One są zbyt niedojrzałe, by zrozumieć, co jest dla nich lepsze; czy nie trzeba wtedy raczej zastosować pierwszej metody?” To pytanie bywa stawiane na każdym z naszych kursów. Jednakże doświadczenia rodzin, które wypróbowały trzecią metodę także wobec bardzo małych dzieci, przekonują, że to jest możliwe. Poniżej podajemy krótki dialog między trzyletnią dziewczynką i jej matką, która nam go zapisała:

Cathy: Nie, ja nie chcę iść do przedszkola.

Matka: Muszę iść do pracy i ty nie możesz sama zostać w domu, a jesteś naprawdę nieszczęśliwa, że masz być w przedszkolu. Czy można coś zrobić, żeby ci było lżej tam zostać?

Cathy (po dłuższym milczeniu): Mogłabym zostać na ulicy, aż ty odjedziesz.

Matka: Ale wychowawczynie chce, byś była wewnątrz, przy innych dzieciach, bo musi wiedzieć, gdzie jesteś.

Cathy: Mogłabym patrzeć przez okno, jak ty odjeżdżasz.

Matka: Wtedy będziesz zadowolona?

Cathy: Tak.

Matka: No dobrze, spróbujemy, żeby tak było następnym razem.

Inna, dwuletnia dziewczynka tak zareagowała na metodę bez przemocy, jak to opisuje jej matka: „Któregoś wieczora przygotowywałam kolację, a moja córeczka pokrzykiwała wesoło na swoim koniu na biegunach. Potem chwyciła rzemyki, które służą do tego, żeby przywiązać dziecko do siodła i usiłowała je sama zapiąć. W miarę przeżywania niepowodzenia rosła jej frustracja, twarzyczka zaczerwieniła się

i dziecko zaczęło krzyczeć ze złości. Jej krzyk wyzwolił we mnie gniew, więc przyklekłam obok niej jak to zazwyczaj robię i chciałam zapiąć rzemyki. Ona jednak odpychała mnie i krzyczała dalej. Niewiele brakowało, bym wzięła ją oraz konika i zniosła do pokoju dziecinnego, żeby odgrodzić się zamknięciem drzwi od jej wrzasku. Wtedy nagle coś we mnie jakby zaskoczyło: przyklekłam, położyłam rękę na jej rączkach i powiedziałam: «Jesteś wściekła, że nie umiesz sama tego zapiąć». Dziecko kiwnęło główką «tak»; przestało krzyczeć i po kilku cichnących łkaniach znowu zaczęło kołysać się na koniu, wyraźnie w dobrym humorze. A ja pomyślałam: «Czy to rzeczywiście jest takie proste?»" Tej w pewnym sensie zaskoczonej matce musiałbym powiedzieć: „Nie, nie zawsze jest to takie proste”, ale trzecia metoda działała zadziwiająco dobrze wobec dzieci w wieku przedszkolnym, a nawet niemowląt.

Przypominam sobie taki oto epizod z życia naszej rodziny: Gdy nasza córka miała 6 miesięcy, spędzaliśmy czterotygodniowy urlop w chacie rybackiej nad jeziorem. Przed wyjazdem uważaliśmy się za szczęśliwych, bo już nie potrzebowaliśmy naszej małej karmić między jedenastą wieczorem a siódmą rano. Wyjazd w nowe otoczenie wprowadził jednak zmianę naszej szczęśliwej sytuacji. Mała zaczęła się budzić o czwartej nad ranem domagając się posiłku. O tak wczesnej porze było uciążliwe, przykre przygotowywanie dla niej jedzenia. We wrześniu bywało lodowato zimno w chacie, a mieliśmy tylko piec węglowy. To oznaczało, że albo podejmujemy trud rozpalenia ognia, albo owijając się w koce dla zachowania ciepła, będziemy podgrzewać na małej kuchence elektrycznej mleko i podawać je dziecku. Uznaliśmy, że jest to typowy konflikt potrzeb, wymagający wspólnego rozwiązania. Naradziliśmy się z żoną i zdecydowaliśmy zaproponować córeczce inne rozwiązanie w nadziei, że może je zaakceptuje. Zamiast obudzić ją do butelki o jedenastej, pozwoliliśmy jej spać do dwunastej i wtedy dopiero nakarmiliśmy ją. Następnego ranka spała do piątej rano. A więc już lepiej. Następnego wieczoru zadaliśmy sobie trud, żeby dać jej więcej wypić niż zwykle, o godzinie pół do pierwszej w nocy, i położyliśmy ją z powrotem. Udało się, dziecko zaakceptowało nasze postępowanie. Tego i następnego ranka nie

obudziło się wcześniej niż o siódmej, kiedy i tak zamierzaliśmy wstawać, żeby wypłynąć na jezioro: o tej porze ryby biorą najlepiej. Nikt nie został pokonany, zwyciężyły obie strony.

Jest więc nie tylko możliwe zastosowanie trzeciej metody wobec niemowląt, ale jest w ogóle ważne, zacząć jej stosowanie jak najwcześniej w życiu dziecka. Im wcześniej się zacznie, tym prędzej dziecko nauczy się, jak wejść w kontakty z innymi w sposób rzeczywiście demokratyczny, a także uznawać cudze potrzeby i poznawać je, gdy jego własne potrzeby będą respektowane. Wykształceni przez nas rodzice dzieci starszych przyzwyczajeni do metody władzy i przemocy, mają zwykle większe trudności niż ci rodzice, którzy metodę trzecią stosują od samego początku. Jeden z ojców relacjonował na kursie, że jego najstarszy syn przy okazji kilkakrotnych ojcowskich prób postępowania według trzeciej metody powiedział: „Co za nową psychologiczną technikę stosujecie, aby doprowadzić nas do tego, żebyśmy robili to, czego wy chcecie?” Ten spostrzegawczy syn, przyzwyczajony do postępowania w konfliktach według zasady porażka-zwycięstwo (w której zazwyczaj dzieci są pokonanymi), uznał za nieprawdopodobne dobre zamiary rodziców i ich uczciwe próby okazania zaufania. W następnym rozdziale postaram się pokazać, jak poradzić sobie z takim oporem u nastolatków.

CZY ZDARZA SIĘ SYTUACJA, KIEDY MUSISZ POSTĘPOWAĆ WEDŁUG PIERWSZEJ METODY?

Dla tych z nas, którzy wykładają nasz program, stało się już anegdotyczne, że w czasie prawie każdego kursu kilkoro z rodziców atakuje ważność albo granice stosowania trzeciej metody jednym albo drugim pytaniem: „Co Pan robi, gdy pańskie dziecko wybiegnie na jezdnię tuż przed jadącym samochodem, czy nie musi pan wtedy zastosować pierwszej metody? Jak się Pan zachowa, gdy pańskie dziecko zachoruje na ostre zapalenie wyrostka robaczkowego? Czy nie zachowuje się pan według pierwszej metody, żeby umieścić je w szpitalu?” Nasza odpowiedź na oba pytania brzmi: „Tak, naturalnie”. Zdarzają się sytuacje krytyczne, wymagające

natychmiastowego i zdecydowanego działania. Jednakże przed sytuacją krytyczną, w której dziecko wybiega pod samochód albo musi zostać umieszczone w szpitalu, można stosować metodę bez przemocy. Jeśli dziecko zacznie wybiegać na ulicę, może ojciec lub matka najpierw próbować porozmawiać z nim o grożącym ze strony jadących samochodów niebezpieczeństwie; może je oprowadzić wokół domu i pokazać, poza jaką granicą nie jest bezpieczne, może pokazać mu obrazek przedstawiający przejechane dziecko albo przejechać jakiś przedmiot ulegający zniszczeniu; można ogrodzić teren albo przez parę dni obserwować dziecko i upominać je każdorazowo, gdy przekroczy wyznaczoną granicę. Nawet gdybym przyjął postawę karzącą, nie naraziłbym życia dziecka wyobrażając sobie, że sama groźba kary powstrzyma je przed wybiegnięciem na ulicę. Na wszelki wypadek wolałbym podjąć pewniejsze metody.

U dzieci, które zachorowały i ich leczenie wymaga pobytu w szpitalu chirurgicznym albo zastrzyków czy zażywania leków, metody wolne od przymusu mogą okazać się wyjątkowo skuteczne. W następującym przykładzie dziewięcioletnia dziewczynka z matką znalazły się w drodze do kliniki dermatologicznej, by rozpocząć leczenie ostrego kataru siennego zastrzykami podawanymi 2 razy tygodniowo. Matka posłużyła się tu tylko metodą aktywnego słuchania:

Betty (w długim monologu): Ja nie chcę tych zastrzyków, kto chciałby dostawać zastrzyki?... Zastrzyki są bolesne... Może zawsze będę musiała je dostawać... dwa razy w tygodniu... To już wolę kichać i smarkać... Czemu mi to kazesz znosić?

Matka: Hm, hm.

Betty: Mamo, pamiętasz, jak miałam kiedyś odłamki szkła w kolanie i wtedy też dostałam zastrzyk?

Matka: Tak, pamiętam, dostałaś wtedy surowicę przeciw-tężcową, kiedy lekarz powyjmował te odłamki.

Betty: Pielęgniarka mówiła do mnie i kazała mi obejrzeć sobie obrazek wiszący na ścianie. Wtedy nawet nie poczułam ukłucia igłą.

Matka: Niektóre pielęgniarki potrafią tak dać zastrzyk, że wcale się tego nie zauważa.

Betty (przed kliniką): Ja tam nie wejdem.

Matka (wchodząc, mówi przez ramię): Ty naprawdę wolała-
byś ze mną nie wchodzić.

Betty wchodzi z wyraźnym ociąganiem.

Matka opisała dalszy przebieg zachowania córki. Betty ostatecznie weszła, zachowała się zgodnie z wcześniejszą umową, dostała swoje zastrzyki, pielęgniarka pochwaliła ją za współpracę. Matka Betty dodała jeszcze: „Dawniej wygłosiłabym jej długi wykład o konieczności przestrzegania zaleceń lekarza dotyczących planu leczenia albo opowiadałabym, jak bardzo pomogły mi zastrzyki, gdy cierpiałam na alergię, albo tłumaczyłabym, że zastrzyki nie będą bolesne, albo też wygłosiłabym umoralniające kazanie o tym, że może być szczęśliwa nie mając poważniejszych kłopotów ze zdrowiem, albo nawet zdenerwowałabym się i dała jej do zrozumienia, że ma przestać jęczeć. Na pewno nie dałabym jej okazji przypomnienia sobie pielęgniarki, która dała jej kiedyś zastrzyk tak, że, jak Betty mówiła, nawet nie poczuła ukłucia”.

„CZY NIE UTRACĘ SZACUNKU MOICH DZIECI?”

Niektórzy rodzice, zwłaszcza ojcowie, obawiają się, że zastosowanie trzeciej metody doprowadzi do tego, że dzieci przestaną ich szanować, liczyć się z ich zdaniem. Mówią do nas: „Boję się, że moje dzieci przeprowadzą ze mną wszystko, na co będą miały ochotę”, „Czyż dzieci nie powinny patrzeć w górę, tj. na swych rodziców?”, „Myślę, że dzieci powinny respektować autorytet rodziców”, „Czy nie sądzi pan, że rodzice traktują dzieci jak równe sobie?”

Niektórzy rodzice nie mają jasnego zrozumienia pojęcia „respektu”. Czasem, gdy używają tego słowa - jak np. w zwrocie „respektować mój autorytet” - uważają, że chodzi tu o to - choć nie przyznają się do tego - żeby dzieci ich się bały. Martwią się o to, że ich dzieci przestając się bać rodziców, staną się nieposłuszne albo zaczną się opierać próbom kontrolowania. Skonfrontowani z taką definicją respektu, niektórzy z rodziców mówili: „Nie, nie to mam na myśli, chciałbym, aby uznali moje zdolności, moją wiedzę itp. Naprawdę nie chcę, żeby się mnie bały”.

Tym rodzicom stawiamy wtedy pytanie: „Jak to się dzieje, że pan respektuje kogoś dorosłego ze względu na jego uzdolnienia i jego wiedzę?” Odpowiedź brzmi zazwyczaj: „No, musi on jakoś udowodnić swoje uzdolnienia, musi sobie w jakiś sposób zdobyć moje uznanie”. Na ogół rodzice ci nabywają zrozumienia, że i oni muszą zdobyć uznanie i szacunek swoich dzieci, udowadniając swoje uzdolnienia i swoją wiedzę. Gdy się dobrze zastanowią, uświadamiają sobie, że uznania innych ludzi nie mogą wymagać - muszą je zdobyć. Jeśli ich uzdolnienia i wiedza zasługują na uznanie, ich dzieci będą ich respektowały. W przeciwnym razie nie.

Rodzice, którzy zadali sobie rzetelny trud zastąpienia metody zwycięzca — pokonany trzecią metodą, odkrywają na ogół, że ich dzieci nabywają nowego rodzaju respektu wobec nich - nie jest to taki respekt, jaki wywodzi się z lęku, lecz ten, który opiera się na przeświadczeniu, że ojciec i matka reprezentują wartości osobowe.

Pewien kierownik szkoły napisał do mnie następujący, wstrząsający list: „Najlepiej przedstawię Panu, co znaczył w moim życiu trening wychowawczy rodziców, opisując moją historię. Moja pasierbica nie lubiła mnie od chwili mojego pojawienia się - miała wówczas dwa i pół roku. To było dla mnie naprawdę dotkliwe - to jej odepchnięcie mnie. Na ogół dzieci mnie lubią - a Sally nie. I ja poczułem, że ją odrzucam, a nawet nie znoszę. Doszło do tego, że kiedyś nad ranem przeżyłem koszmarne sen, w którym przeżyłem moje negatywne do niej uczucia w tak drastycznej formie, że zbudziłem się prawie w szoku przerażenia. Zrozumiałem, że potrzebuję pomocy. Udałem się do psychoterapeuty. Zastosowana terapia doprowadziła do pewnego odprężenia, ale Sally wciąż mnie nie lubiła. Sześć miesięcy po zakończeniu psychoterapii - Sally miała już wówczas 10 lat - zgłosiłem się na wasz kurs dla rodziców, a potem nawet zacząłem sam nauczać waszej metody. W ciągu roku między mną a Sally nawiązał się tak dobry kontakt, o jakim mogłem poprzednio tylko marzyć i życzyć go sobie. Ona ma teraz 13 lat. Respektujemy siebie nawzajem, lubimy się, często żartujemy, śmiejemy się, pracujemy i płaczemy czasem razem. Moje «świadczenie dojrzałości» otrzymałem od Sally jakiś miesiąc temu. Byliśmy całą rodziną na obiedzie w chińskiej re-

stauracji. Gdy otworzyliśmy podane nam «ciasteczka szczęścia» Sally milcząco przeczytała znaną w ciastku karteczkę, a potem podała mi ją, mówiąc: «Ta powinna była trafić do Ciebie, ojciec». Przeczytałem następujące zdanie: »Będziesz szczęśliwy w swoich dzieciach, a one w tobie». Jak Pan widzi, mam szczególny powód wyrazić Panu moje podziękowanie za otrzymane wykształcenie rodzicielskie".

Uznanie i szacunek Sally dla jej ojczyma - jest to właśnie to, czemu przyklasnęłyby większość rodziców, czego oni sobie naprawdę życzą od swoich dzieci. Metoda trzecia sprawia, że dzieci tracą respekt oparty na strachu. Cóż jednak przez to tracą rodzice, jeśli w zamian otrzymają dużo lepszy rodzaj respektu i uznania?

Rozdział XIII

PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE METODY BEZ PORAŻEK

Jeśli już rodzice przekonają się na tyle do proponowanej metody, że zdecydują się zacząć ją stosować, stawiają pytania, jak ją wprowadzać. W dodatku niektórzy od samego początku natrafiają na trudności. Przedstawiamy tu kilka wskazań, jak zaczynać, jak potraktować najbardziej powszednie problemy napotymane przez rodziców i jak opanować drażniące konflikty, jakie powstają między samymi dziećmi.

JAK ZACZAĆ?

Rodzice, którzy osiągnęli najlepsze rezultaty przez wprowadzenie metody bez porażek, poważnie traktują naszą radę, by zasiąść wraz z dziećmi i wyjaśnić im, o co chodzi w tej metodzie. Nie należy zapominać, że większość dzieci opanowuje świetnie tę metodę razem z rodzicami. Jeśli są przyzwyczajone, że konflikty likwidowane są metodami pierwszą i drugą, powinny dowiedzieć się, czym różni się od nich metoda trzecia. Niektórzy rodzice zastosowali ten sam diagram, co wykładowcy wobec nich. Rysują schemat wszystkich trzech metod i wyjaśniają, na czym polegają różnice. Przyznają, że wielokrotnie zwyciężali kosztem dzieci - i na odwrót. Potem wyrażają swoją niecierpliwość, by skończyć z dotychczasowym postępowaniem i niezwłocznie wprowadzić metodę naprawdę bez porażek. Po takim wprowadzeniu dzieci zazwyczaj są pełne entuzjazmu. Są zresztą ciekawe poznania trzeciej metody i czekają niecierpliwie, żeby ją wypróbować. Niektórzy z rodziców przyznają się wobec dzieci, że uczestniczyli w szkoleniu rodziców w dziedzinie „skutecznego wychowania” i że ta nowa metoda jest tym, co chcieliby sprawdzić we własnej rodzinie. Oczywi-

ście, że takie wprowadzenie nie będzie właściwe, jeśli chodzi o dzieci poniżej trzech lat. Wobec tak małych dzieci wprowadza się ją po prostu bez wyjaśnień.

SZEŚĆ KROKÓW METODY BEZ PORAŻEK

Okazało się dla rodziców pomocne, gdy zrozumieli, że metoda bez porażek składa się z sześciu poszczególnych kroków. Jeśli zastosują się do tych sześciu kroków, zrobią prawdopodobnie satysfakcjonujące doświadczenie:

Krok 1: rozpoznać konflikt i nazwać go.

Krok 2: znaleźć możliwe rozwiązania.

Krok 3: krytycznie ocenić te możliwe rozwiązania.

Krok 4: decydować się na najlepsze do przyjęcia rozwiązanie.

Krok 5: wypracować sposoby realizacji tego rozwiązania.

Krok 6: późniejsze zbadanie oceniające, jak sprawdziło się w życiu to rozwiązanie.

Trzeba uwzględnić decydujące punkty, w powiązaniu z którymi rozumie się każdy z tych kroków. Jeśli rodzice je rozumieją i uwzględnią w swym postępowaniu, unikną wielu trudności i pomyłek. Chociaż wiele konfliktów „w biegu” można wyjaśnić bez przewędrowania wszystkich kroków, lepiej dla rodziców, jeśli rozumieją, o co chodzi w każdym stadium tej drogi.

KROK 1: ROZPOZNAĆ I NAZWAĆ KONFLIKT

To jest faza decydująca, jeśli rodzice chcą wciągnąć dziecko w rozwiązywanie problemu. Muszą uzyskać jego uwagę i zapewnić sobie jego współdziałanie we wspólnym rozwiązaniu. Ich szanse są większe, jeśli uwzględnią następujące wskazania:

1. Wybrać moment, w którym dziecko nie jest zaangażowane w coś, zajęte lub przygotowuje się do wyjścia z domu, tak że nie będzie się opierało albo denerwowało, że się mu przerwało zajęcie albo się dziecko zatrzymuje, gdy chce wyjść.

2. Wyraźnie i precyzyjnie powiedzieć mu, że powstał konflikt, który trzeba rozwiązać. Nie mów zbyt ogólnikowo i nie

okazuj niepewności przez tak bezskuteczne wypowiedzi jak: „Nie chciałbyś wziąć udziału w rozwiązaniu problemu?” albo „myślę, że byłoby dobrze, gdybyśmy próbowali to wyjaśnić”.

3. W sposób nie pozostawiający wątpliwości i z całą pasją, jaką odczuwasz, powiedz dokładnie, co czujesz, jakie twoje pragnienie pozostaje niezaspokojone, albo co cię niepokoi. Decydujące jest, żeby wypowiadać się w pierwszej osobie, per „ja”. „Ja się bardzo gniewam, gdy widzę, że tak starannie przeze mnie posprządana kuchnia po twoim obiedzie po szkole jest znów zupełnie brudna” albo „Martwię się, że mój samochód może zostać uszkodzony, a ty się zranisz, jeśli nadal będziesz przekraczał dozwolone szybkości”, albo „Odczuwam to jako niesprawiedliwe wobec mnie, że muszę wkładać w gospodarstwo domowe tyle pracy, w której wy, dzieci, mogłybyście mi pomóc”.

4. Unikać zdań, które upokarzają dziecko albo obwiniają, jak np. „Zrobiliście mi nieporządek w kuchni”, „Ty bardzo lekkomyślnie obchodzisz się z samochodem”, „Wy zachowujecie się w domu jak banda wyzyskiwaczy”.

5. Zupełnie wyraźnie okazać, że jest twoim życzeniem, aby i oni razem z tobą podjęli poszukiwanie takiego wyjścia, które byłoby do przyjęcia dla obu stron, takiego rozwiązania, dzięki któremu „wszyscy możemy żyć” i potrzeby wszystkich zostaną zaspokojone. Decydujące jest, żeby dzieci uwierzyły w rzetelność twojego życzenia, by znaleźć takie rozwiązanie, w którym nie będzie pokonanych. Muszą wiedzieć, że dewizą tej „gry” -jest zasada: bez porażek i pokonanych, a nie zwycięzca - pokonany w nowym przebraniu.

KROK 2: ROZWINĄĆ MOŻLIWOŚCI ROZWIĄZAŃ

Kluczem do tego etapu jest względnie duża liczba możliwych rozwiązań. Matka czy ojciec mogą zaproponować: „Co moglibyśmy na przykład z tym zrobić?”, „Rozważmy możliwe rozwiązania”, „Zastanówmy się wspólnie i znajdziemy możliwe rozwiązania”, „Musi być dużo możliwości rozwiązania tego problemu”. Pomocą mogą być następujące dodatkowo decydujące punkty:

1. Spróbuj najpierw wydobyć od dzieci różne rozwiązania. Twoje własne propozycje dodasz później. (Młodszy dzieciom może początkowo sprawiać trudności wynajdywanie rozwiązań).

2. Najważniejsze: nie oceniać żadnego z zaproponowanych rozwiązań, nie wyrokować i nie wyrażać lekceważenia. Na to przyjdzie czas w następnej fazie. Przyjmuj (akceptuj) wszystkie pomysły rozwiązań. Przy pomysłach bardzo złożonych dobrze byłoby je zapisać. Przyjmując propozycje nie oceniaj, nawet słowem „dobre”, bo mogłoby to oznaczać, że inne zgłoszone na listę są mniej dobre.

3. Próbuj nie wyrażać żadnej uwagi, nie okazać na tym etapie, że któreś ze zgłoszonych rozwiązań jest dla ciebie nie do przyjęcia.

4. Jeśli stosujesz metodę bez porażek z okazji problemu obchodzącego kilkoro dzieci, a któreś z nich nie zgłasza żadnej propozycji rozwiązania, powinieneś je zachęcić do własnego udziału.

5. Domagaj się dalszych propozycji rozwiązań tak długo, aż okaże się, że nikt dalszych nie znajduje.

KROK 3: KRYTYCZNIE OCENIĆ PROPOZYCJE ROZWIĄZAŃ

Na tym etapie dopiero jest usprawiedliwione podjęcie krytycznej oceny zgłoszonych propozycji rozwiązań. Jedno z rodziców może powiedzieć: „No dobrze, a teraz zastanówmy się, które z tych rozwiązań będzie najlepsze”. Albo też: „A teraz przyjrzyjmy się, które z tych rozwiązań odpowiada nam wszystkim”, albo „Co myślimy o tych wszystkich możliwościach, które nam wpadły do głowy?”, „Czy któreś z nich jest lepsze niż inne?” Na ogół te rozwiązania, które albo przez rodziców, albo dzieci zostaną ocenione jako nie do przyjęcia - skreśla się (podając powody, dla których zostają odrzucone) tak, że ostatecznie pozostaną dwa lub jedno. W tym stadium rodzice nie powinni zapomnieć podać uczciwie dzieciom, co odczuwają: „To by mi się nie podobało” albo „To nie zaspokoi moich potrzeb”, czy „Uważam, że to rozwiązanie byłoby niesprawiedliwe wobec mnie”.

KROK 4: ZDECYDOWAĆ SIĘ NA NAJLEPSZE ROZWIĄZANIE

Ten stopień wcale nie jest tak trudny do pokonania, jak myślą nieraz rodzice. Jeśli przestrzegano się zasad wszystkich poprzednich kroków i wymiana myśli i reakcji uczuciowych była otwarta, szczerą i uczciwą, niekwestionowaną, rozsądne rozwiązanie wyłoni się z dyskusji niemal samo. Czasem któregoś z rodziców czy dzieci wysunie twórcze rozwiązanie, najoczywiczniej najlepsze i do przyjęcia przez wszystkich. Oto kilka małych wskazówek, jak osiągnąć ostateczną decyzję:

1. Rozważania dalszych propozycji prowadzić w odniesieniu do uczuć dzieci, które sprawdzamy następującym pytaniem testowym: „Z tym rozwiązaniem zgadzacie się?”, „Czy to rozwiązanie zadowoli wszystkich?”, „Sądzicie, że to zlikwidowałoby nasz problem?”, „Czy to się da zrobić?”

2. Nie traktuj żadnego postanowienia jako ostatecznego czy koniecznego i niemożliwego do zmodyfikowania. Możesz powiedzieć: „No dobrze, wypróbujmy to rozwiązanie i zobaczymy jak ono się sprawdzi” albo „Wydaje się, że takie rozwiązanie odpowiada wszystkim, spróbujmy je wprowadzić w życie i zobaczymy, czy to rozwiązuje wszystkie nasze problemy”, albo „Jestem gotowa to zaakceptować, czy godziecie się wypróbować to w życiu?”

3. Jeśli rozwiązanie składa się z kilku punktów, nieźle byłoby utrwalić je na piśmie, żeby nie zostały zapomniane.

4. Przekonaj się, czy zostało jasno zrozumiane, jakie obowiązki komu przypadają i czy wszyscy gotowi są je wypełnić: „No dobrze, jesteśmy w tym zgodni” albo „Teraz jest dla nas jasne, to jest umowa i zgadzamy się, by każdy podjął część zadania, która na niego przypada”.

KROK 5: WYKONAĆ POWZIĘTĄ DECYZJĘ

Gdy już decyzja została przyjęta, pozostaje często konieczność dokładnego rozpracowania szczegółów wykonania. Rodzice i dzieci zajmą się ustaleniem „Kto co wykona i do kiedy?” albo „Czego potrzebujemy, żeby to zrobić?”, albo też „Kiedy zaczynamy? Pytania, które często wymagają dalszej dyskusji, np. przy problemach prac domowych czy in-

nych, to: „Jak często?”, „W których dniach?”, i „Co jest konkretnie wymagane?” Przy konfliktach dotyczących pory kładzenia się do łóżek rodzina będzie pewnie dyskutować, kto będzie sprawdzał godzinę na zegarze i podawał czas. W konfliktach dotyczących porządku w pokoju dzieci może trzeba będzie bliżej określić, co rozumiemy jako porządek.

Rozwiązania wymagają niekiedy zakupów takich jak np. tablica jako punkt ogłoszeń, worek na bieliznę dla dziecka, nowe żelazko do prasowania dla córki itp. W tych przypadkach może okazać się konieczne ustalenie, kto to załatwi i także, kto za to będzie płacił. Pytania wykonawcze zostawiamy na moment, gdy już wszyscy jasno ustalą, że godzą się na ostateczną decyzję. Nasze doświadczenie mówi zresztą, że gdy podjęta zostanie ostateczna decyzja wybranego rozwiązania, to elementy jego wykonania zazwyczaj łatwo się ustala.

KROK 6: PÓŹNIEJSZA OCENA KRYTYCZNA

Nie wszystkie początkowe, wynikające z metody bez porażek rozwiązania okazują się dobre. Licząc się z tym muszą rodzice niejednokrotnie dopytywać się u dzieci, czy nadal zgadzają się z podjętym postanowieniem. Dzieci czepiają się nieraz rozwiązań, które później okazują się dla nich trudne do wykonania. Albo też któreś z rodziców natrafia na przeszkody różnego rodzaju, które nie pozwalają dotrzymać jego części zadań wynikających z umowy.

Może dobrze byłoby, żeby rodzice po pewnym czasie zapytali się, czy dzieci są zadowolone: „Jak sprawdza się nasze rozstrzygnięcie?”, „Czy jesteś wciąż zadowolony z naszej umowy?” To ujawni dzieciom rodzicielskie zainteresowanie dla ich potrzeb i życzeń. Niekiedy taka indagacja udzieli informacji, które ukażą konieczność zmiany pierwotnych postanowień. Np. może okazać się niemożliwy powrót do domu w sobotę przed jedenastą, jeśli pokaz filmowy trwa dłużej. Jedna z rodzin odkryła, że wolna od przemocy metoda podziału domowych obowiązków według propozycji najmłodszej córki, która podjęła się zmywania naczyń po kolacji, wymaga od niej w tygodniu aż 5-6 godzin pracy, podczas gdy starsza córka, której zadaniem było dbać o porządek w

łazience i pokoju dziecięcym, pracowała zaledwie 3 godziny tygodniowo. To wydawało się niesprawiedliwe wobec młodszej, dlatego po dwóch tygodniach rozkład obowiązków został zmodyfikowany.

Naturalnie nie wszystkie posiedzenia podejmowane dla rozwiązania konfliktów bez przemocy, wymagają przejścia wszystkich sześciu kroków. Niekiedy problem zostaje rozwiązany dzięki jednej propozycji, kiedy indziej na etapie oceniania zgłoszonych możliwości ktoś jeszcze dorzuci najlepszą. Niemniej jednak warto zachować w pamięci i uważać tę drogę sześciu kroków.

KONIECZNOŚĆ AKTYWNEGO SŁUCHANIA I STOSOWANIA „WYPOWIEDZI «JA»”

Ponieważ metoda bez przemocy wymaga współdziałania wszystkich zaangażowanych w rozwiązywanie problemów, warunkiem jej powodzenia jest efektywna komunikacja międzypersonalna. Dla osiągnięcia tego rodzice muszą wyraźnie nastawić się na aktywne słuchanie i bardzo wyraźnie komunikować (mówić, nazywać), co przeżywają, czego sobie życzą. Rodzice, którzy nie nabyli tych umiejętności, rzadko kiedy zdołają z powodzeniem zastosować metodę wychowania bez przemocy.

Aktywne słuchanie jest niezbędne, by rodzice dobrze zrozumieli przeżycia i pragnienia swoich dzieci. Czego one chcą? Dlaczego tak bardzo akceptują to, czego chcą, nawet gdy się dowiedzą, że to jest dla ich rodziców nie do przyjęcia? Jakie potrzeby dyktują im takie, a nie inne zachowania? Dlaczego Bonnie stawia opór pójścia do przedszkola? Dlaczego płacze Freddy i broni się, gdy matka wysadza go na nocniczek w obecności gościa? Jakie są pragnienia mojej córki, domagającej się koniecznie wakacji na plaży?

Aktywne słuchanie jest skutecznym narzędziem pomagającym dziecku otworzyć się i ujawnić jego rzeczywiste pragnienia i prawdziwe uczucia. Gdy te zostaną przez rodziców zrozumiane, już następny krok stanowić będzie znalezienie właściwej drogi do zaspokojenia jego potrzeb. Takiej, która

będzie wolna od zastrzeżeń rodziców i dopomoże do podjęcia działań, które będą w pełni dla nich do przyjęcia.

Ponieważ w przebiegu rozwiązywania problemów mogą - zarówno po stronie rodziców jak i dzieci - wystąpić silne emocje, aktywne słuchanie ma decydujące znaczenie dla otwartego wyrażenia tych emocji i zarazem ich rozproszenia, co wyraźnie pomoże w dalszym procesie „rozgryzania” problemu. Poza tym aktywne słuchanie jest ważnym sposobem pokazania dziecku, że proponowane przez nie rozwiązania zostały zrozumiane i zaakceptowane - sposobem lepszym, niż wysuwanie w dobrej wierze propozycji; a także, że zrozumiane zostały wszystkie jego wypowiedzi i oceny dotyczące proponowanych rozwiązań potraktowano jako pożądane i zaakceptowane.

„Wypowiedzi «ja»” ze strony rodziców decydują w postępowaniu z wykluczeniem siły o tym, że dzieci wiedzą, co odczuwają rodzice, nie doznając jednocześnie obwiniania i zawstydzających upokorzeń. „Wypowiedzi «ty»” w sytuacjach konfliktowych najczęściej prowokują sprzeciw w postaci odbicia piłeczki i użycia zwrotu: „A ty...” i prowadzą do tego, że dyskusja wyradza się w nieproduktywną sprzeczkę, w której spierające się strony współzawodniczą w wynajdywaniu raniących i obraźliwych epitetów. Wypowiedzi w pierwszej osobie Ja” potrzebne są, by dzieci dowiedziały się i pojęły, że rodzice też mają potrzeby i pragnienia, i że poważnie zależy im na tym, by te potrzeby nie były ignorowane tylko dlatego, że dziecko ma własne potrzeby i życzenia. Używając „wypowiedzi «ja»” dają do zrozumienia: „Jestem człowiekiem, który ma swoje potrzeby i uczucia”, „I ja mam prawo do czegoś w życiu”, „Mam pewne prawa w naszej rodzinie”.

PIERWSZA PRÓBA ZASTOSOWANIA METODY BEZ PRZEMOCY

Na naszych kursach radzimy rodzicom, aby pierwszą próbę zastosowania metody bez przemocy podjęli wobec raczej już dłużej trwającego konfliktu, aniżeli w sytuacji bezpośrednio rodzącego się i bardziej „zapalnego”. Podejmując pierwsze posiedzenie mądrze jest dać dzieciom okazję rozpoznania problemów, które je niepokoją.

Pierwsza próba rozwiązywania problemów bez przemocy mogłaby zostać zainicjowana przez matkę czy ojca w ten mniej więcej sposób: „Teraz, gdy już wiemy, na czym polega rozwiązywanie konfliktów bez przemocy (albo metodą trzecią), spróbujmy przypomnieć jakieś nasze rodzinne nie rozwiązane problemy. Najpierw więc powiedzcie dzieci, jakie waszym zdaniem sprawy powinny zostać uporządkowane. Co chciałbyście rozwiązać lepiej niż dotychczas? Jakie sytuacje są dla was przykre do zniesienia?”

Korzyści wynikające z podjęcia jako pierwszych problemów zgłoszonych przez dzieci - są oczywiste. Po pierwsze, dzieci są zachwycone, że nowa metoda przynosi im korzyści. Po drugie, chroni to przed błędnym podejrzeniem, że rodzice wpadli na nowy pomysł zaspokojenia przede wszystkim swych własnych potrzeb. Jedna z rodzin, które tak zaczęły, skończyła posiedzenie listą zażaleń dotyczących zachowania się matki: „Matka nie załatwia w porę zakupów, tak aby w domu było dość zapasów żywności. Mama rozwiesza w łazience swoją wypraną bieliznę i pończochy nie zostawiając miejsca na rzeczy dzieci. Matka nie uprzedza dzieci, o której godzinie wróci z pracy i przygotuje obiad. Matka zbyt często wymaga, by najstarszy syn odwoził samochodem młodszą siostrę”. Przedstawwszy te zażalenia dzieci okazały się skłonne do wysłuchania, jakie zastrzeżenia wobec ich zachowania wysuwa matka.

Czasem dobrze jest, gdy rodzina na początku ustali pewne reguły odbywania posiedzeń dla rozwiązywania problemów. Rodzice mogą zaproponować, by zawsze mówiła tylko jedna osoba, której się nie przerywa. Trzeba jasno przedstawić, że nie ma mowy o głosowaniu, posiedzenie służy znalezieniu takiego rozwiązania, które zadowoli wszystkich. Można przyjąć, że nie zainteresowana jakimś konfliktem między innymi obecnymi osoba opuszcza pokój. Trzeba uznać wspólnie niedopuszczalność sprzeczek w czasie rozwiązywania konfliktów. Jedna z rodzin postanowiła, że w czasie posiedzenia nie odbiera się telefonów. Wiele rodzin uznało za pożyteczne posłużenie się tabliczką czy notesem przy rozwiązywaniu niektórych bardziej skomplikowanych problemów.

TRUDNOŚCI, Z KTÓRYMI POWINNI LICZYĆ SIĘ RODZICE

Przy próbie wprowadzenia w życie nowej metody rodzice często popełniają błędy; także dzieci potrzebują czasu, by nauczyć się rozwiązywać konflikty bez użycia siły, zwłaszcza młodzież, przez wiele lat doświadczająca wychowania metodami zwycięzca - pokonany. Obie strony - rodzice i ich pociechy - muszą pożegnać się z pewnymi wzorami zachowań, nauczyć się nowych, co nie zawsze odbywa się gładko. Od uczestniczących w naszych kursach rodziców nauczyliśmy się, jakie błędy popełniane bywają najczęściej i jakie problemy są najbardziej powszechne.

POCZĄTKOWA PODEJRZLIWOŚĆ I SPRZECIW

Niektórzy rodzice napotykają sprzeciwy wobec metody bez przemocy, zwłaszcza wtedy, gdy ich dzieci, to przyzwyczajone od lat do ustawicznej walki z rodzicami nastolatki. Rodzice relacjonują:

„Jan po prostu odmówił swego udziału w posiedzeniu rodzinnym”.

„Billy rozżłościł się i opuścił pokój, tylko dlatego, że nie udało mu się przeprowadzić swojej woli”.

„Pam siedział milcząco i napięty”.

„Jimmy powiedział, że my i tak «jak zwykle» ustalimy, jak chcemy”.

Najlepiej poradzą sobie rodzice z taką podejrzliwością i oporem, jeśli nie będą upierać się przy natychmiastowym rozwiązaniu problemu i spróbują współczująco zrozumieć, co właściwie dziecko chce im powiedzieć. Najlepszym sposobem dojścia do tego jest aktywne słuchanie. To zachęci może dzieci, by powiedzieć coś więcej o swoich uczuciach. Jeśli to zrobią, to jest już postęp, bo w powiązaniu z wypowiedzeniem własnych uczuć dzieci same podejmą próbę rozwiązywania problemu. Jeśli pozostaną zamknięte i odmówią współudziału, wtedy rodzice mogą wyrazić swoje odczucia, naturalnie, w formie „wypowiedzi «ja»”:

„Ja nie chcę w tej rodzinie występować więcej z pozycji siły, ale też nie chcę się podporządkować waszej woli”.

„Nam zupełnie poważnie zależy na tym, by znaleźć rozwiązanie, które ty będziesz mógł zaakceptować”.

„Nie próbujemy zmusić cię do podporządkowania - ale też nie chcemy ustąpić tobie”.

„Jesteśmy zmęczeni ciągłymi sprzeczkami w rodzinie. Sądzimy, że ten nowy sposób pozwoli nam uporać się z konfliktami”.

„Bardzo nam na tym zależy, żebyś spróbował. Jesteśmy pewni, że to będzie grało”.

Zazwyczaj takie wypowiedzi usuwają skutecznie podejrzliwość i opór. Jeśli nie, rodzice mogą pozostawić problem przez kilka dni nie rozwiązany, potem znów spróbować metody bez przemocy. Mówimy rodzicom: „Przypomnijcie sobie po prostu, jak sceptyczni i nieufni byliście sami, gdy po raz pierwszy słyszeliście nas na kursie, mówiących o metodzie bez przemocy. Może to wam pomoże zrozumieć pierwszą, sceptyczną reakcję waszych dzieci”.

„A JEŚLI NIE UDA NAM SIĘ ZNALEŹĆ ZADOWALAJĄCEGO ROZWIĄZANIA?”

Jest to jedna z najczęstszych obaw rodziców. Chociaż w pewnych wypadkach jest ona uzasadniona, to jednak zadziwiająco mało posiedzeń dla rozwiązania problemów pozostaje bezowocnymi, nie znajdując żadnego dającego się przyjąć przez wszystkich rozwiązania. Gdy jakaś rodzina znajdzie się w takiej ślepej uliczce albo utknie na martwym punkcie, to najczęściej dlatego, że zarówno rodzice jak i dzieci pozostają jeszcze w napięciu uczuciowym, w którym dotychczas przeżywali swoje walki z pozycji siły.

Nasza rada dla rodziców brzmi tak: próbujcie wszystkiego, co wam przyjdzie na myśl, np.:

1. Mówcie dalej.
2. Wróćcie do kroku drugiego i dalej poszukujcie możliwości rozwiązań.
3. Zostawcie konflikt w zawieszeniu do spotkania w następnym dniu.
4. Wypowiadajcie natarczywe prośby, np.: „Pomyślcie, przecież musi się znaleźć jakieś możliwe rozwiązanie”, „Zadajmy sobie więcej trudu, żeby znaleźć takie rozwią-

zanie, które byłyby dla nas do przyjęcia", „Czy zbadaliśmy już wszystkie możliwości?", „Weźmy się za to jeszcze ostrzej”.

5. Odkrycie, w czym tkwi trudność i ustalcie, czy postępu w rozwiązywaniu nie hamują jakieś nie wypowiedziane żale czy jakiś ukryty punkt. Możecie powiedzieć: „Chciałbym wiedzieć, co w tym jest, co nam przeszkadza znaleźć jakieś rozwiązanie?”, „Może drażnią nas jeszcze inne rzeczy, które nie zostały wypowiedziane?”

Jedna czy kilka takich prób sprawi, że kwestię rozwiązania problemu można podjąć na nowo.

POWRÓT DO PIERWSZEJ METODY, JEŚLI TRZECIA METODA NIE DOPROWADZIŁA DO CELU

„Próbowaliśmy zastosować trzecią metodę i nic nie osiągnęliśmy. Dlatego musieliśmy z żoną wziąć sprawę energicznie w swoje ręce i podjąć decyzję. ” Niejedni rodzice ulegają pokusie powrotu do pierwszej metody. To najczęściej prowadzi do bardzo poważnych konsekwencji. Dzieci są zdeprymowane, mają poczucie, że zawiedziono ich wiarę w to, że rodzice naprawdę chcieli zastosować nową metodę. Jeśli znów następnym razem rodzice będą próbować ją zastosować, dzieci będą jeszcze bardziej nieufne i odmawiające wiary w dobrą wolę rodziców.

Dlatego z naciskiem odradzamy rodzicom powrót do pierwszej metody. Równie fatalne jest przywrócenie drugiej metody i zezwolenie na to, żeby dzieci zwyciężyły (postawiły na swoim), bo gdy rodzice następnym razem zechcą wrócić do metody bez przemocy, dzieci będą nastawione na walkę tak długo, aż znów postawią na swoim.

CZY W DECYZJĘ MOŻNA WŁĄCZYĆ KARĘ?

Na kursach niektórzy rodzice zgłaszali, że albo oni, albo też dzieci, gdy podjęto decyzję na zasadzie ugody (bez przemocy), wprowadzali do umowy kary czy zadośćuczynienia, które nabierają mocy, jeśli dzieci nie stosują się do uzgodnionych zasad postępowania. Moja pierwotna reakcja na te relacje była taka, że uważałem, iż tak wspólnie ustalone za-

dośćuczynienia i kary są na miejscu, jeśli rozciągają się także na rodziców, gdy oni nie dotrzymają swoich umów. Dziś widzę tę sprawę inaczej. Jest lepiej, jeśli rodzice wykluczają kary za zapomnienie czy zaniedbania zadań przydzielonych i przyjętych trzecią metodą.

Przede wszystkim rodzice dają do zrozumienia, że trzecia metoda ma wyeliminować kary, nawet jeśli dzieci pobudzają ich do karania, co się często zdarza. Po drugie, więcej zyskuje się przez zaufanie dobrym zamiarom dziecka i jego poczuciu odpowiedzialności. Dzieci mówią do nas: „Jeśli czuję, że masz do mnie zaufanie, nie będę się skłaniał do tego, by je zawieść. Jeśli jednak czuję, że rodzice albo nauczyciel mi nie ufają, wtedy mógłbym robić dalej, co chcę, bo i tak tego ode mnie się spodziewają. Sądzą oni, że jestem zły. Jestem i tak podejrzany, więc czemu nie miałbym zrobić tego zaraz, o co mnie podejrzewają”. Podejmując metodę bez przemocy rodzice powinni przyjąć po prostu, że dzieci dotrzymają swoich zobowiązań. Zaufanie stanowi część nowej metody - zaufanie do siebie nawzajem, zaufanie do dobrej woli dotrzymania obietnic, wypełnienia zobowiązań, dotrzymania swojej części umowy.

Każda wzmianka o zadośćuczynieniu czy karze zdradza automatycznie nieufność, podejrzenie, wątpliwość, pesymizm. To oczywiście nie oznacza, że dzieci zawsze będą zachowywać się zgodnie z umową. Nie będą. Chodzi o to, żeby rodzice założyli, że dzieci zrobią to, czego się podjęły. „Nie winny, dopóki nie udowodni się winy” albo „Świadomy swej odpowiedzialności, póki nie wykaże się nieodpowiedzialności” - brzmi zasada, którą polecamy.

JEŚLI UZGODNIENIA ZOSTAJĄ ZŁAMANE

Jest prawie nieuniknione, że dzieci czasem nie wywiążą się ze swych zobowiązań. Oto kilka przyczyn:

1. Może odkryją, że zobowiązały się do wykonania czegoś, co jest dla nich za ciężkie.
2. Po prostu brak im doświadczenia w zakresie samodyscypliny i samostanowienia.
3. Dotychczas uzależnione były w zakresie dyscypliny i kontroli od władzy i nadzoru rodziców.

4. Może po prostu zapominają.
5. Może sprawdzają metodę bez przemocy; próbują, czy ojciec lub matka rzeczywiście myślą tak, jak mówią; dzieci sprawdzają, czy mogą sobie pozwolić na złamanie przyrzeczeń.
6. Być może zgodziły się wtedy na jakieś rozwiązanie problemu, bo zmęczyło je nużące posiedzenie rodzinne.

Wszystkie te przyczyny podali nam rodzice jako powody, dla których dzieci zaniedbały wykonania powziętych postanowień. Uczymy tych rodziców, by każdego młodego człowieka nie dotrzymującego wspólnej umowy otwarcie i bezpośrednio skonfrontować z osobistą wypowiedzią rodziców. Kluczem tego działania jest więc „wypowiedź «ja»” - żadnego zarzutu, wymówki, upokorzenia, groźby. Ta konfrontacja powinna dokonać się jak najwcześniej, na przykład w tej formie:

„Jestem rozczarowana tym, że nie zrobiłeś tego, co było twoim zadaniem według naszej umowy”.

„Słuchaj Jimmy, uważam, że to nie jest *fair* wobec mnie, ja dotrzymałam mojej części umowy, a ty nie dotrzymałeś twojej”.

„Myślę, że uzgodniliśmy, że... i teraz stwierdzam, że ty nie załatwiłeś twojej części umowy. To mi się nie podoba”.

„Miałam nadzieję, że nasz problem został przez nas rozwiązany, a teraz denerwuję się, bo wygląda na to, że on nie jest wcale rozwiązany”.

Takie osobiste „wypowiedzi «ja»” wywołują u młodzieży jakąś reakcję, która może ci coś więcej powie i pomoże zrozumieć przyczyny niedotrzymania umowy zawartej trzecią metodą. Mamy więc znowu moment aktywnego słuchania. Zawsze jednak któreś z rodziców w końcu wyjaśni, że w metodzie bez porażek oczekuje się od każdego odpowiedzialności i rzetelności. Oczekuje się, że zobowiązania będą wykonane: „To nie jest jakaś gra, staramy się poważnie uwzględnić potrzeby wszystkich”.

Wymaga to prawdziwej dyscypliny, prawdziwej dobrej woli, prawdziwej pracy. Zależnie od przyczyn, dla których dziecko nie dotrzymało słowa, rodzice stwierdzą, że ich wypowiedzi bezpośrednie, „wypowiedzi «ja»” okażą się skuteczne; że zmuszą na nowo podjąć problem i poszukać lepsze-

go rozwiązania albo że chcą pomóc dziecku znaleźć sposoby, które pomogą mu przypomnieć sobie podjęte zobowiązania.

Jeśli dorastające dziecko zapomniało, mogą rodzice postawić pytanie, co można zrobić, żeby następnym razem pomyślało o tym. Może potrzebny jest zegarek, może budzik, notatka osobista albo ogłoszenie na tablicy, węzeł na chusteczce, kalendarz, jakiś umowny znak w pokoju dziecka? Czy rodzice powinni przypominać? Czy mają przejąć odpowiedzialność za mówienie dziecku o tym, kiedy ma wykonać to, do czego się zobowiązało? „W żadnym wypadku” - odpowiadamy. Pomijając niedogodność dla rodziców, przypomnienie stwarza trwałą zależność dziecka, hamuje rozwój jego dyscypliny wewnętrznej i odpowiedzialności za swoje postępowanie. Przypominać dzieciom to, do czego same się zobowiązały, to znaczy rozpieszczać je, traktować jako istoty niedojrzałe i nieodpowiedzialne. I takimi pozostaną, jeżeli rodzice nie spróbują natychmiast przenieść na dziecko odpowiedzialności w ustalonym zakresie. Jeśli dziecko zbyt łatwo zapomina, powiedz mu to bezpośrednio „wypowiedzią

GDY DZIECI PRYZYWCZAIŁY SIĘ ZWYCIEŻAĆ

Rodzice, którzy hojną ręką pozwalają dzieciom - według drugiej metody - zwyciężać, zgłaszają często trudności, jakie napotykają przy wprowadzaniu trzeciej metody, ponieważ ich dzieci, przyzwyczajone do przeprowadzania własnej woli, wyraźnie bronią się przed wciągnięciem w metodę rozwiązywania problemów wymagającą od nich także udziału, współpracy, zrozumienia potrzeb innych. Dzieci te tak dalece przywykły do zwycięstw kosztem pokonanych rodziców, że oczywiście niechętnie wyzbywają się swojej uprzywilejowanej pozycji. Jeśli rodzice w takich rodzinach początkowo napotykają silny sprzeciw, ogarnia ich lęk i nieraz rezygnują z wprowadzenia w czyn metody wspólnego rozwiązywania konfliktów. To są często rodzice, którzy z obawy przed napadami gniewu albo płaczu swych dzieci skłonni są do stosowania drugiej metody.

Przystawienie się na trzecią metodę będzie od takich ustępliwych rodziców wymagało znacznie więcej siły i stanowczości, aniżeli przywykli stosować wobec swych dzieci. Ci rodzice muszą *znaleźć* gdzieś źródło tej siły, aby uwolnić się od swej dotychczasowej postawy poszukiwania „zgody za każdą cenę”. Często pomaga przypomnienie im straszliwej ceny, jaką przyjdzie im płacić w przyszłości, jeśli ich dzieci zawsze będą zwyciężać. Muszą być przekonani do tego, że oni jako rodzice mają swoje prawa, albo też trzeba przypomnieć im, że ich ustawiczna ustępliwość wobec dziecka robiła je samolubnym i bezwzględny. Takich rodziców niełatwo o tym przekonać, że ich rodzicielstwo może być radością, jeżeli także i ich potrzeby oraz pragnienia będą zaspokojone. Trzeba, żeby zechcieli się zmienić i nastawić na różne przeszkody ze strony dziecka, jeśli przejdą na trzecią metodę. W okresie tego przechodzenia muszą oni nauczyć się traktować emocje ze stanowiska aktywnego słuchania i także nabrać umiejętności bezpośredniego komunikowania własnych uczuć „wypowiedziami «ja»”.

W jednej z rodzin rodzice mieli trudności ze swoją trzynastoletnią córką przyzwyczajoną do tego, że przeprowadzała zawsze własną wolę. Przy ich pierwszej próbie zastosowania trzeciej metody, gdy dziewczynka zorientowała się, że tym razem nie uda jej się postawić na swoim, dostała ataku złości i płacząc uciekła do swojego pokoju. Zamiast ją pocieszać czy ignorować, jak dotychczas, ojciec poszedł za nią i powiedział: „Jestem w tej chwili po prostu bardzo zły na ciebie. Właśnie staramy się przedstawić ci, co mnie i twoją matkę napełnia troską, a ty sobie wychodzisz! Mam wrażenie, że nasze potrzeby nic cię nie obchodzą. To mi się nie podoba i uważam, że to nie *fair*. Chciałbym, abyśmy teraz rozwiązali ten problem. Nie chcemy, żebyś była pokonana, ale z całą pewnością my nie chcemy być pokonani, żebyś ty zwyciężyła. Wierzę, że możemy znaleźć rozwiązanie, przez które wszyscy wygramy, ale tego nie możemy dokonać, dopóki ty nie wrócisz do naszej narady. No, więc przyjdiesz, żebyśmy mogli znaleźć najlepsze rozwiązanie?” Dziewczynka otarła łzy i wróciła z ojcem i w ciągu kilku minut udało znaleźć się sposób zadowalający zarówno rodziców jak i córkę. Córka już nigdy później nie uciekała z posiedzenia rodzinnego.

Gdy zrozumiała, że nie uda jej się w ten sposób manipulować rodzicami, przestała próbować panowania nad nimi przy pomocy złości.

METODA BEZ PRZEMOCY W KONFLIKTACH MIĘDZY DZIEĆMI

Większość rodziców podchodzi do nieuniknionych i na-
zbyt częstych konfliktów między dziećmi z tą samą orienta-
cją zwycięstwa - porażki, którą stosują w konfliktach między
rodzicami i dziećmi. Rodzice mają poczucie, że muszą speł-
nić rolę bezstronnych sędziów rozjemców - to oni biorą na
siebie odpowiedzialność za ustalenie faktów, stwierdzenie,
kto ma rację, a kto jej nie ma, a także podejmowanie decyzji,
w jaki sposób konflikt ma zostać rozwiązany.

Ta orientacja ma kilka niedobrych stron i w wyniku przy-
nosi pożałowania godne konsekwencje dla wszystkich zain-
teresowanych. Metoda bez przemocy i władzy jest przewa-
żnie bardziej skuteczna i w dodatku znacznie łatwiejsza dla
rodziców. Jednocześnie odgrywa istotną rolę w tym, żeby
dzieci stały się pod jej wpływem dojrzałe, świadome odpo-
wiedzialności, bardziej niezależne i zdyscyplinowane. Gdy
rodzice wkraczają w konflikty między dziećmi jako sędzio-
wie, popełniają ten błąd, że sami biorą na siebie konflikt.
Wchodząc jako osoby, które mają rozwiązać problem, poz-
bawiają dzieci okazji do tego, by mogły wziąć odpowiedzial-
ność za swoje własne konflikty i nauczyć się radzić sobie z
nimi własnym staraniem. To właśnie pozbawia twoje dzieci
szansy rozwoju, wzrostu, dojrzewania społecznego i uzależ-
nia je na zawsze od jakiegoś autorytetu, który ich konflikty
ma za nie rozwiązywać.

Dla rodziców fatalnym efektem ich postawy zwycięzca -
pokonany jest to, że ich dzieci przyjmują za zasadę wnosze-
nie przed sąd rodziców każdego swego konfliktu. Zamiast sa-
modzielnie rozwiązywać swoje konflikty, biegają do rodzi-
ców z każdą sprzeczką, z każdą różnicą zdań:

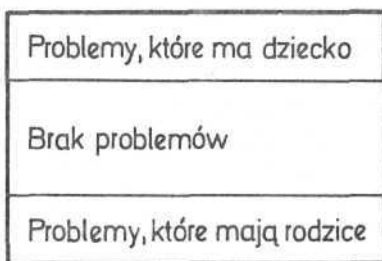
„Mamo, Jimmy mnie zaczepia, powiedz mu, żeby przestał”.

„Tato, Maggie nie pozwala mi się bawić plasteliną”.

„Ja chcę spać, a Frankie wciąż gada, powiedz mu, żeby był
cicho”.

„On mnie pierwszy uderzył, to jego wina, ja mu nic nie zrobiłem”.

Tego rodzaju apele, odwoływania się do autorytetu, są w większości rodzin czymś powszednim, ponieważ rodzice pozwalają na to, że dzieci wciągają ich w swoje sprzeczki. Na naszych kursach musimy wykazać się sztuką przekonywania, by doprowadzić rodziców do tego, aby pozostawili dzieciom ich konflikty i akceptowali występowanie problemów w stosunkach między dziećmi jako sprawę należącą wyłącznie do nich samych. Większość sprzeczek i konfliktów dziecięcych należy do „problemów, które mają dzieci”, co ilustruje górna rubryka rysunku:



Jeśli rodzice pomyślą, by konflikty zaszeregować tam, gdzie trzeba, wtedy mogą wpłynąć na przebieg tych dziecięcych konfliktów odpowiednimi metodami. Mogą np.:

1. Wyłączyć się zupełnie z konfliktu.
2. Zachęcać do wypowiedzi, stosować „małe otwieracze”.
3. Aktywnie słuchać.

Jimmy i Tommy, dwaj bracia, szarpia obaj jedną zabawkę - ciężarówkę, każdy w swoją stronę. Obaj wrzeszczą i krzyczą, jeden z nich płacze. Każdy z nich próbuje siłą postawić na swoim. Jeśli rodzice powstrzymają się od włączenia się w ten konflikt, to może chłopcy sami znajdą sposób na jego rozwiązanie. Jeśli tak, to pięknie i dobrze; mieli okazję nauczyć się, jak samodzielnie rozwiązywać swoje konflikty. Przez samo nie wchodzenie w sytuację konfliktową rodzice dali dzieciom okazję rozwoju. Jeśli chłopcy nadal się sprzeczą i w rodzicach narasta poczucie, że ich wkroczenie może okazać się pożyteczne jako pomoc w rozwiązaniu kon-

fliktu, wtedy „małe otwieracze” i zachęta do wypowiedzi często stanowić mogą taką pomoc. Tak to się odbywa:

Jimmy: Ja chcę ciężarówkę, daj mi ciężarówkę, puść, puść!

Tommy: Ja pierwszy ją miałem, on przyszedł i zabrał mi ją, ja chcę ją z powrotem!

Rodzik: Widzę, że naprawdę spieracie się o tę ciężarówkę. Przyjdźcie do mnie i porozmawiamy o tym, dobrze? Pomogę wam, jeśli o tym opowiecie.

Często taka uwaga likwiduje całą sprawę. Wydaje się niemal, jakby dzieci wolały same znaleźć rozwiązanie aniżeli wypracowywać je w obecności dorosłego w przebiegu dyskusji. Zdają się myśleć: „Ach, nie warto robić z tego sprawy”.

Niektóre konflikty mogą wymagać od rodziców większej aktywności. W takich przypadkach któreś z rodziców może przez aktywne słuchanie pobudzić do rozwiązania konfliktu i stać się niejako „pasem transmisyjnym”, ale nie sędzią ani rozjemcą. To funkcjonuje - dla przykładu - w ten sposób:

Jimmy: Ja chcę ciężarówkę! Daj mi ciężarówkę, puść, puść!

Rodzik: Jimmy, ty chcesz mieć tę ciężarówkę.

Tommy: Ale ja miałem ją pierwszy, on przyszedł i zabrał mi ją, ja chcę ją mieć z powrotem.

Rodzik: Tommy, ty sądzisz, że ciężarówka należy się tobie, bo ty wzięłeś ją pierwszy. Jesteś zły na Jimmy'ego, że ci ją zabrał. Widzę, że macie rzeczywiście konflikt. Czy nie wpadnie ci do głowy jakaś możliwość rozwiązania tego problemu? Może masz jakiś pomysł?

Tommy: Niech on mi ją odda.

Rodzik: Jimmy, Tommy proponuje takie rozwiązanie.

Jimmy: No, oczywiście, żeby było, jak on chce.

Rodzik: Tommy, Jimmy mówi, że mu się takie rozwiązanie nie podoba, bo wtedy ty wygrasz, a on będzie pokonany.

Tommy: To ja bym mu pozwolił bawić się autem, aż będę gotowy z tą ciężarówką.

Rodzik: Jimmy, Tommy proponuje inne wyjście z sytuacji: będziesz mógł się bawić jego autem, kiedy on będzie się bawił ciężarówką.

Jimmy: A potem będę mógł dostać ciężarówkę, jak on skończy?

Rodzik: Tommy, Jimmy chce się upewnić, że dasz mu potem ciężarówkę.

Tommy: No pewnie, ja wnet skończę.

Rodziec: Jimmy, Tommy zgadza się.

Jimmy: No to dobrze.

Rodziec: Myślę, że rozwiązaliście ten problem, prawda?

Rodzice opowiadali nam o wielu w ten sposób pomyślnie rozwiązanych konfliktach między dziećmi, w których najpierw rodzice zaproponowali metodę bez przegranych, a potem umożliwili dzieciom przez aktywne słuchanie komunikację między zwaśnionymi. Tym rodzicom, którym trudno uwierzyć, że ich dzieci zainteresują się zaproponowaną im metodą postępowania bez przemocy, trzeba przypomnieć, że dzieci pod nieobecność dorosłych często rozwiązują swoje konflikty właśnie metodą bez stosowania siły - w szkole, na podwórku, boisku, w zabawie, grach sportowych i gdziekolwiek. Jeśli jest w pobliżu dorosły, który da się wciągnąć w rolę sędziego czy adwokata, dzieci są skłonne go wykorzystać - każde próbuje przy jego pomocy odnieść zwycięstwo nad drugim, pokonanym dzieckiem, odwołując się do autorytetu.

Rodzice zazwyczaj chętnie przyswajają sobie metodę bez przemocy w opanowaniu konfliktów powstających między dziećmi, ponieważ prawie wszyscy mają złe doświadczenia w swoich usiłowaniach łagodzenia dziecięcych kłótni i sprzeczek. Gdy któreś z rodziców usiłuje zaradzić sytuacji konfliktowej między dziećmi, zawsze jedno z nich czuje się jego decyzją potraktowane niesprawiedliwie i reaguje gniewem oraz wrogością. Niekiedy rodzice sprowadzają na siebie złość i żal obojga sprzecających się dzieci, bo może zabraniają obojgu tego, co jest przedmiotem sporu („Teraz żaden z was nie będzie bawił się ciężarówką!”)

Wielu rodziców opowiada nam, gdy już próbowali zastosować metody bez przemocy i pozostawili dzieciom odpowiedzialność za samodzielne rozwiązywanie ich konfliktów, jak ogromnie poczuli się odciążeni, uwalniając się od roli sędziów czy adwokatów. Mówią nam: „Co za ulga, to uczucie, że nie muszę włączać się w ich wymianę zdań. Zawsze w końcu byłam ta niedobra, wszystko jedno, co zdecydowałam”.

Dalszym możliwym do przewidzenia skutkiem wprowadzenia dzieci w rozwiązywanie konfliktów bez przemocy jest

to, że stopniowo przestaną się one ze swoimi sprzeczkami i różnicami zdań odwoływać do rodziców, po pewnym czasie pojmą, że chodzenie do rodziców i tak kończy się na tym, że muszą same *znaleźć* swoje własne rozwiązanie. Wobec tego porzucają stare przyzwyczajenie i zaczynają swoje konflikty rozwiązywać samodzielnie. Niewielu rodziców jest w stanie oprzeć się urokom takiej perspektywy.

GDY OBOJE RODZICE WPLĄTANI SĄ W KONFLIKT Z DZIECKIEM

Niekiedy rodziny stają w niezręcznej sytuacji konfliktowej, gdy oboje rodzice znajdują się wobec dzieci w konflikcie. Mogą tu wystąpić różne możliwości.

KAŻDY SAM DLA SIEBIE

Istotne jest, że każde z rodziców uczestniczy w procesie bez porażek jako „działający niezależnie”. Nie oczekujcie, że potrafiacie stworzyć „Jednolity front” albo że w każdym konflikcie znajdziecie się po tej samej stronie, chociaż niekiedy tak będzie. Decydującym elementem rozwiązywania problemów bez porażek jest autentyczna szczerość każdego z rodziców - każde musi reprezentować swoje osobiste odczucia i pragnienia. Każde z rodziców z osobna jest indywidualnym uczestnikiem w rozwiązywaniu konfliktów i powinno ten proces traktować jako sprawę obchodzącą trzy lub więcej pojedyncze osoby, a nie rodziców sprzymierzonych przeciwko dzieciom.

Niektóre zaproponowane w przebiegu pertraktacji rozwiązania mogą wydać się nie do przyjęcia matce, podczas gdy ojciec byłby skłonny je zaakceptować. Niekiedy ojciec i jego nastoletni syn będą zgodni w odniesieniu do jakiejś kwestii, a matka może wykazać odrębny punkt widzenia. Innym razem matka zgodzi się z propozycją syna, gdy ojciec będzie dążył do innego rozwiązania. Kiedy indziej zgodni okażą się ojciec i matka, a syn przyjmie postawę sprzeciwu. Czasem każdy z zaangażowanych znajdzie się przeciwko dwojgu pozostałym. Rodziny, które praktykują metodę bez porażek, odkrywają, że w zależności od rodzaju konfliktu występują

wszystkie te kombinacje. Kluczem do opanowania konfliktów bez pokonanych jest zasada przepracowania istniejących różnic tak długo, aż osiągnie się rozwiązanie możliwe do przyjęcia przez wszystkich.

Na naszych kursach dowiedzieliśmy się od rodziców, jakiego rodzaju konflikty powodują najczęstsze różnice postaw między matkami a ojcami:

1. W konfliktach, w których kryją się zagrożenia skaleczeń czy zranień ciała, ojciec najczęściej staje po stronie dzieci.
2. Matki wydają się częściej aniżeli ojcowie stawać się sprzymierzeńcami córek, gdy konflikt dotyczy kontaktów towarzyskich czy przyjaźni z chłopcami, a także wszystkiego, co się z tym wiąże: makijażu, stylu ubierania się, randki, rozmów telefonicznych itp. Ojcowie nierzadko oburzają się, gdy ich córki zaczynają umawiać się z młodymi mężczyznami. "
3. Ojcowie i matki często bywają różnego zdania, gdy chodzi o korzystanie z samochodu.
4. W sprawach czystości i porządku w mieszkaniu matki zwykle stawiają większe wymagania aniżeli ojcowie.

Istotne jest tu to, że ojcowie i matki różnią się od siebie i jeśli każde z nich chce być uczciwe i szczere, różnice te na pewno ujawnią się w konfliktach między rodzicami i dziećmi. Przez przedyskutowanie prawdziwych różnic między ojcami a matkami w sytuacjach konfliktowych, okazanie człowieczeństwa i ujawnienie go przed dziećmi, rodzice odkrywają, że uzyskują w oczach dzieci nowy rodzaj respektu i miłości. Pod tym względem dzieci nie różnią się od dorosłych, i one dochodzą do tego, że kochają tych, którzy są prawdziwie ludzcy, a nabierają nieufności wobec tych, którzy tacy nie są. Dzieci chciałyby, aby ich rodzice byli prawdziwi i otwarci, a nie „grali rolę” rodziców, którzy ustawicznie wyrażają swoją jednomyślność, bez względu na to, czy ona rzeczywiście istnieje, czy nie.

JEDNO Z RODZICÓW STOSUJE TRZECIĄ METODĘ, A DRUGIE NIE

Często pytają nas, czy tylko jedno z rodziców może podjąć rozwiązywanie konfliktów trzecią metodą, podczas gdy dru-

gie zachowa inne nastawienie. To pytanie zjawia się na naszych kursach, pojawia się zresztą w ogóle, zwłaszcza że nie zawsze oboje rodzice zainteresują się tą metodą wychowania, chociaż my polecamy gorąco, aby zajmowali się nią oboje.

W niektórych przypadkach tylko jedno z rodziców nastawiło się na metodę bez porażek - np. matka rozwiązuje wszystkie konflikty z dziećmi w ten właśnie sposób i pozwała jednocześnie na to, że ojciec w swoich konfliktach z dziećmi stosuje pierwszą metodę. To nie musi wywoływać specjalnych problemów, tylko że dzieci zdając sobie sprawę z różnicy, ujawniają ojcu, że im się jego metoda nie podoba i że wołałyby, żeby podejmował rozwiązywanie problemów tak, jak czyni to matka. Niektórzy ojcowie reagują na to w ten sposób, że zwracają uwagę na tę metodę.

Typowo taką reakcję ujawnił jeden z ojców, który na pierwszej godzinie kursu, na który się zgłosił, wyznał: „Myślę, że sprowadziła mnie tu konieczność samoobrony, ponieważ zacząłem rozumieć, jak dobre rezultaty po wprowadzeniu waszej metody osiąga moja żona. Poprawiły się jej stosunki z dziećmi, podczas gdy moje nie. Z nią rozmawiają chętnie, a ze mną nie chcą rozmawiać!”

Inny ojciec na pierwszej godzinie kursu, w którym zaczął uczestniczyć (jego żona ukończyła któryś z wcześniejszych), zauważył: „Chciałbym powiedzieć paniom, które rozpoczynają ten kurs bez mężów, czego się mogą spodziewać. Jeśli zaczniecie stosować nowe metody aktywnego słuchania, konfrontacji i rozwiązywania konfliktów z dziećmi, będą się mężowie czuli wyłączeni i dotknięci. Mąż dozna uczucia, że pozbawiacie go jego roli ojca. Wy będziecie osiągać rezultaty, a on nie. Ja kiedyś «napadłem» na żonę i powiedziałem: «Czego ty ode mnie oczekujesz, ja się nie zapiszę na ten cholerny kurs». Czy rozumiecie teraz, dlaczego powiedziałem, że nie mogę sobie pozwolić na to, żeby nie przejść przez ten kurs?”

Niektórzy ojcowie, którzy nie przyswoją sobie nowych wiadomości i będą kontynuować stosowanie pierwszej metody, muszą nieraz wiele znieść od swoich żon. Jedna z pań opowiedziała, że zaczęło ją postępowanie męża drażnić i w końcu stała się nawet agresywna wobec niego, nie mogąc

znieść, gdy on posługuje się wobec dzieci przemocą. „Teraz rozumiem, jaką szkodę przynosi dzieciom metoda pierwsza i nie mogę patrzeć spokojnie jak mąż rani dzieci w ten sposób” - powiedziała nam. Inna zaś relacjonowała tak: „Muszę patrzeć, jak on rujnuje swoje więzi z dziećmi i to rozczarowuje mnie i zasmuca. One potrzebują dobrego kontaktu z ojcem, ale mąż swoim postępowaniem sprawia, że jego kontakt z dziećmi gwałtownie się pogarsza”.

Wiele matek doznaje ze strony współuczestników kursu pomocy ku temu, by zdobyć się na odwagę otwartej i uczciwej konfrontacji z mężem. Przypominam sobie pewną atrakcyjną młodą matkę, której pomogliśmy zrozumieć w czasie trwania kursu, jak bardzo ona sama boi się swego męża i dlatego unika ujawnienia mu, co odczuwa widząc, jak posługuje się on pierwszą metodą. Przez to, że przedyskutowała ten problem z nami, zdobyła dostateczną odwagę, by po powrocie do domu powiedzieć mu, co przeżywa, a co sobie uświadomiła w pełni na kursie: „Za bardzo kocham swoje dzieci, by móc spokojnie przyglądać się temu, jak ty je ranisz. Ja wiem, że sposób, którego się nauczyłam, jest lepszy, i pragnę, abyś i ty go sobie przyswoił. Zawsze się ciebie bałam i widzę, że tak samo reagują dzieci”. Skutek tej konfrontacji zdziwił tę matkę. Po raz pierwszy odkąd się znali, mąż wysłuchał jej do końca. Potem powiedział, że nie zdawał sobie z tego sprawy, jak bardzo jest władczy wobec niej i dzieci, i później zgłosił swoją gotowość dalszego rozgryzienia tego problemu.

Nie zawsze skutek jest tak pomyślny jak w tej rodzinie, gdy któreś z rodziców kontynuuje pierwszą metodę. Jestem pewien, że ten problem w niektórych rodzinach zawsze pozostanie nie rozwiązany. Wprawdzie rzadko dowiadujemy się o tym, ale jest prawdopodobne, że niektórzy małżonkowie nigdy nie dojdą do porozumienia w sprawie swego postępowania i metod wychowawczych wobec dzieci, albo w niektórych przypadkach to z rodziców, które było szkolone na naszych kursach, pod naciskiem współpartnera, odmawiającego wycofania się z metody przemocy w konfliktach z dziećmi, nawet zrezygnuje i powróci do dawnego postępowania.

„CZY MOŻEMY STOSOWAĆ WSZYSTKIE TRZY METODY?”

Czasami spotykamy się z rodzicami, którzy wprawdzie uznają skuteczność i akceptują metodę bez porażek, ale nie są skłonni wyrzec się swoich postaw zwycięstwo - porażka. „Czy ktoś z rodziców nie może posługiwać się w zależności od rodzaju problemu, mieszanką wszystkich trzech metod?” - zapytał mnie w czasie kursu jeden z ojców. W obliczu obawy rodziców przed utratą wszelkiej władzy nad dziećmi stanowisko to jest zrozumiałe, ale nie do utrzymania. Jak nie można być „trochę w ciąży”, tak jest niemożliwe być w sytuacjach konfliktowych z dziećmi „trochę demokratycznym”.

Po pierwsze, większość rodziców, którzy chcą się posługiwać kombinacją wszystkich trzech metod, w gruncie rzeczy uważa, że może rezerwować sobie prawo do zastosowania pierwszej metody w szczególnie ważnych konfliktach. Ich nastawienie znaczy po prostu: „W rzeczach, które nie mają większego znaczenia dla losu dzieci, pozwolę im zabrać głos i współdecydować, ale zarezerwuję sobie prawo decydowania według mojej woli w sprawach ważnych”.

Ponieważ mieliśmy możliwość obserwować, jak rodzice próbowali stosować to mieszane nastawienie, nasze doświadczenie mówi, że to po prostu wcale nie funkcjonuje. Dzieci, które zdołały posmakować, jak dobrze im przeżyć konflikty bez porażek, oburzają się na to, że rodzice powracają do pierwszej metody. Albo też tracą wszelkie zainteresowanie dla trzeciej metody proponowanej w mało ważnych problemach i odmawiają współdziałania, ponieważ szczególnie dotkliwie przeżywają swoje porażki w sprawach dla nich ważnych. Dalszym skutkiem postawy „rozsądnej mieszanki” jest to, że dzieci stają się nieufne wobec rodziców, gdy ci proponują im trzecią metodę, ponieważ doświadczenie nauczyło je, że gdy karty zostały rozdane, a na przykład ojciec ujawnia wobec problemu ostrzejsze uczucia - to i tak on posłuży się siłą, aby w każdym razie zwyciężyć.

Niekiedy rodzice zawalają sprawę w ten sposób, że okazynie podejmują trzecią metodę w tych problemach, w których dzieci nie ujawniają wyraźnych uczuć, a więc w tych mniej

istotnych problemach. Jednakże trzecia metoda powinna być stosowana zawsze, gdy konflikt jest decydujący i narzmiewa wyraźnymi uczuciami i przekonaniem ze strony dzieci. Być może jest to zasada odnosząca się do wszelkich stosunków międzyludzkich, że bywa się skłonny poddać się woli innych, jeśli się nie jest specjalnie zaangażowanym w wynik konfliktu, jednak zależy nam bardzo na tym, żeby mieć prawo współdecydowania w sprawach, których wynik rzeczywiście leży nam na sercu.

CZY METODA BEZ PORAŻEK MOŻE SIĘ KIEDYŚ NIE UDAĆ?

Odpowiedź na to pytanie brzmi: „Oczywiście, że tak”. Na naszych kursach niejednokrotnie spotykaliśmy rodziców, którzy z różnych względów nie zdołali wprowadzić w życie trzeciej metody. Wprawdzie nie przeprowadzaliśmy systematycznych badań tej grupy, niekiedy jednak już udział w kursie ujawniał, dlaczego nie osiągnęli pomyślnych rezultatów.

Niektórzy są zbyt trwożliwi, by zrezygnować z pozycji siły, sama myśl o zastosowaniu metody trzeciej zagraża ich ugruntowanym przekonaniom o wartości i konieczności siły oraz autorytetu w wychowaniu dzieci. Często rodzice ci mają bardzo wykoślawione wyobrażenie o psychice ludzkiej. Według ich przekonania, nie można ufać żadnemu człowiekowi, i pewni są, że odrzucenie autorytetu doprowadzi tylko do tego, że ich dzieci staną się dzikimi i egoistycznymi potworami. Większość tych rodziców nawet nie próbuje zastosowania trzeciej metody.

Czasem rodzice, którym się nie powiodło, relacjonują, że ich dzieci po prostu odrzuciły uczestniczenie w rozwiązywaniu konfliktów metodą bez porażek. Zazwyczaj były te starsze nastolatki, wobec których rodzice stosowali postępowanie odrzucające, albo tak rozgoryczone i pełne gniewu wobec swych rodziców, że ich zdaniem trzecia metoda dawała rodzicom więcej, niż na to zasługują. Niektórzy z tych młodych podejmowali u mnie psychoterapię indywidualną i muszę przyznać, że nieraz miałem uczucie, że najlepsze byłoby dla nich zdobycie się na odwagę decyzji rozstania się z

rodzicami, odejścia z domu i znalezienia nowych kontaktów, które może okazać się bardziej zadowalające. Jeden bystry chłopak, uczeń liceum, sam doszedł do wniosku, że jego matka nigdy się nie zmieni. Gdy poprzez lekturę notatek z kursu swych rodziców zapoznał się dobrze z tym, czego u nas uczono, podzielił się ten rozgarnięty nastolatek następującymi uczuciami: „Moja matka nigdy się nie zmieni. Nigdy nie zastosuje metod, których pan uczy. Szkoda, że muszę pożegnać się z nadzieją, że ona się zmieni. Szkoda, ale nic nie można poradzić! Teraz muszę *znaleźć* możliwość zarobienia samodzielnie na moje utrzymanie, żebym mógł odejść z domu”.

To jasne, że krótkie zapoznanie się z opisaną metodą nie wszystkich rodziców jednakowo zmieni, zwłaszcza zaś nie zmieni tych, którzy swoje nieskuteczne metody praktykują od piętnastu lub więcej lat. U niektórych rodziców nie uda się uzyskać jakiegoś nawrócenia. Dlatego tak zdecydowanie głosimy pogląd, że rodzice powinni nauczyć się nowych zasad wychowania, gdy ich dzieci są małe. Jak wszystkie stosunki międzyludzkie, mogą także stosunki między rodzicami i dziećmi stać się tak kruche i niedobre, że może okazać się, iż są nie do naprawienia.

Rozdział XIV

JAK, BĘDĄC RODZICEM, UNIKNAĆ PRZEGRANIA Z DZIECKIEM?

Coraz częściej dzieci po prostu wywracają życie swoich rodziców. Wkraczając w wiek młodzieńczy odrzucają swoich rodziców, spisując ich na straty, kończą swoje z nimi stosunki. To zdarza się dziś w tysiącach rodzin, niezależnie od ich pozycji społecznej i materialnej. Młodzież gromadnie opuszcza fizycznie i psychicznie swoich rodziców, by gdzie indziej, wśród równolatków znaleźć bardziej zadowalające ich kontakty. Dlaczego tak się dzieje? Dzięki swoim doświadczeniom z pracy wśród tysięcy rodzin dochodzę do przekonania, że ta młodzież została wyrzucona ze swoich rodzin postępowaniem rodziców, ich specyficznym sposobem zachowania. Rodzice stają się „spaleni” u swoich dzieci, gdy wciąż zrzedzą i domagają się, aby młodzi odstąpili od swoich wyobrażeń o wartości i od swoich przekonań. Młodzi opuszczają rodziny, gdy czują, że odmawia się im ich podstawowych praw.

Rodzice przegrywają przez to, że uparcie i z zapamiętaniem usiłują wpłynąć na zmianę tego, na czym ich dzieciom najbardziej zależy, na decyzje dotyczące ich przekonań i decydowania o własnym losie. Przegrywają możliwość wywierania konstruktywnego wpływu na własne dzieci. Chciałbym przedstawić moje przemyślenia na ten temat i zaproponować specyficzne metody, z pomocą których można będzie uniknąć zostania „spalonymi rodzicami”. Chociaż metoda bez porażek może być niekiedy niezwykle skuteczna, jeśli rodzice nabędą umiejętności wprowadzenia jej w czyn, to jednak mogą wystąpić nieuniknione określone konflikty, w których rodzice nie powinni oczekiwać rozwiązania nawet przy bardzo zręcznym jej stosowaniu, ponieważ często nie nadają się one do jej zastosowania. I to nawet gdy rodzice będą się starali pozyskać dzieci do wspólnego opanowania

konfliktu bardziej niż prawdopodobnie im się to nie uda. Doprowadzenie rodziców do zrozumienia tego i zaakceptowania stanowi bardzo trudne zadanie, ponieważ wymaga pożegnania się z prastarymi wyobrażeniami i przekonaniem dotyczącymi roli rodziców w naszym społeczeństwie.

Problemy dotyczące nabytych i ukochanych wyobrażeń dotyczących wartości, przekonań, osobistych upodobań - jeśli staną się przedmiotem konfliktów rodzinnych, muszą być przez rodziców inaczej potraktowane, ponieważ dzieci nie ujawnia gotowości dyskusji o nich ani nie podejmują ich rozwiązania. To nie znaczy, że rodzice muszą zawsze rezygnować z próby wpływu na wyobrażenia o wartości u dzieci. Będą się jednak musieli posłużyć innymi sposobami zbliżenia do nich, aby mieć jakiegokolwiek efekty.

ZAGADNIENIE WYOBRAŻEŃ O WARTOŚCI

Jest nieuniknione, że dochodzi między rodzicami i dziećmi do konfliktów mających związek z przeświadczeniami i wyobrażeniami o wartości, ze stylem, zamiłowaniem i filozofią życiową dziecka. Weźmy jako pierwszy przykład długie włosy. Dla większości chłopców długie włosy miały ważne, symboliczne znaczenie. Nie jest konieczne, by rodzice znali wszystkie elementy tego symbolicznego znaczenia; istotne jest przyjęcie, że ważne jest dla ich syna noszenie długich włosów. On przypisuje długim włosom szczególną wartość. Dla niego znaczy to coś bardzo ważnego. On wysoko ceni długie włosy, w pewnym sensie musi nosić długie włosy, to więcej, niż gdyby uznać, że on tego po prostu chce. Podejmowane przez rodziców próby odmowy spełnienia tego jego życzenia albo podejmowane z naciskiem usiłowania pozbawienia go tego, co stanowi dla niego wielką wartość, natrafiają na nieunikniony ostry sprzeciw. Przez swoje długie włosy młody człowiek wyraża bowiem to, że robi to, co chce, żyje swoim własnym życiem według własnej hierarchii wartości i postępuje zgodnie z własnymi przekonaniem. Spróbujcie wpłynąć na syna, by obciął włosy, to powie on wam prawdopodobnie:

„To są moje włosy”.

„Mnie się tak podoba”.

„Mam prawo nosić włosy tak, jak mi się podoba”.

„Zostawcie mnie w spokoju”.

„To ci w niczym nie przeszkadza”.

„Ja wam nie dyktuję, jak macie nosić włosy, więc nie róbcie mi przepisów, jak mam nosić swoje”.

Te wypowiedzi, w dodatku bezpośrednio, prawidłowo rozszyfrowane komunikują rodzicom: „Uważam, że mam prawo do własnych wyobrażeń o wartości, jak długo nie zostaną przekonany, na ile ma to konkretne znaczenie dla ciebie”. Gdyby chodziło o mojego syna, musiałbym powiedzieć, że ma rację. Od tego, jak długie nosi włosy, nie zależy w żaden konkretny sposób zaspokojenie moich potrzeb. Nie spowoduje to mojego zwolnienia z pracy, nie zmniejszy moich dochodów, nie pozbawi mnie przyjaciół ani możliwości znalezienia nowych. Nie stanę się przez to gorszym graczem w golfa, nie przeszkodzi mi w napisaniu tej książki albo praktykowaniu mego zawodu i w żaden sposób nie przeszkodzi mi nosić krótkich włosów. Nic będzie mnie to kosztowało ani grosza więcej – nawet mniej, jeżeli dotychczas płaciłem fryzjera za jego strzyżenie.

A mimo to wiele zachowań młodzieży, tak jak ich fryzura, bywa zakwestionowanych przez większość rodziców, robią oni z tego problemy, które traktują uczuciowo jako swoje. Poniżej zamieszczamy rozmowę ilustrującą, co wynikało z tego dla rodziców:

Matka: Nie mogę znieść twoich długich włosów. Dlaczego ich nie obetniesz?

Syn: Mnie się tak podoba.

Matka: Nie mówisz tego poważnie, Wyglądasz jak hipis.

Syn: No i co z tego?

Matka: Musimy jakoś rozwiązać ten problem. Ja nie mogę pogodzić się z takimi włosami u ciebie. Co z tym zrobimy?

Syn: To są moje włosy i noszę je tak, jak chcę.

Matka: Dlaczego nie przytniesz ich choć trochę?

Syn: Ja ci nie dyktuję, jak masz nosić swoje włosy, prawda?

Matka: Ale ja nie wyglądam niechlujnie.

Syn: Przestań, ja nie wyglądam niechlujnie. Moim przyjaciołom, zwłaszcza dziewczętom, to się podoba.

Matka: To mnie nie obchodzi, ja uważam twoje długie włosy za okropne.

Syn: No, to po prostu nie patrz na mnie.

Chłopiec najwyraźniej nie okazuje gotowości do jakiegokolwiek rozwiązania ugodowego, jeśli chodzi o długość jego włosów, ponieważ -jak sam powiedział - „to są jego włosy”. Jeśli matka zechce się upierać przy dalszym wałkowaniu problemu włosów, jedynym skutkiem będzie zamknięcie się chłopca, jego odwrócenie się od matki, odizolowanie się w swoim pokoju albo opuszczenie domu.

A jednak wciąż rodzice upierają się przy usiłowaniach zmiany takich zachowań i to ich mieszanie się prawie zawsze prowadzi do sprzeczek, sprzeciwów i niechęci dzieci i zazwyczaj do wyraźnego pogorszenia się stosunków między rodzicami i dziećmi. Jeśli dzieci ostro sprzeciwiają się próbom zmiany ich zachowania, które, jak czują, w niczym nie szkodzi ich rodzicom, ich reakcja nie różni się od reakcji dorosłych. Nikt z dorosłych nie zmienia postępowania, o którym wie, że nikomu nie szkodzi. Zarówno dorośli jak i dzieci będą energicznie walczyć o zachowanie własnej wolności, jeśli czują, że ktoś domaga się zmiany zachowania, które nie zagraża potrzebom i prawom innych ludzi. Jest to jeden z najbardziej niebezpiecznych błędów, jakie popełniają rodzice, i jedna z najczęstszych przyczyn ich niepowodzeń. Gdyby rodzice ograniczyli swoje usiłowania wymuszenia zmian zachowania u dzieci tylko do tych, które zagrażają zaspokojeniu ich rodzicielskich potrzeb, byłoby znacznie mniej rebelii, mniej konfliktów i mniej kruszących się więzi między rodzicami i dziećmi.

Tymczasem zupełnie bez sensu rodzice krytykują, zrzedzą i domagają się zmiany zachowań, które nie mają żadnego konkretnego wpływu na ich życie. W obronie koniecznej dzieci odparowują ciosy, sprzeciwiają się, buntują się albo uciekają z domu. Nierzadko dzieci reagują przesadnym manifestowaniem tego, co rodzice im usiłują wyperswadować, jak to często bywało w wypadku długich włosów chłopców. Niektóre dzieci mogą ustąpić ze strachu przed rodzicielskim autorytetem, ale powstaje w nich przeciwko jednemu z rodziców głęboki uraz albo nienawiść za to właśnie, iż wymuszono na nich to, że musiały coś wbrew sobie zmienić.

Wiele z młodzieżowych współczesnych buntów, protesty, walkę przeciw zastanemu porządkowi można przypisać jako

winy rodzicom lub innym dorosłym, którzy stosowali wobec dzieci przemoc, by zmienić jakieś ich zachowanie, które w odczuciach młodych było dla nich ważne i ich tylko obchodzące. Dzieci nie buntują się przeciw dorosłym, buntują się przeciw próbom pozbawienia ich wolności przez dorosłych. Buntują się przeciwko usiłowaniom, by ich zmienić albo ukształtować na obraz i podobieństwo dorosłych, przeciw obciążeniom dorosłych, przeciw temu, że dorośli zmuszają je do działania według tego, co sami uważają za słuszne lub błędne. Jeśli rodzice używają swego wpływu na to, żeby zmienić zachowanie dziecka, które nie zagraża im w niczym, w sposób tragiczny tracą swój wpływ na zachowania, które rzeczywiście mogą im szkodzić!

Moje doświadczenie z dziećmi każdego wieku jest takie, że w zasadzie są one skłonne zmienić swoje zachowanie, jeśli rozumieją, że to, co robią, rzeczywiście zakłóca czy utrudnia zaspokojenie potrzeb innych ludzi. Jeśli rodzice ograniczą swoje starania do zmiany tych zachowań dziecięcych, które ich konkretnie dotyczą, znajdują na ogół zrozumienie i gotowość na te zmiany, gdyż dzieci są nastawione na liczenie się z potrzebami swych rodziców i gotowe do rozwiązywania problemów.

Styl ubierania się, fryzura ma dla dzieci duże znaczenie symboliczne. Za moich czasów były to wyblakłe żółte spodnie i zawsze bardzo brudne zamszowe buty. Przypominam sobie, że kiedy kupiłem nowe buty, należało niemal do rytuału dokładnie je wybrudzić, zanim pomyślałem o tym, żeby je założyć. Dziś są to brudne dżinsy, krótkie spódniczki, chodzenie bez stanika itp. Jak ja walczyłem o swoje prawo do noszenia tych spodni i zamszowych butów! Bardzo potrzebowałem tych symboli. Najważniejsze było to, że moi rodzice nie mogli przedstawić mi żadnych logicznych dowodów na to, iż moje noszenie tych *rzeczy* w jakikolwiek sposób dotykało ich interesów!

Bywają sytuacje, w których dziecko zrozumie i zaakceptuje fakt, że jego sposób ubierania się rzeczywiście dotyka jego rodziców. Takim przykładem, który wielokrotnie przytaczałem jest dziewczynka z płaszczem deszczowym w kratę. Dziewczynka zrozumiała, że jeśli bez odpowiedniej ochrony przejdzie w deszczu spory kawałek do przystanku autobusowego

wego, to jej odzież trzeba będzie oddać potem do czyszczenia, a ona sama może nabawić się kataru, co jej rodziców narazi na kupowanie lekarstw i opiekę nad nią w domu. Drugim przykładem problemu nadającego się do rozwiązania metodą bez porażek był konflikt związany z życzeniem mojej córki, by pojechać bez opieki do Newport Beach. W tym przypadku było dla niej jasne, że my ze zmartwienia nie będziemy spać albo nagle w środku nocy zostaniemy wezwani, jeśli znajdzie się ona w zatrzymanej przez policję grupie młodzieży skierowanej do sądu dla nieletnich. Nawet konflikt z powodu długich włosów może okazać się -jak w znajomej rodzinie - wyjątkowo dostępny postępowaniu ugodowemu. W tej rodzinie ojciec był dyrektorem szkoły w pewnej bardzo konserwatywnej gminie i czuł się zagrożony tym, że jego syn z długimi włosami dla niektórych stanowiłby dowód jego nadmiernego liberalizmu, niedopuszczalnego na tym stanowisku. W tej rodzinie syn zaakceptował to, że jego długie włosy stanowią istotny czynnik zakłócający życie jego ojca. Oświadczył, że tylko ze względu na zagrożenie ojca gotowy jest krócej obciąć włosy.

Być może w innej rodzinie w tej samej sytuacji wynik byłby inny. Zwłaszcza pytanie „co inni ludzie pomyślą”, często bywa pretekstem dla rodziców, by w ukryty sposób przeprowadzić własną wolę. Decydujące jest to, że dziecko musi zaakceptować logikę argumentu, że jego zachowanie w sposób konkretny zagraża rodzicom. Tylko wtedy zgodzi się z tym, żeby dyskutować i rozwiązywać problem według metody bez porażek. Dla rodziców płynie stąd nauka, żeby przytaczać tylko takie powody, dla których dziecko ma coś zmienić w swoim zachowaniu, które w konsekwentny i uchwytny sposób ważą na ich życiu, w przeciwnym razie dziecko nie wyrazi zgody na żadne pertraktacje.

Chciałbym jeszcze wymienić szereg zachowań, które według relacji kilkorga rodziców nie zostały przyjęte jako podlegające dyskusji, ponieważ dzieci nie dały się przekonać o tym, że ich zachowanie w konkretny sposób zagraża ich rodzicom:

Córka, nastolatka, która lubi mini spódniczki.

Syn - nastolatek, noszący wyblakłe dżinsy i obszarpane tenisówki.

Chłopiec, który wybrał sobie grupę przyjaciół, którzy nie podobali się jego rodzicom.

Dziecko marudzące przy odrabianiu zadań szkolnych.

Dziecko, które chce odejść z liceum, żeby zawodowo uprawiać muzykę pop.

Dziewczyna - nastolatka, ubierająca się na sposób hipisów.

Czterolatek, który wciąż nosił jeszcze przy sobie smoczek.

Dziecko, które przez swoje głupie miny znalazło się w konflikcie z nauczycielami.

Młodzieniec, który odmawiał chodzenia do kościoła.

Metoda trzecia nie jest sposobem kształtowania dzieci według życzenia rodziców. Gdy rodzice próbują tej metody używać do tego celu, jest pewnym, że dzieci przejrzą ich zamiary i zaczną się opierać. Wtedy rodzice tracą szansę zastosowania jej w problemach, do których ona się odnosi, jak np. jeśli dzieci nie wypełniają obowiązków domowych, nadmiernie hałasują, niszczą własność wspólną, zbyt prędko jeżdżą samochodem ojca, rozrzucają swoje rzeczy po całym mieszkaniu, zagarniają dla siebie telewizor, nie sprzątaję po sobie w kuchni, gdy przygotowują sobie jedzenie, nie odkładają na miejsce narzędzi ojca, depczą klomby kwiatowe i niezliczone inne zachowania.

ZAGADNIENIE PRAW OBYWATELSKICH

Do sporu między rodzicami i dzieckiem o długość włosów i inne zachowania, o których dzieci sądzą, że nie dotyczą w niczym ich rodziców, należy także zagadnienie praw obywatelskich młodzieży. Ma ona bowiem poczucie, że ma prawo nosić takie włosy, jak jej się podoba, wybierać sobie przyjaciół, ubierać się po swojemu itp. Dzisiejsza młodzież podobnie jak w każdym innym czasie, będzie twardo bronić tych swoich praw.

Młodzież, tak jak dorośli, grupy i narody, podejmuje walkę o swoje prawa. Będzie się ona sprzeciwiać wszelkimi dostępnymi sposobami jakimkolwiek próbom pozbawienia jej wolności i autonomii. To są dla młodych ludzi ważne sprawy, których nie uda się wyeliminować z życia przez pertraktacje, uzgodnienia czy rozwiązywanie problemów. Dlatego

go rodzice nie chcą tego dostrzegać? Dlaczego rodzice nie rozumieją, że ich synowie i córki są ludźmi, w których naturze leży walka o wolność, gdy tylko poczują się w niej zagrożeni? Dlaczego rodzice nie potrafią zrozumieć, że chodzi tu o coś podstawowego, fundamentalnego - potrzebę zachowania swej wolności przez człowieka? Dlaczego też rodzice nie pojmują, że prawa obywatelskie muszą zacząć się w rodzinie?

Powodem, dla którego rodzice rzadko o tym myślą, że ich dzieci posiadają niepodzielne prawa obywatelskie - jest to, że uważają dzieci za swoją własność. Pod wpływem tego przekonania rodzice usprawiedliwiają swoje dążenia do nadawania dzieciom określonego „kształtu”, formowania ich, upominania, modyfikowania, kontrolowania, poddawania praniu mózgow.

Przyznanie dzieciom praw obywatelskich czy określonej prawem niezbywalnej swobody zakłada, że dzieci są traktowane jako ludzie i niezależne osoby, które *mają własne życie*. Niewielu rodziców tak widzi swoje dzieci. Wielu z trudem dochodzi do tego, by przyznać dziecku wolny wybór tego, czym chce być, zakładając jedynie, że jego zachowanie nie przeszkadza rodzicom być tym, czym oni chcą być.

„CZY NIE MOGĘ PRZEKAZAĆ MOICH PRZEKONAŃ O WARTOŚCI?”

Jest to najczęściej stawiane pytanie, gdyż większość rodziców ma głębokie pragnienie przekazania swym potomkom swoich ukochanych przekonań o wartościach. Nasza odpowiedź brzmi: „Oczywiście, nie tylko możecie swoje przekonania o wartościach usiłować przekazać, ale też w nieunikniony sposób będziecie je przekazywać”. Rodzice wcale nie mogą inaczej postępować jak wpajając dzieciom swoje przekonania o wartościach, po prostu dlatego, że dzieci z konieczności przejmując hierarchię wartości rodziców, obserwują postępowanie swej matki i ojca, słuchają tego, co mówią, i widzą, jak oni w pewnych sytuacjach reagują.

Rodzice, jak i inni dorośli, z którymi dziecko się styka dorastając, stają się dla niego wzorami. Rodzice zawsze są przykładem dla swych potomków - przez swoje działania ukazują bardziej niż przez słowa, jakim rzeczom przypisują wartość i w co wierzą. Rodzice nauczają swojej hierarchii wartości przez to, że wyznają ją życiem. Jeśli chcą, by ich dzieci ceniły uczciwość, rodzice muszą tę uczciwość codziennie ujawniać. Jeśli chcą, by ich dzieci ceniły wielkoduszność, muszą postępować wielkodusznie. Jeśli chcą, by dzieci przyswoiły sobie wartości chrześcijańskie, muszą sami żyć jak chrześcijanie. To jest najlepsza i bodajże jedyna droga wpajania dzieciom wartości, wyznawanych przez rodziców.

„Kieruj się tym, co *mówię*, a nie tym, jak postępuję” - to nie jest skuteczna zasada przy wprowadzaniu dzieci w świat wartości rodziców. „Kieruj się tym, co *czynię*” - to może z dużym prawdopodobieństwem wpłynąć na dziecko, zmienić je.

Rodzice, którzy chcą, by ich dziecko było uczciwe, zniszczą swoje dobre zamiary, gdy przy otrzymaniu jakiegoś niepożądanego zaproszenia będą w obecności dziecka kłamać do słuchawki telefonicznej: „Ach, bardzo chętnie pojechalibyśmy, ale sami oczekujemy odwiedzin z daleka”. Albo gdy ojciec w czasie obiadu opowiada, jak sprytnie zredukował swoje oświadczenie podatkowe. Albo gdy matka uprzedza swoją nastoletnią córkę: „Nie powiemy ojcu, ile kosztowała ta nowa lampa”. A także, gdy rodzice mówią dzieciom niecałą prawdę w związku z życiem seksualnym, życiem społecznym, religią. Rodzice, którzy chcą, by dzieci uznawały wartość niestosowania przemocy w życiu społecznym, wydadzą się fałszywi, gdy stosują kary fizyczne dla uzyskania „karności”. Przypominam sobie zjadliwą karykaturę, przedstawiającą ojca, który przełożył syna przez kolano i bije go, krzyżąc: „To cię wreszcie nauczy, że nie możesz bić swego małego braciszka”.

Rodzice przekazują dzieciom swoją hierarchię wartości, gdy prowadzą zgodne z nią życie, a nie przez to, że zmuszają dzieci do stosowania się do pewnych reguł. Jestem głęboko

przekonany, że głównym powodem, dla którego dzieci dziś odrzucają wartości wyznawane przez dorosłe społeczeństwo, jest stwierdzenie przez nich, że dorośli w najróżniejszy, niekiedy subtelny sposób zaniedbują praktykowania tego, co głoszą. Dzieci odkrywają z przerażeniem, że podręczniki szkolne w liceach nie mówią całej prawdy o wydarzeniach historycznych albo że ich nauczyciele kłamią przemilczając niektóre fakty. Nie mogą nie reagować oburzeniem na dorosłych, którzy pewne zasady moralności seksualnej wyznają i głoszą, jeśli jednocześnie filmy i seriale telewizyjne pokazują zachowanie seksualne dorosłych sprzeczne z moralnością, którą głoszą wobec dzieci. Tak, rodzice mogą nauczyć swojej hierarchii wartości, gdy według niej żyją. Ilu rodziców tak żyje? Wpajając własne wartości, tak, oczywiście możecie, ale tylko własnym przykładem, a nie przez wmawianie albo przez rodzicielski autorytet. Uczcie, co dla was stanowi wartość, ale przez to, że sami będziecie przykładem zrealizowania tych wartości w praktyce.

To, co rodziców martwi, to to, że ich dzieci nie dają się przekonać do rodzicielskiej hierarchii wartości. To się zgadza - może się nie dadzą przekonać. Może nie wszystko w tej hierarchii wartości im się podoba, albo widzą wyraźnie, że przywiązanie rodziców do niektórych wartości daje wyniki, których dzieci nie akceptują (jak w przypadku niektórych postaw młodych wobec patriotyzmu, który go odrzucają, sądząc, że jest to wartość, dyktująca zachowanie prowadzące często do wojen).

Obawiając się, że młodzież nie daje się przekonać do ich hierarchii wartości, rodzice wycofują się do argumentu, że mają prawo zastosować siłę, by zmusić dzieci do uznania ich hierarchii wartości. „Oni są zbyt młodzi, by to samodzielnie osądzić” - brzmi najczęściej przytaczane usprawiedliwienie. Czy jest to w ogóle możliwe zmusić drugiego zdrowego człowieka przy pomocy siły i autorytetu do uznania jakichś wartości? Sądzę, że nie. Bardziej prawdopodobne okaże się w rezultacie, że ci, na których poglądy chce się wpłynąć, sprzeciwiają się tym ostrzej takiej dominacji i tym uparciej będą bronić swojej wiary i swoich przekonań o wartości. Władza i autorytet mogą kontrolować działania innych, ale rzadko kontrolują ich myślenie, idee i przekonania.

Oprócz wpływu na kształtowanie się hierarchii wartości u dzieci przez własny przykład, mogą rodzice posłużyć się jeszcze jedną metodą, by nauczać, co przeżywają jako „prawidłowe albo błędne”. Mogą wprowadzić dzieci do świata swojej wiedzy, swoich idei i doświadczeń, podobnie jak czyni to doradca psychoterapeuta wobec proszącego o pomoc klienta. Dobry doradca zamiast głośić - proponuje. Decydujące jest to, że dobry doradca ukazuje, proponuje, ale nie więcej niż jeden raz. Doradca oferuje swemu klientowi swoją wiedzę, doświadczenie, ale nie narzuca dzień po dniu, nie zawstydzają, jeśli ten nie przyswaja sobie jego idei, nie wciska swojego zdania i poglądu, gdy wyczuwa opór swego klienta. Dobry doradca proponuje swoją ideę, potem jednak pozostawia swemu klientowi odpowiedzialność za to, co on z tym zrobi: przyswoi sobie albo odrzuci. Gdyby doradca zachowywał się tak, jak większość rodziców, wnet jego klient okazałby mu, że jego usługi stały się niepożądane.

Dzisiejsi młodzi odrzucają swoich rodziców, ukazują im, że usługi rodziców przestały być pożądane - ponieważ tylko niewielu rodziców potrafi być dla swoich dzieci dobrymi doradcami. Wygłaszają przemowy, schlebają, grożą, ostrzegają, przekonują, błagają, wygłaszają moralizujące kazania i zawstydzają swoje dzieci, wszystko zaś w dążeniu do tego, by zmusić je, by postępowały tak, jak rodzice sobie życzą. Rodzice dzień w dzień na nowo zwracają się do dzieci ze swoimi wychowawczymi czy moralizującymi apelami. Nie przyznają dziecku prawa do odpowiedzialnego przyjmowania lub odrzucania, sobie tylko przypisując odpowiedzialność za ukształtowanie się ich dzieci. Nastawienie większości rodziców jako doradców domaga się, aby dzieci zgadzały się z nimi; jeśli nie zgadzają się, mają poczucie, że zawiedli.

Rodzice ponoszą winę zbytnej natarczywości. Nic dziwnego, że w większości rodzin zrozpaczone dzieci mówią do rodziców: „Zostawcie mnie w spokoju”, „Przestań wciąż za mną chodzić”, „Wiem, co myślicie, nie musisz mi tego codziennie powtarzać”, „Przestań prawić mi kazania”, „Mam już tego dosyć”, „No, to do widzenia”. Dla rodziców wypływa stąd nauka, że mogliby być dla swych dzieci pomocnymi

doradcami, mogą im udzielać swej wiedzy, idei przewodnich, doświadczenia - jeśli nie zapomną działać jak skuteczni doradcy, by nie zostać „spalonym” w oczach klienta, któremu chcą pomóc. Jeśli sądzisz, że wiesz coś istotnie ważnego na temat wpływu papierosów na organizm ludzki, powiedz to swoim dzieciom. Jeśli masz poczucie, że religia miała istotny wpływ na twoje życie, porozmawiaj o tym ze swymi dziećmi. Jeśli przypadkowo natkniesz się na dobry artykuł o wpływie narkotyków na życie młodzieży, daj czasopismo swoim dzieciom albo przeczytaj na głos swojej rodzinie. Jeśli masz materiały na temat szans, jakie dają określone studia, przekaz je swoim dzieciom. Jeśli w młodości nauczyłaś się, jak w sposób nie męczący organizować sobie odrabianie zadań (przygotowanie do lekcji i egzaminów), zaproponuj swoim dzieciom swoją metodę. Jeśli sądzisz, że jesteś właściwie zorientowany w problemie przedmażeńskiego pożycia seksualnego, podziel się w odpowiednim czasie swym doświadczeniem z dziećmi.

Ważne wskazanie opieram na własnym doświadczeniu z psychoterapii - tu doświadczyłem, że najcenniejszym instrumentem mojej pracy dla klienta jest aktywne słuchanie. Gdy proponowałem nowe idee, moi klienci reagowali początkowo prawie zawsze oporem i odmową, po części dlatego, że moje idee były zazwyczaj sprzeczne z ich przekonaniami i przyzwyczajeniami. Gdy umiałem wysłuchać aktywnie wypowiedzi dotyczących ich odczuć, zazwyczaj opory znikwały i ostatecznie moje pomysły były przyjmowane. Rodzice, którzy chcą przekonać dzieci do swych przekonań oraz swojej hierarchii wartości, muszą być przygotowani na opory i sprzeciwy i być zdolni do czułych reakcji na zgłaszane zastrzeżenia. Jeśli spotykasz się ze sprzeciwem, nie zapominaj o aktywnym słuchaniu. Przyda ci się to, gdy będziesz doradcą swych dzieci. Dlatego zwracam się do rodziców, czytających tę książkę: „Oczywiście, macie starać się przekazać dzieciom swoją hierarchię wartości, ale przestańcie to robić tak natrętnie!” Przedstawcie im ją wyraźnie, ale przestańcie wbijać ją im do głowy! Pozwólcie im uczestniczyć w niej, ale nie wygłaszajcie kazań! Oferujcie ją im z zaufaniem, ale nie narzucajcie się z nią. Wycofajcie się potem z godnością i pozwólcie swoim „klientom” decydować, czy przyjmą ją za

własną, czy odsuną od siebie. I nie zapominajcie posłużyć się aktywnym słuchaniem! Jeśli zrobiliście to wszystko, może się zdarzyć, że dzieci będą znów prosić was o radę. A może potraktują was jako pewną podporę, przekonani, że wasza rada jest im bardzo przydatna.

„POGODZIĆ SIĘ Z TYM, CZEGO NIE MOGĘ ZMIENIĆ”

Może czytelnik zna taką modlitwę:

Panie, daj mi odwagę, by zmienić to
co mogę zmienić;
wewnętrzne opanowanie, by pogodzić się
z tym, czego zmienić nie mogę;
i mądrość w odróżnieniu
jednego od drugiego.

„Wewnętrzne opanowanie, by pogodzić się z tym, czego nie mogę zmienić” - to zdanie odnosi się do tego wszystkiego, co omawiałem ostatnio. Wiele jest bowiem takich dziecięcych zachowań, których rodzice nie mogą zmienić. Jedyne wyjście stanowi pogodzenie się z tym. Wielu rodziców oburza się na naszą zasadę, by być dla dzieci tylko doradcami. Mówią: „Jestem przecież odpowiedzialny za to, żeby moje dziecko nie paliło papierosów”, „Muszę użyć swego autorytetu, by zapobiec przedmałżeńskiemu życiu seksualnemu mojej córki”, „Nie zgadzam się być tylko doradcą w sprawie palenia haszyszu. Muszę zrobić więcej, aby odsunąć to zagrożenie od moich dzieci”, „Nie mogę się zgodzić na to, że moje dziecko nie co dzień odrabia lekcje”.

To rozumiały, że rodzice wobec określonych zachowań mają zdecydowany stosunek negatywny, że dlatego nie chcą zrezygnować z wszelkiego wpływu na dzieci, jednak przy obiektywnej obserwacji przekonują się zazwyczaj, że nie mają żadnej innej możliwości, jak zrezygnować, pogodzić się z tym, czego nie mogą zmienić. Weźcie jako przykład palenie papierosów. Przyjmijmy, że rodzice wytłumaczyli swojemu nastolatkowi szkodliwość palenia (ich własne złe doświadczenia z tym nałogiem, publikacje uświadamiające pisane przez lekarzy, naukowców, artykuły prasowe). A teraz

wyobraźcie sobie, że nastolatek jednak zdecydował się na dalsze palenie. Co mogą zrobić rodzice? Jeśli będą próbować zabraniać mu palenia w domu, będzie z pewnością palił poza domem (a także w domu pod nieobecność rodziców). To oczywiste - nie możecie być zawsze przy nim, gdy wychodzi z domu. czy być zawsze w domu. Jeśli nawet złapiecie go na paleniu, co możecie zrobić? Jeśli ogłosiscie mu areszt domowy - będzie po prostu czekał, aż jego areszt się skończy i znów będzie palił. Teoretycznie możecie mu zagrozić wydaleniem z domu i rodziny; ale niewielu rodziców chce sięgać po tak drastyczne środki, ponieważ wiedzą, że mogliby zostać zmuszeni do wykonania groźby. W rzeczywistości rodzice nie mają innego wyjścia, jak przyjąć, że nie mogą spowodować, by ich nastolatek przestał palić. Jedno z rodziców sformułowało trafnie swój dylemat, mówiąc: „Jedyną możliwością przeszkodzenia mojej córce w paleniu papierosów byłoby przywiązanie jej do łóżka”.

Zadania szkolne to drugi problem, wywołujący konflikty w wielu rodzinach. Cóż mogą zrobić rodzice w przypadku, gdy ich dziecko nie chce odrabiać lekcji? Jeśli je zmuszą do pozostawania w jego pokoju, to pewnie głośno nastawi radio, będzie się bawić, chodzić z kąta w kąt, zajmie się czymkolwiek, tylko nie zadaniami. Istotne jest to, że nie można kogoś zmusić do uczenia się czy studiowania. „Można zaprowadzić konia do wody, ale nie można zmusić go do picia” - to przysłowie doskonale da się zastosować do dziecka, zmuszanego do uczenia się.

Dalsze zachowania, których rodzice swoją władzą zmienić nie mogą, podaję w prostym wyliczeniu:

jaskrawy makijaż,
picie alkoholu,
przedmałżeńskie współżycie seksualne,
trudności szkolne,
kontakt z nieodpowiednim towarzystwem,
używanie narkotyków itp.

Żadne z rodziców nie może zrobić nic więcej, jak starać się wpłynąć na dziecko przez to, że daje dobry przykład, jest dobrym doradcą i nawiązuje z dzieckiem więź „psychoterapeutyczną”. Cóż może ponadto? Tak jak ja to widzę, rodzicom pozostaje tylko pogodzić się z faktem, że nie mają oni

takiej mocy, by móc powstrzymać dziecko od jakiegoś zachowania, na które ono się zdecydowało.

Może jest to cena, jaką płaci się za to, że się ma dzieci. Możesz postępować jak najlepiej potrafisz, i potem mieć nadzieję - patrząc z perspektywy czasu jednak możesz dostarczyć, że twoje największe wysiłki były niedostateczne. Ostatecznie możesz i ty prosić: „Panie, daj mi spokój wewnętrzny, bym umiał pogodzić się z tym, czego nie mogę zmienić”.

METODA DWU SZPALT JAKO WPROWADZENIE DO ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW BEZ PORAŻEK

W rodzinach, w których rodzice posługiwali się dotychczas pierwszą metodą, albo w których na temat zachowań dziecięcych - nawet nie odnoszących się bezpośrednio do spraw potrzeb rodziców - dużo i często zrzędzi się i poprawia na każdym kroku, jest początkowo bardzo trudno wprowadzić w życie metodę bez porażek, ponieważ stosunki między rodzicami i dziećmi są złe, napięte. Dzieci czują już żal i gniew wobec rodziców, są niechętne każdej formie mieszania się rodziców w ich sprawy i podejrzliwe wobec każdego nowego pomysłu mającego na celu zmianę ich zachowań. Jeśli w tej sytuacji rodzice wystąpią z propozycją wspólnego omówienia spraw konfliktowych, dzieci bronią się przed udziałem albo przychodzą z nastawieniem negatywnym, gotowe nie dopuścić do skuteczności nowego pomysłu rodziców, mającego pozbawić je wolności. Udało się nam wymyślić zaskakująco prostą metodę przewycięzania oporu, jaki wnoszą ze sobą dzieci na takie posiedzenie mające na celu rozwiązywanie konfliktów. Wszystko, co jest do tego potrzebne rodzinie, to po prostu ołówek i papier, na którym od góry do dołu prowadzimy kreskę, dzielącą go na dwie szpalty. Jedno z rodziców otwiera posiedzenie mówiąc mniej więcej tak:

„Chcemy wypróbować nowy sposób rozwiązywania istniejących między nami konfliktów. Dawniej często my zwyciężaliśmy, a wy przegrywaliście. Albo wy zwyciężaliście, a my byliśmy pokonani. Chciałbym, abyśmy spróbowali znaleźć takie rozwiązanie naszych konfliktów, które było-

by do przyjęcia dla wszystkich, tak aby nikt nie przeżywał porażki. Zasadą elementarną tej nowej metody jest to, że decydujemy się na takie rozwiązanie, które będzie dla każdego do przyjęcia. Nie przestajemy szukać rozwiązania, póki nie znajdziemy takiego, które uznamy wszyscy i wszyscy będziemy gotowi je wykonać.

Mam tu papier podzielony na dwie szpalty. Na nim zapiszemy wszystkie nasze problemy i konflikty, które ktokolwiek z nas zgłosi. Na lewej szpalcie zanotujemy te konflikty, które odnoszą się do waszego zachowania, które nie dotyczą nas bezpośrednio czy konkretnie, chociaż nas martwią. Coś, co mi się natychmiast przypomina, to wasze zadania szkolne. Na prawej szpalcie zapiszę te konflikty dotyczące waszego zachowania, które dotyczą nas osobiście, te sprawy które mają konkretny i bezpośredni wpływ na nasze życie rodzinne, np. sprawa wnoszenia śmieci. Kiedy zapełnimy tę listę obiecujemy, że problemy lewej szpalty zostawimy wam, nie będziemy więcej zwracać uwagi, przypominać czy zrzędzić. Problemy te po prostu odstawimy, nikt wam nic więcej nie powie ani słowa. Weźmy np. zadania szkolne. Podejmujemy się nie poruszać więcej tego tematu, od was zależy, kiedy je odrabiacie, czy je odrabiacie. Jesteście w stanie sami o to się troszczyć.

Wszystkie problemy prawej szpalty muszą zostać wyjaśnione, abyśmy dla każdego z nich znaleźli takie rozwiązanie, które dla nas wszystkich będzie do przyjęcia - nikt nie będzie pokonany. Czy ktoś ma jeszcze pytanie na temat, jak to zrealizujemy? (po odpowiedziach na pytania kontynuuje) No, dobrze, teraz przystępujemy do spisania naszych problemów. Każdy może podać jakiś problem, nad każdym zastanowimy się, czy należy on do lewej, czy do prawej szpalty".

Gdy zastosuje się tę metodę w rodzinie, dzieci są zaskoczone i tak uradowane perspektywą uwolnienia się od problemów z lewej szpalty, że okazują dużą gotowość do tego, by problemy prawej szpalty przedyskutować i znaleźć dla nich rozwiązania, które zadowolą zarówno rodziców i jak i ich potrzeby.

A oto np. lista problemów jednej z rodzin. Zarówno na tej, jak i na listach innych rodzin, w lewej szpalcie znalazło się znacznie więcej problemów niż na prawej.

Problemy, za które zgodnie z ustaleniem wstępnym odpowiedzialne jest dziecko (nie rozwiązuje się ich wspólnie)	Problemy, które trzeba wspólnie rozwiązać
<ol style="list-style-type: none"> 1. Odrabianie lekcji: jak długo dziecko się uczy; czy w ogóle się uczy. 2. Jaka nosi fryzurę. 3. Kiedy kładzie się spać. 4. Co jada. 5. Jak się ubiera do szkoły. 6. Wybór przyjaciół. 7. Jak często się kąpie. 8. Jak urządza swój pokój. 9. Dokąd chodzi. 10. Na co wydaje swoje kieszonkowe. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jaki ma być udział dziecka w pracach domowych. 2. Problem kieszonkowego: co kupują mu rodzice, a co załatwia sobie samo. 3. Problem zawiadamiania rodziców, czy będzie na posiłkach, czy nie. 4. Problem używania samochodu. 5. Problem zostawiania bałaganu w pokoju mieszkalnym i porządkowania go.

W JAKI SPOSÓB RODZICE MOGĄ UNIKNAĆ KONFLIKTÓW ZMIENIAJĄC SIĘ SAMI?

Ostatnią propozycję, jaką przedstawiamy rodzicom, stanowi możliwość uniknięcia wielu konfliktów przez to, że oni sami zmieniają niektóre ze swoich postaw. Tę myśl przedstawiamy dlatego jako ostatnią, ponieważ dla rodziców może to być szokujące, że proponuje się im, żeby to oni, a nie ich dzieci zmienili coś w sobie. Większości rodziców znacznie łatwiej przychodzi zaakceptować nowe metody postępowania mające na celu wywołanie zmiany zachowań ich dzieci aniżeli oswoić się z myślą o tym, że mieliby zmienić siebie.

Rodzicielstwo w naszym społeczeństwie bywa pojmowane raczej jako możliwość wpływania na rozwój i dojrzewanie społeczne dzieci aniżeli jako możliwość rozwoju i dojrzewania rodziców. Rodzicielstwo rozumiane bywa nazbyt często jako „wychowanie dzieci” - tzn., że to one mają się dopasować do rodziców. Według tego poglądu zdarzają się tylko „trudne dzieci”, nigdy zaś „trudni rodzice”, i podobno nie istnieją nawet obciążone problemami relacje między rodzicami a ich dziećmi.

A przecież każde z rodziców wie, że w jego relacjach z małżonkiem, przyjacielem, krewnymi, przełożonymi czy podwładnymi zdarzają się okresy, w których to on musi zmienić swoje postępowanie, by uniknąć poważniejszych konfliktów albo zachować zdrowe stosunki. Każdy przeżył doświadczenie, że trzeba było ze względu na zachowanie innych zmienić własne postępowanie że sposób bycia drugiego człowieka narzucił konieczność modyfikacji własnych zachowań dla utrzymania dobrego kontaktu. Wieczne spóźnianie się przyjaciela na umówione spotkania mogło bardzo denerwować. W miarę upływu lat akceptujesz stopniowo tę jego przywarę, śmiejesz się z tego i żartujesz z niego. Teraz już cię to nie denerwuje; akceptujesz to jako jedną z cech

charakterystycznych przyjaciela. Jego zachowanie nie zmieniło się, to twoje nastawienie wobec jego spóźnialstwa się zmieniło. Ty się dostosowałeś, ty się zmieniłeś.

Podobnie rodzice mogą zmienić swoją postawę wobec dzieci. Matka Peggy łatwiej zaakceptowała pragnienie córki noszenia mini spódniczki, gdy przypomniała sobie, jak ku oburzeniu swojej matki niewolniczo poddała się modzie spódniczek ukazujących kolana. Ojciec Jimmy'ego pogodził się z nadmierną ruchliwością trzyletniego syna, gdy w grupie dyskusyjnej rodziców usłyszał, że takie zachowanie chłopca jest typowe dla tego wieku.

Każde z rodziców wyszłoby dobrze na tym, gdyby rozpoznało, że liczbę trudnych do przyjęcia zachowań swego dziecka mogłoby znacznie zmniejszyć, gdyby zaakceptowało część z nich - gdyby bardziej zaakceptowało dzieci jako takie. To nie jest takie trudne, jak być może wygląda. Wielu rodziców po swoim pierwszym dziecku o wiele łatwiej akceptuje w ogóle zachowania dziecięce, a jeszcze bardziej po drugim albo trzecim.

Po przeczytaniu książki o dzieciach, po wysłuchaniu prelekcji o wychowaniu dzieci albo nabywając doświadczenia jako wychowawcy - rodzice mogą stać się wobec dzieci bardziej akceptujący. Bezpośredni kontakt z dziećmi albo uczenie się o nich z doświadczeń innych może wyraźnie zmienić postawę rodziców. Istnieje poza tym wiele innych możliwości dla rodziców, aby zmienić coś u siebie, by poprawić swój kontakt z dziećmi.

CZY MOŻNA STAĆ SIĘ BARDZIEJ AKCEPTUJĄCYM SAMEGO SIEBIE?

Istnieje ścisły związek między tym, jak akceptuje się innych i jak akceptuje się samego siebie - potwierdziły to badania. Człowiek, który godzi się na siebie, akceptuje siebie jako człowieka, najprawdopodobniej odczuwa dla innych znacznie więcej akceptacji. Ludzie, którzy zbyt wiele u siebie samych nie mogą znieść, znajdują u innych zazwyczaj znacznie więcej cech nie do zniesienia. Każdy z rodziców musi sobie postawić wnikliwe pytanie: „Czy podoba mi się człowiek, którym jestem?” Gdy uczciwa odpowiedź wskazu-

je na niską akceptację siebie samego jako człowieka, trzeba zbadać na nowo własne życie, by nabyć większego zadowolenia z własnych osiągnięć. Ludzie o wysokim stopniu samoakceptacji i szacunku dla siebie to najczęściej ludzie twórczy, wykorzystujący swoje umiejętności, realizujący swoje uzdolnienia, dążący do czegoś, zaangażowani. Rodzice, którzy zaspokajają swoje pragnienia przez niezależną twórczą działalność, nie tylko akceptują siebie, ale też nie potrzebują szukać zaspokojenia swych pragnień w określonych zachowaniach swoich dzieci. Nie potrzebują, by ich dzieci rozwijały się w taki, a nie inny sposób. Ludzie o wysokiej, opartej na ich własnych osiągnięciach samoocenie bardziej akceptują indywidualny sposób zachowania się dzieci.

Gdy rodzic doznaje braku zadowolenia z własnych osiągnięć, przeżywa brak własnej wartości i musi ją czerpać z tego, jak inni oceniają jego dzieci, będzie prawdopodobnie bardziej wymagający (i mniej akceptujący) wobec własnych dzieci - a szczególnie wobec tych ich zachowań, które według jego obaw ukazywałyby go jako ojca czy matkę w złym świetle. Skazani na taką „pośrednią akceptację siebie”, rodzice będą uważali za konieczne, by ich dzieci zachowywały się w określony, specyficzny sposób. Będą więc z dużym prawdopodobieństwem wobec nich nie akceptujący i oburzają się, gdy zachowanie dzieci nie będzie zgodne z ich przepisami. Wychować „dobre dzieci” - dobrze uczące się w szkole, mające powodzenie w życiu towarzyskim, zwycięskie w sporcie itp. - stało się dla takich rodziców symbolem ich wartości. *Potrzebują* tego, by móc być dumnym ze swoich dzieci i potrzebują tego, by ich dzieci zachowywały się w sposób, który ukaże ich w oczach innych ludzi jako dobrych rodziców. W pewnym sensie wielu rodziców *posługuje się* swymi dziećmi w tym celu, by sobie zapewnić poczucie własnej wartości i szacunku dla siebie. Gdy którejś z rodziców nie ma z czego czerpać poczucia własnej wartości i szacunku dla siebie - co można, niestety, powiedzieć o wielu matkach, a także o niektórych ojcach - gdy ich życie ograniczyło się do wychowania „dobrych” dzieci, to zwrotnice ich drogi życia nastawione są na uzależnienie dzieci, co zresztą napełnia rodziców nadmiernymi obawami i zmusza do tego, by domagali się od dzieci określonych zachowań.

CZYJE SĄ DZIECI?

Wielu rodziców usprawiedliwia swoje usiłowania ukształtowania swych dzieci według określonego wzoru mówiąc: „To są przecież *moje* dzieci, nieprawda?” albo „Czy rodzice nie mają prawa oddziaływania na swoje *własne* dzieci w sposób, jaki uważają za najlepszy?” To z rodziców, które dziecko traktuje jako swoją *własność*, „własne ciało i krew z własnej krwi”, i sądzi, że ma prawo kształtowania dziecka w pewien określony sposób, będzie o wiele bardziej skłaniało się do tego, żeby nie akceptować jego zachowań, gdy będą one różnić się od narzuconego wzoru. To z rodziców, które widzi w dziecku kogoś, kto jest istotą indywidualną, odrębną - w każdym razie nie „własnością” rodziców - automatycznie odczuwa wiele jego zachowań jako możliwych - akceptacji, ponieważ nie przyrównuje ich do określonego wzorca. Takie z rodziców chętniej akceptuje indywidualność dziecka, jego niepowtarzalność, jest bardziej skłonne pozwolić mu stać się tym, co stanowi jego genetyczną możliwość. Rodzice akceptujący są skłonni pozwolić dziecku rozwinąć jego własny program życiowy; mało akceptujący rodzice odczuwają potrzebę zaprogramowania dziecka jego życia.

Wielu rodziców traktuje swoje dziecko jako „kontynuację samych siebie”. To często staje się punktem wyjścia intensywnych działań rodzicielskich zmierzających do tego, by tak wpłynąć na dziecko, by stało się tym, co jego rodzice pojmują jako „dobre dziecko”, albo by osiągnęło to, czego jego rodzice sami niestety osiągnąć nie zdołali. Psychologia społeczna mówi tu o „bycie jednostkowym”. Pojawia się coraz więcej dowodów na to, że w bliskich stosunkach międzyludzkich każdy człowiek może pozwolić drugiemu na zachowanie odrębności. Im wyraźniejsze jest nastawienie na odrębność, tym mniejsza jest potrzeba zmieniania innych, tym mniej nietolerancji dla indywidualności drugiego i mniej nieakceptacji wobec różnorodności zachowań.

W mojej pracy klinicznej z rodzinami, w których występowały trudności, a także w kontaktach z rodzinami całkiem normalnymi, często okazywało się koniecznym przypomnienie: „Stworzyliście życie, teraz pozwólcie dziecku je mieć. Pozwólcie dziecku samemu zdecydować, co zrobi z

życiem, którym je obdarzyliście". Gibran bardzo pięknie sformułował tę zasadę w *Proroku*:

Twoje dzieci nie są tymi dziećmi.
One są synami i córkami tęsknoty życia do samego siebie.
One przychodzą przez ciebie, ale nie do ciebie,
I chociaż są przy tobie, nie należą do ciebie.
Wolno ci dać im twoją miłość, ale nie twoje myśli,
Bo one mają swoje własne myśli...
Wolno ci dążyć do tego, by być jak one,
Ale nie staraj się o to,
By je upodobnić do siebie.
Bo życie nie biegnie wstecz
Ani nie zatrzymuje się wczoraj.

Rodzice potrafią zmienić siebie i zmniejszyć liczbę zachowań, które są dla nich nie do przyjęcia, gdy dojdą do przekonania, że ich dzieci nie są ich własnością, nie stanowią dalszego ciągu ich samych, że są odrębne, niepowtarzalne, jedyne. Dziecko ma prawo stać się tym, czym stać się może, choćby to było bardzo różne od rodziców, albo od przedstawionych mu przez rodziców wzorów. To jest jego niezbywalne prawo.

CZY NAPRAWDĘ LUBISZ DZIECI, CZY TYLKO PEWIEN TYP DZIECKA?

Znałem rodziców, którzy twierdzili, że lubią dzieci, a jednocześnie wyraźnie okazywali, że lubią tylko pewien rodzaj dzieci. W tragiczny sposób ojcowie przypisujący dużą wartość sportowi, często odrzucają syna dlatego, że jego zainteresowania i uzdolnienia nie koncentrują się wokół sportu. Matki, przypisujące wartość urodzie, piękności ciała, potrafią odrzucić córkę nie odpowiadającą szablonom fizycznej urody. Rodzice, dla których ubogaceniem życia stała się muzyka, okazują swoim niemuzykalnym dzieciom, jak bardzo są nimi rozczarowani. Rodzice szczególnie ceniący uzdolnienia do studiów i pracy naukowej, mogą wyrządzić nie dającą się naprawić uczuciową krzywdę swemu dziecku pozbawionemu tej specyficznej inteligencji.

Mniej zachowań dziecięcych zostanie przyjętych z niechęcią przez rodziców, gdy oni rozumieją, że na świat przychodzi nieskończona liczba dzieci i że istnieje nieskończona liczba dróg, na które dzieci mogą w życiu wkroczyć. Właśnie ta nieskończona różnorodność wzorów stanowi piękno natury i cud życia.

Często powtarzam rodzicom: „Nie pielęgnujcie pragnienia, by dziecko rozwijało się w określonym kierunku (by wyrósł z niego określony typ człowieka), pragnijcie po prostu, żeby się rozwijało”. Przy takim nastawieniu okaże się w sposób nieunikniony, że rodzice okazywać będą każdemu dziecku coraz więcej akceptacji i będą przeżywać radość oraz zdumienie, gdy zobaczą stawanie się każdego dziecka.

CZY TWOJA HIERARCHIA WARTOŚCI I TWOJE PRZEKONANIA SĄ JEDYNIEM SŁUSZNE?

Chociaż rodzice oczywiście są starsi i bardziej doświadczeni niż ich dzieci, to często znacznie mniej jasne jest to, że dysponują specjalnym doświadczeniem oraz specjalną wiedzą stanowiącą jedyne dojście do prawdy albo wyposażeni są w dostateczną mądrość, by zawsze właściwie ocenić, co jest słuszne, a co błędne.

Doświadczenie jest dobrym nauczycielem, ale nie zawsze naucza, co jest właściwe; wiedza jest lepsza niż niewiedza, ale człowiek wykształcony to nie zawsze to samo, co człowiek mądry. Zawsze robi na mnie wrażenie, gdy widzę, jak wielu rodziców, znajdujących się w bardzo trudnych stosunkach z dziećmi, to ludzie o utrwalonych i bardzo surowych przekonaniach o tym, co jest słuszne, a co fałszywe. Z tego wynika, że *im bardziej pewni są rodzice, że ich przekonania i hierarchia wartości są słuszne, tym bardziej mają tendencje do narzucania ich swym dzieciom*, (a także zazwyczaj i innym ludziom). Wynika z tego, że tacy rodzice mają skłonność odrzucania takich zachowań i postępowania, które różnią się od ich własnych przekonań o wartościach.

Rodzice o systemie wartości i przekonaniach bardziej elastycznych, „przezroczystych”, otwartych na zmiany; rodzice, których świat jest mniej czarno — biały, są bardziej skłonni do przyjęcia zachowań, które zdają się odbiegać od ich wła-

snych przekonań i ich hierarchii wartości. Według moich spostrzeżeń, u tej grupy mniejsze jest prawdopodobieństwo, że będą narzucać wzorce albo próbować kształtować dzieci według ustalonych wcześniej wzorów. To są rodzice, którzy łatwiej zaakceptują długie włosy swego syna albo drewniany naszyjnik; którym łatwiej będzie tolerować krótkie spódniczki, zmiany obyczajowości, różnorodność stylu ubierania się, protesty przeciwko ustabilizowanemu życiu, bunt przeciwko autorytetowi szkoły, demonstracje przeciwko wojnie albo kontakty towarzyskie z przedstawicielami innych ras albo dziedzicami innej kultury. To są rodzice zdolni do przyjęcia, że zmiany są nieuniknione, że „życie się nie cofa i nie zatrzymuje na wczoraj”, że przekonania i mierniki wartości jednego pokolenia nie muszą być takie same w drugim, że nasze społeczeństwo potrzebuje odnowy, że przeciwko niektórym rzeczom trzeba ostro protestować i że każdy nieracjonalny i represjonujący autorytet bardzo na to zasługuje, by przeciw niemu się buntować. Rodzice tak nastawieni znajdują w postępowaniu młodzieży znacznie więcej tego, co uznają za zrozumiałe, usprawiedliwione i zasługujące uczciwie na akceptację.

CZY NAJBLIŻSZYM DLA CIEBIE JEST TWÓJ PARTNER MAŁŻEŃSKI?

Wielu rodziców widzi i szuka bliskości przede wszystkim u swoich dzieci, zamiast u współmałżonka. Szczególnie matka w pełni oddaje się dzieciom, czerpiąc z nich zaspokojenie potrzeby bliskości i radości, które czerpać powinna raczej z bliskości małżeńskiej. To prowadzi często do tego, że „pierwszeństwo mają dzieci”, „poświęca siebie dzieciom” - albo bardzo liczy na to, że dzieci będą „bardzo udane”, ponieważ rodzice tak wiele włożyli starań w tworzenie więzi z dziećmi. Zachowanie dzieci dla tych rodziców ma o wiele za duże znaczenie. To, jak się dzieci zachowują, zbyt często decyduje o wszystkim. Tacy rodzice sądzą, że dzieci trzeba ustawicznie obserwować, prowadzić za rączkę, przewodzić im, czuwać nad nimi, oceniać. Bardzo trudno przychodzi tym rodzicom wybaczyć dzieciom popełnione błędy albo potknięcia w życiu. Mają poczucie, że muszą swoje dzieci strzec

przed niepowodzeniami, odgrodzić je od wszelkich zagrożeń.

Rodzice, którzy przeanalizowali naszą metodę wychowania, mogą mniej kurczowo starać się utrzymać więź ze swymi dziećmi. Dla nich najważniejsza jest więź małżeńska. Dzieci zajmują w ich życiu bardzo ważne miejsce, ale jest to drugie miejsce - no, jeśli nie drugie, to równorzędne, ale nie przed miejscem współpartnera małżeńskiego. Tacy rodzice zdają się pozwalać dzieciom na znacznie większą swobodę i niezależność. Ci rodzice cieszą się bliskością swoich dzieci, ale tylko przez ograniczony czas, lubią bowiem spędzać także czas we dwoje w małżeńskiej bliskości. Nie inwestują wyłącznie w dzieci, lecz także w swoje małżeństwo. To, jak zachowują się zawsze ich dzieci i jakie mają osiągnięcia, nie jest dla nich decydujące. Skłaniają się raczej do poglądu, że dzieci mają swoje własne życie i powinny korzystać więcej ze swobody, by same siebie kształtowały. Tacy rodzice zdają się rzadziej poprawiać swoje dzieci, mniej intensywnie pilnują wszystkich ich zajęć. Są do dyspozycji, gdy dzieci ich potrzebują, ale nie odczuwają silnej potrzeby mieszania się w życie dzieci, narzucania się im, gdy nie są wzywani. Przy tym naturalnie nie zaniedbują swych dzieci. Z pewnością troszczą się o nie, ale bez lęku. Interesują się, ale nie są natrętni. „Dzieci, to dzieci” - przy takim nastawieniu potrafią akceptować je lepiej w ich dzieciństwie. Efektywni rodzice wychowujący z powodzeniem, częściej bywają rozbawieni aniżeli zmaltretowani niedojrzałością swych dzieci czy ich przywarami. Rodzice tej grupy są wyraźnie bardziej skłonni okazywać akceptację - rzadziej będą irytować się zachowaniem swych dzieci. Będą przeżywali znacznie mniejszą potrzebę kontrolowania, ograniczania, kierowania, zakazywania, karania, napominania, wygłaszania kazań. Potrafią pozwolić dzieciom na więcej swobody, więcej „osobności”, więcej samodzielności.

Rodzice pierwszej grupy skłonni są okazywać mniej akceptacji. Mają potrzebę ustawicznego kontrolowania, ograniczania, prowadzenia, zakazywania, występowania z pozycji władzy, karania itp. Ponieważ ich więź z dziećmi jest czymś dla nich najważniejszym, stale odczuwają silną po-

trzebę czuwania nad zachowaniem dzieci i programowania ich życia.

Doszedłem do tego, że potrafię rozpoznać, dlaczego rodzicom, których więź małżeńska jest dla nich niezadowolająca, tak trudno przychodzi być akceptującym wobec własnych dzieci. Potrzebują bowiem bardzo tego, żeby z dzieci czerpać radość i zaspokojenie potrzeby więzi, której nie znajdują w relacjach małżeńskich.

CZY RODZICE POTRAFIĄ ZMIENIĆ SWOJE NASTAWIENIE?

Czy taka książka, jak ta - albo kurs - może spowodować zmianę takich nastawień rodzicielskich? Czy rodzice mogą się nauczyć lepszej akceptacji dzieci? Przed sześciu laty byłbym bardziej sceptyczny. Jak większość praktyków poradnictwa miałem pewne uprzedzenia, wynikające z mojego konwencjonalnego wykształcenia. Większość z nas pouczało, że ludzie nie zmieniają się bardzo - chyba, że przechodzą intensywną psychoterapię pod kierunkiem przygotowanego terapeuty, trwającą co najmniej od sześciu do dwunastu miesięcy, a nawet dłużej. W ostatnich latach dokonało się radykalne przesunięcie w myśleniu zawodowym wykształconych „zmiennaczy”. Większość z nas zaobserwowała znaczące zmiany w zachowaniu i nastawieniach ludzi jako wynik doświadczeń wyniesionych z tzw. „grup rozwojowych”. Większość fachowców akceptuje dziś pogląd, że dochodzi do znacznych zmian, jeśli ludzie mają okazję do przeżyć grupowych, gdzie rozmawia się ze sobą otwarcie i uczciwie, współuczestniczy w przeżyciach uczuciowych i omawia problemy w atmosferze, w której czują się zrozumiani oraz z życzliwą miłością akceptowani.

Na przykład nasze kursy są okazją takich przeżyć. Przytaczam to tutaj tylko jako przykład innych możliwych przeżyć grupowych. Rodzice dzielą się w niewymuszonej atmosferze otoczenia uczuciami i problemami. Siedzą w kręgu; każdy może mówić, kiedy tylko chce. Bywają zachęcani do wypowiedzenia swoich uczuć w związku z dziećmi, doświadczają, że inni rodzice mają takie same problemy jak oni. Przekonują się, że inni interesują się nimi. Rodzice bywają zachęcani

do wypowiedzania swobodnie swych sprzeciwów, otwartego wyrażania oporów wobec nowych idei oraz metod. Otrzymują okazję ćwiczenia nowych metod na pewnym gruncie i w atmosferze grupowego spotkania, zanim zdobędą się na odwagę wypróbowania ich w domu, a ich początkowa nieporadność w zastosowaniu nowych metod jest przez grupę rozumiana i akceptowana.

Prawie wszyscy rodzice w takich grupach poznają i przyznają to zarazem, że ich dotychczasowe nastawienie oraz metody rodzicielskiego postępowania pozostawiają wiele do życzenia. Wielu wie, że już wobec jednego lub kilkorga swoich dzieci działali bez powodzenia; inni obawiają się szkód, które mogą wyniknąć z dotychczasowego postępowania, że mogą w końcu skrzywdzić dziecko; wszyscy dobrze wiedzą, jak wiele dzieci popada w trudności i w ilu przypadkach pogarsza się więź między rodzicami a dziećmi, gdy dzieci wchodzi w wiek młodzieńczy.

Dostosowując się do swych rodzicielskich zadań, rodzice okazują zarówno gotowość jak i chęć zmienienia się, nauczenia się nowych, skuteczniejszych metod, by uniknąć błędów innych rodziców (albo swych własnych), oraz podejmują każdą metodę, która im to zadanie mogłaby ułatwić. Trzeba aż szukać rodziców, którzy nie chcieliby lepiej wychowywać swoich dzieci!

Nie wszyscy rodzice są zdolni w krótkim czasie dokonać zmiany swych nastawień, zmiany niezbędnej tak, by mogli stać się bardziej akceptującymi wobec własnych dzieci. Niektórzy dochodzą do zrozumienia, że ich małżeństwu brak spełnienia wzajemnych oczekiwań tak, że jedno z nich, a czasem dwoje, nie znajduje właściwego stosunku do dzieci. Albo też zbyt mało znajdują czasu i energii, których wiele pochłaniają ich własne konflikty małżeńskie, albo też odkrywają, że nie potrafią być bardziej akceptujący wobec dzieci, ponieważ nie zaakceptowali samych siebie jako męża i żony.

Innym rodzicom trudno jest oderwać się od tyranii systemu wartości, który przejęli od swych własnych rodziców, i który teraz sprawia, że są wobec swych dzieci przesadnie krytyczni oraz odpychający. Jeszcze trudno im przychodzi modyfikacja przeświadczenia, że swoje dzieci „mają na własność”, albo zakorzenionej postawy zmierzającej do tego, by

dzieci uformować według przyjętego wzoru. Taka postawa zdarza się najczęściej u rodziców pozostających pod wpływem zbyt sztywnego, dogmatycznego - gdy chodzi o zasady wychowania - wzoru religijnego, dyktującego im poczucie, że są zobowiązani zrobić ze swych dzieci gorliwych wyznawców, nawet jeśli to może jednocześnie znaczyć posługiwanie się przemocą czy autorytetem albo zastosowanie metod i wpływów, które się nie różnią zbyt od prania mózgow.

Dla niektórych rodziców, którym sprawia trudność zmienienie własnych podstawowych nastawień, doświadczenie grupowe - zresztą z najróżniejszych powodów - otwiera furtkę dla poszukiwania pomocy innego rodzaju, choćby terapii grupowej, poradnictwa małżeńskiego, terapii rodzinnej, a także terapii indywidualnej. Lektura tej książki to oczywiście nie to samo, co uczestnictwo w kursie prowadzonym przez przygotowanego nauczyciela i w towarzystwie grupy innych rodziców. Mimo to mam poczucie, że większość rodziców może dojść do jasnego zrozumienia tej nowej drogi wychowania dzieci. Wielu rodziców potrafi dzięki tej książce osiągnąć wystarczającą sprawność i tę specyficzną umiejętność, która jest niezbędna, by te zasady przełożyć na domową praktykę. Ta umiejętność może być praktykowana przez czytelnika często długo po przeczytaniu tej książki - nie tylko w stosunkach z własnymi dziećmi, lecz także w kontaktach z partnerem małżeńskim, kolegami z pracy, rodzicami i znajomymi.

By osiągnąć skuteczność w wychowaniu świadomych swej odpowiedzialności dzieci, według naszych doświadczeń potrzebny jest wysiłek, pilna praca - bez względu na to, co stało się dla niej bodźcem: czy lektura tej książki, czy konkretne doświadczenie w grupach, dążących krytycznie i samokrytycznie do wychowania, dzięki któremu dziecko rozumiane będzie jako „układ samosterujący”; być może bodźcem będzie samodzielnie zdobyty wgląd we własne zachowanie i własne nastawienie, jeśli się uczciwie rozpatruje przedstawione tu wzory zachowań. Które jednak z zadań życiowych nie wymaga wysiłku? Któremu można sprostać bez wysiłku?

Rozdział XVI

INNI RODZICE WASZYCH DZIECI

Przez całe swoje dziecięce życie wasze dzieci poddawane są wpływom innych dorosłych, którym przekazujecie określoną część odpowiedzialności rodzicielskiej. Ponieważ ludzie ci wobec waszych dzieci spełniają funkcje rodzicielskie, mają także silny wpływ na ich rozwój i dojrzewanie. Mam na myśli naturalnie dziadków, krewnych, wychowawców przedszkolnych, nauczycieli, kierowników szkół, doradców, druhów i druhny z organizacji harcerskich, katechetów oraz duszpasterzy młodzieży, funkcjonariuszy organizacji młodzieżowych i kuratorów. Gdy powierzacie swoje dzieci tym „zastępczym rodzicom” - jaką gwarancję możecie mieć co do ich zachowania? Czy kontakty, jakie ci dorośli nawiążą z waszymi dziećmi, okażą się „leczące” i konstruktywne, czy „nieleczące” i destruktywne? Jakie będą skutki ich oddziaływania jako pomocników, wychowawców naszych dzieci? Czy możecie powierzyć swoje dzieci tym ludziom i być pewni, że im nie zaszkodzą?

To są ważne pytania, ponieważ życie waszych dzieci podlega silnym wpływom dorosłych, z którymi nawiążą kontakty. Wielu z tych dorosłych zostało przygotowanych do swych zadań. Mnożą się znaki, że prastare zasady szkolenia powoli ulegają pozytywnym zmianom. Można jednak powiedzieć, że większość tych przeszkolonych osób w swoich postawach wobec dzieci i w swych metodach postępowania z nimi ujawnia charakterystyczne podobieństwo do rodziców. Nawet owe przeszkolone osoby zaniedbują zazwyczaj wysłuchanie dzieci, rozmawiają z dziećmi w sposób, który je upokarza i narusza ich godność, posługują się głównie autorytetem oraz siłą w swoich manipulacjach i kontrolowaniu zachowań dziecięcych; utrwały w sobie metodę zwycięzca - pokonany w rozwiązywaniu konfliktów; zrzędzają i łają, wy-

głaszają kazania, zawstydzają wasze dzieci, usiłując ustawić im system wartości oraz przekonania i kształtować je według własnych wyobrażeń. Oczywiście zdarzają się wyjątki, tak jak i wśród rodziców. Na ogół jednak brak dorosłym, z którymi życie styka wasze dzieci, tych zasad i umiejętności, by stać się prawdziwymi wychowawcami. Tak jak i rodzice, nie zostali oni odpowiednio wyszkoleni, by stać się rzeczywiście działającymi wychowawczo w kontaktach międzyludzkich z dzieckiem czy dorosłym. Przeto, niestety, mogą waszym dzieciom wyrządzić szkody.

Wezmę za przykład wychowawców szkolnych i ich zarządzenia - co wcale nie oznacza, że właśnie oni są najmniej skuteczni w działaniu, albo że najbardziej potrzebują przeszkolenia. Ponieważ jednak spędzają wiele czasu z waszymi dziećmi, mają najwięcej możliwości wpływania na nie, zarówno w dobrym sensie, jak i złym. Na podstawie doświadczeń z pracy w wielu okręgach szkolnych wiem jasno, że szkoły - z małymi wyjątkami - są instytucjami autorytatywnymi, które kształtują swoją budowę organizacyjną i swoją filozofię przewodzenia głównie według wzorów organizacji militarnych. Wytyczne i zasady zachowania się uczniów są z reguły ustalone przez dorosłych z wierzchołka hierarchii bez współdziałania młodzieży, od której oczekuje się podporządkowania. Przekroczenie tych zasad pociąga za sobą kary, w niektórych przypadkach - czy w to uwierzycie, czy nie - są to kary cielesne. Od nauczycieli prawie nie przyjmuje się współpracy przy tworzeniu systemu szkolnego, choć oczekuje się, że to oni właśnie wprowadzą go w życie. Mimo to ocenia się nauczycieli zazwyczaj bardziej według tego, jak utrzymują przepisany porządek w klasie, aniżeli według tego, jak pobudzają zainteresowanie uczniów nauką.

Oprócz tego szkoły narzucają dzieciom programy nauczania, które dla większości z nich są nudne i zupełnie bez znaczenia, jeśli chodzi o to, co dzieje się w życiu dzieci. Gdy staje się widoczne, że realizacja programu nie spotyka się z zainteresowaniem i uznaniem jego ważności jako motywu nauki, szkoły z zasady stosują system nagradzania oraz kar - wciąż obecne oceny - który nieomal gwarantuje, że pewien dość duży procent dzieci zostanie zakwalifikowany jako „poniżej przeciętnej”. W czasie lekcji uczniowie bywają

przez nauczycieli upokarzani i strofowani. Nagradzani bywają za to, że potrafią powtórzyć to, co im zostało zadane do przeczytania, a często karani za własne zdanie albo sprzeciw. Prawie z zasady nauczyciele wyższych klas szkół podstawowych i szkół średnich nie potrafią pobudzić uczniów do sensownej dyskusji grupowej, ponieważ wielu z nich z nawyku na wypowiedzi uczniów reaguje „dwunastoma barierami”. Stąd - z wyjątkiem niewielu młodszych - nauczyciele raczej przeszkadzają w otwartej i szczerzej komunikacji.

Gdy dzieci w czasie lekcji są „niegrzeczne”, a takimi naturalnie w tak nie terapeutycznym klimacie szkoły raczej będą, powstające konflikty traktuje się zazwyczaj pierwszą metodą, a czasami metodą drugą. Dzieciom poleca się np. zgłosić się u dyrektora szkoły lub jego zastępcy, od których spodziewa się rozwiązania konfliktu między uczniem a nauczycielem, chociaż jeden z uczestników konfliktu - a mianowicie nauczyciel - nawet nie jest obecny. Dyrektor wychodzi najczęściej z założenia, że winę ponosi uczeń, i karze go natychmiast, wygłasza mu kazanie i wymusza na nim przyrzeczenie, że „przestanie” i „dostosuje się”. W większości szkół bezwstydnie pozbawia się dzieci ich praw obywatelskich: prawa do swobodnej wypowiedzi, prawa do takiego układania włosów, na jakie mają ochotę, prawa do ubierania się według własnego upodobania, prawa do innego zdania. Szkoły wzbraniają dzieciom także prawa odmowy wypowiedzi przeciwko sobie samemu (prawa do obrony), a gdy dzieci popadną w szkolne kłopoty, kierownictwo szkół rzadko stosuje gwarantowane przez prawo obywatelom „postępowanie zgodne z przepisami”.

Czy to jest wykrzywiony obraz szkoły? Nie sądzę. Wielu obserwatorów systemu szkolnego opisywało te same braki np. Glaser, Holt, Neill, Rogers. Poza tym wystarczy zapytać młodzież, co sądzi o szkołach oraz nauczycielach. Większość dzieci mówi, że nienawidzi szkoły i że nauczyciele traktują je bez szacunku i niesprawiedliwie. Coraz częstsze strajki szkolne są tego dowodem. Większość dzieci traktuje szkołę jako miejsce, do którego *muszą* uczęszczać, naukę przeżywają jako coś, co rzadko kiedy bywa przyjemne czy zabawne; traktują naukę jako męczącą pracę, a nauczycieli widzą jako nieuprzejmych policjantów.

Jeżeli więc dzieci powierzone są dorosłym, których traktowanie wyzwała w nich różne negatywne reakcje, to nie można oczekiwać, że rodzice wezmą na siebie całą winę za to, jak rozwijają się ich dzieci. Oczywiście, że obwinia się rodziców, ale i inni dorośli uczestniczą w tej winie. Co mogą zrobić rodzice? Czy mogą mieć wpływ konstruktywny na tych innych „rodziców” swoich dzieci? Czy mogą mieć prawo współuczestniczenia w ocenie tego, jak rozmawiają z ich dziećmi inni dorośli, jak je traktują? Ja sądzę, że mogą i że powinni. Ale muszą stać się mniej wierni i podporządkowani, aniżeli to było w przeszłości.

Po pierwsze muszą nauczyć się rozpoznawać znaki świadczące o tym, że w instytucjach służących dziecku praktykuje się świadomie przemoc oraz autorytaryzm, że dzieci są przez dorosłych kontrolowane i uciskane. Rodzice powinni powstać i zwalczać tych, co głoszą zasadę „surowego traktowania dzieci”; tych, którzy sankcjonują pod hasłem „prawo i porządek” stosowanie przemocy w stosunku do dzieci; tych, co usprawiedliwiają metody autorytarne tym, że dzieciom nie można zaufać, iż potrafią być zdyscyplinowane i odpowiedzialne.

Rodzice nie powinni pozostawać na uboczu; trzeba, by upomnieli się o prawa obywatelskie swych dzieci zawsze, gdy są one zagrożone ze strony dorosłych, którym się wydaje, że nie przysługują one dzieciom. Rodzice mogą także popierać nowe idee reformy szkolnictwa, które proponują zmiany w programach nauczania, dążą do zniesienia systemu ocen, wprowadzają nowe metody prowadzenia nauczania, dają uczniom więcej wolności w samodzielnej pracy i w samodzielnie ustalonym tempie oferują zindywidualizowane nauczanie, dają dzieciom okazję współuczestniczenia z dorosłymi w organizacji szkoły albo postulują szkolenie nauczycieli, by stali się w swych kontaktach z uczniami bardziej ludzcy i „leczący”. Rodzice nie muszą obawiać się takich programów wychowawczych, raczej powinni je powitać i zachęcić odpowiedzialnych, by je wypróbowali i sprawdzili ich wyniki.

Wyniki, jakie osiągnęliśmy w naszych kursach, dodały nam odwagi. Oto kilka przykładów:

W jednej ze szkół średnich dyrektor wciągnął nauczycieli i

uczniów do wspólnego opracowania regulaminu. Ta grupa, dorośli i uczniowie, odrzuciła obszerną księgę zarządzeń i zastąpiła ją dwiema podstawowymi wytycznymi: nikt nie ma prawa przeszkadzać drugiemu w nauce, nikt nie ma prawa wyrządzać drugiemu fizycznej szkody. Dyrektor szkoły tak relacjonuje wynik tego działania: „Zredukowanie stosowania władzy i autorytetu zaowocowało bardziej samorządną społecznością uczniowską, w której uczniowie przejęli większą odpowiedzialność za zachowanie własne i kolegów”.

W innej szkole jeden z nauczycieli zmniejszył liczbę „zachowań przeszkadzających i nie do zaakceptowania”, przez zastosowanie postępowania w konfliktach według trzeciej metody, w jednej z klas, która praktycznie rozpadała się z braku dyscypliny. Później przeprowadzona ankieta wykazała, że 76% uczniów uważało, że klasa od czasu zebrania poświęconych rozwiązywaniu konfliktów więcej pracuje, a 95% wypowiedziało pogląd, że atmosfera w klasie stała się „lepszą” albo „o wiele lepszą”.

Dyrektor pewnej szkoły średniej napisał o skutkach rozprawienia się ze stereotypowym programem szkoły, jakie zaobserwował u siebie i w swojej szkole:

1. Problemy dyscyplinarne zmniejszyły się przynajmniej o 50%. Uważam metodę zastosowaną za zadowalającą i skuteczną w rozpatrywaniu problemów zachowania, bez wyłączenia uczniów z lekcji. Stwierdziłem, że usuwanie ucznia z lekcji jest skuteczne na 2-3 dni, a w niczym nie pomaga usunąć przyczyn nagannego zachowania. Wiedza, jaką zdobyłem, umożliwia rozwiązywanie problemów ucznia, konfliktów między współpracownikami a kierownictwem, a także między nauczycielami i uczniami.

2. Zorganizowaliśmy spotkania szkolne, na których mamy wrażenie, że udało się zapobiec konfliktom, zanim się pojawią. Posługujemy się treningiem dla rodziców i z powodzeniem wyeliminowaliśmy zaburzenia zachowania wynikające z konfliktów.

3. Przez to, że pozwoliłem samym uczniom być odpowiedzialnymi za ich zachowanie i przyznałem im prawo do radzenia sobie samodzielnie z własnymi problemami, ogromnie poprawiły się moje stosunki z uczniami.

Dyrektor jednej ze szkół podstawowych tak podsumował swoją ocenę zaproponowanego programu wychowania:

1. Nauczyciele odczuwają zaufanie do własnych umiejętności radzenia sobie z trudnymi problemami zachowania.
2. Klimat emocjonalny klasy stał się daleko bardziej odprężony, zdrowszy.
3. Dzieci wciągane się do ustalania zasad, według których budujemy ich doświadczenia szkolne. Dlatego czują się osobiście zobowiązane do ich przestrzegania.
4. Dzieci uczą się rozwiązywać problemy społeczne bez stosowania siły czy manipulacji.
5. Znacząco mniej „przypadków dyscyplinarnych” trafia do mnie.
6. Zachowanie nauczycieli jest o wiele bardziej dostosowane - to znaczy, że potrzeba porady dla ucznia pojawia się, gdy uczeń ma problemy, a nie gdy nauczyciel ma problemy z uczniami.
7. Nauczyciele o wiele skuteczniej rozwiązują własne problemy, nie uciekając się do swej władzy nad dziećmi.
8. Uzdolnienia nauczycieli wyraźnie wzrosły w zakresie sensownych spotkań między nimi a rodzicami.

Można uzyskać znaczące zmiany w szkole, gdy szkoli się kierowników szkół i nauczycieli w zakresie tych samych umiejętności, jakie opisałem w tej książce. Widzieliśmy jednak także, że w grupach, w których rodzicom zależało na zachowaniu *status quo*, wielu obawia się zmian, odpowiedzialni za wychowanie przesiąknięci są duchem tradycji autorytatywnego postępowania z młodzieżą i nie ujawniają zainteresowania wprowadzeniem zmian. Mam nadzieję, że stopniowo coraz więcej rodziców dozna wpływu oddziaływań, głoszących potrzebę słuchania tego, co mówią dzieci, gdy żalą się na traktowanie, jakiego doznają od wielu nauczycieli, trenerów, przedszkolank, przywódców organizacji. Możecie zacząć polegać na tym, co dzieci odczuwają, gdy mówią, że nienawidzą szkoły albo irytują się na sposób ich traktowania przez dorosłych.

Rodzice mogą sami stwierdzić, co w tych instytucjach nie jest w porządku, jeśli zaczną słuchać, co mówią dzieci, zamiast stale tych instytucji bronić. Tylko uświadomieni rodzice mogą wpłynąć na te instytucje, by stały się bardziej

ludzkie, demokratyczne, „leczące”. To, co jest bardziej konieczne niż cokolwiek innego, to całkiem nowe zasady traktowania dzieci i młodzieży: nowe prawo dla młodych. Społeczeństwo nie może dłużej traktować dzieci tak, jak je traktowano przed dwoma tysiącami lat; sankcjonować sposobu, w jaki w przeszłości wszędzie na świecie traktowano mniejszości.

Opisuję takie nowe podstawowe założenia relacji między dorosłymi a dziećmi w formie wyznania wiary, na którym zbudowany został nasz program wychowawczy. Zostało ono przed wielu laty napisane jako próba ujęcia jego podstaw w przystępnej, łatwo zrozumiałej formie.

WYZNANIE WIARY DOTYCZĄCE MOJEGO STOSUNKU DO MŁODZIEŻY

Ty i ja - stoimy we wzajemnej więzi, w relacji, na której mi zależy i którą chciałbym zachować. Mimo to każdy z nas jest odrębną osobą ze swoimi niepowtarzalnymi potrzebami i prawem do starania się o ich zaspokojenie. Chcę starać się uczciwie akceptować twoje zachowanie, przez które starasz się zaspokoić swoje potrzeby - także i wtedy, gdy masz problemy z zaspokojeniem swych potrzeb, pragnień.

Jeśli pozwolisz mi uczestniczyć w twoich problemach, będę się starał ze zrozumieniem i akceptacją słuchać cię w taki sposób, który umożliwi ci znaleźć własne rozwiązania, zamiast uzależnić się od moich. Jeśli masz jakiś problem, ponieważ moje zachowanie utrudnia ci zaspokojenie twoich potrzeb, upoważniam cię i zachęcam do powiedzenia mi, co odczuwasz. W takich momentach chcę cię wysłuchać i podjąć starania, aby moje zachowanie zmienić, jeśli potrafię.

Gdy jednak twoje zachowanie utrudnia mi zaspokojenie moich potrzeb i powoduje, że odczuwam brak akceptacji wobec ciebie, postaram się wprowadzić cię w mój problem i dokładnie powiedzieć ci, co odczuwam, ufając, że ty liczysz się dostatecznie z moimi potrzebami, aby mnie wysłuchać i próbować zmienić swoje zachowanie.

W sytuacjach, gdy żadne z nas nie może zmienić swego postępowania, by zaspokoić potrzeby drugiego, i stwierdzimy, że w naszym stosunku pojawił się konflikt dążeń, chcemy się

zobowiązać każdy taki konflikt opanować tak, aby żadne z nas, ani ty ani ja, nigdy nie uciekało się do zastosowania siły, by zwyciężyć, pokonać drugiego. Ja uznaję twoje potrzeby, muszę jednak także respektować moje własne. Będziemy się więc zawsze starać znaleźć takie rozwiązanie naszych nieuniknionych konfliktów, które będzie dla każdego z nas do przyjęcia. W ten sposób zostaną zaspokojone twoje potrzeby, moje także, nikt nie zostanie pokonany, nikt nie zwycięża.

W wyniku tego możesz się jako człowiek rozwijać przez zaspokojenie swych pragnień, ale i ja mogę także. Dlatego nasza wzajemna więź pozostanie zawsze zdrowa, ponieważ będzie zadowalająca dla każdego z nas. Każde z nas może stać się tym, czym się stać może. I możemy nadal kształtować naszą więź w poczuciu wzajemnego szacunku, wzajemnej miłości, w przyjaźni i pokoju.

Chociaż nie wątpię, że to wyznanie wiary, jeśli zostanie przyjęte przez dorosłych w instytucjach służących młodzieży i wprowadzane w życie, mogłoby z czasem przynieść konstruktywne zmiany, zdaję sobie także sprawę z tego, że takie zmiany długo jeszcze dadzą na siebie czekać. Ostatecznie dzisiejsi dorośli są wczorajszymi dziećmi i sami są produktem nieskutecznego rodzicielstwa.

Potrzebujemy *nowej* generacji rodziców, która zaakceptuje wezwanie do przyswojenia sobie wiedzy i umiejętności niezbędnych dla wychowania dzieci świadomych swej odpowiedzialności. W rodzinie bowiem, w domu, jest miejsce, gdzie wszystko się zaczyna. I tam właśnie dzisiaj - w tej chwili - w twojej rodzinie, wszystko może się zacząć.

DODATEK - ĆWICZENIA

DOSŁUCHIWANIE SIĘ UCZUĆ

Wprowadzenie: Dzieci komunikują rodzicom znacznie więcej aniżeli samymi słowami czy myślami. Poza słowami kryją się często uczucia. Poniżej podajemy kilka typowych wypowiedzi dziecięcych. Proszę przeczytać każdą z nich uważnie i starać się odczytać zawarte w nich przeżywanie uczuciowe. W prawej szpalcie proszę napisać, jakie uczucie dało się słyszeć z dziecięcej wypowiedzi. Proszę - nie troszcząc się o treść - zapisać tylko uczucie, zazwyczaj jednym lub kilkoma słowami. Niektóre z wypowiedzi zawierają być może kilka różnych uczuć, proszę więc zapisać najbardziej uderzające jako pierwsze, a potem następne. Gdy zadanie będzie skończone - proszę porównać swoją listę z kluczem i ocenić swoje wypowiedzi według instrukcji oceniania.

Dziecko mówi	Dziecko odczuwa
<i>Przykład:</i> Nie wiem, co się dzieje. Nie rozumiem. Może powinienem dać sobie z tym spokój i nie męczyć się.	1. Bezradność. 2. Utratę zapału. 3. Pokusę, by zrezygnować,
1. Chłopie, jeszcze tylko 10 dni do rozpoczęcia wakacji. 2. Patrz, tato, buduję samolot moimi nowymi narzędziami. 3. Będiesz trzymała mnie za rękę, jak pójdziemy do przedszkola? 4. Człowieku, ale to beznadziejne, nudne! Już nie wiem, co robić.	

5. Nigdy nie będę tak dobry jak Jim. Ćwiczę i ćwiczę, a on wciąż jest lepszy niż ja.
6. Nowy nauczyciel za dużo nam zadaje. Nigdy nie umiem wszystkiego zrobić. Co mam robić?
7. Wszystkie inne dzieci poszły na plażę. Nie mam się z kim bawić.
8. Jimowi rodzice pozwalają jeździć do szkoły rowerem. A ja jeżdżę na rowerze lepiej niż on.
9. Nie powinienem być taki niedobry dla małego Jimmy'ego. Myślę, że to było z mojej strony niesprawiedliwe.
10. Chcę nosić długie włosy. To przecież moje włosy, no nie?
11. Jak uważasz, czy dobrze ująłem to sprawozdanie? Czy ono jest takie, jak powinno być?
12. Czemu to stare pudło postawiło mnie w kącie po lekcjach? Nie tylko ja gadałem na lekcji. Najchętniej dałbym jej w ucho.
13. To mogę sam zrobić. Nie potrzebujesz się do tego mieszać. Jestem dość duży, by to sam zrobić.
14. Matma jest za trudna. Jestem za głupi, żeby to pojąć.
15. Idź sobie. Zostaw mnie w spokoju. Nie chcę rozmawiać ani z tobą, ani z nikim innym. Ciebie to i tak nie obchodzi, co się ze mną stanie.
16. Jakiś czas byłem dobry, ale teraz jestem gorszy niż przedtem. Bardzo się staram, ale to nic nie pomaga. Jaki to wszystko ma cel?

<p>17. Bardzo chętnie bym poszedł, ale nie mogę po prostu do niej zatelefonować. A jeśli mnie wyśmieje, że do niej się odezwałem?</p> <p>18. Nigdy więcej nie będę się bawić z Parną. Ona jest głupia i podła.</p> <p>19. Ja się naprawdę cieszę, że to ty i tatuś mnie urodziliście, a nie ja- cyś inni rodzice.</p> <p>20. Wydaje mi się, że wiem, co robię, ale może to nie jest słuszne. Wygląda na to, że zawsze robię nie to, co trzeba. Jak myślisz, tato, co powinienem zrobić? Czy lepiej iść do pracy, czy do liceum?</p>	
<p>A teraz proszę ocenić swoje reakcje z zastosowaniem klucza punktowego z następnej strony.</p> <p>1. Oceń zgodność podanych reakcji z twoimi propozycjami bezpośrednio z lewej strony bieżących numerów.</p> <p>2. Zlicz swoje punkty i zapisz ich liczbę na stronie ocen.</p>	

KLUCZ OCEN

<i>Instrukcja</i>	<i>Wysłuchane uczucia</i>
<p>Przyznaj sobie cztery punkty za te rozpoznania, które twoim zdaniem pokrywają się z tymi, jakie wymienione są w kluczu.</p>	<p>1. a) radosny, b) czuje ulgę;</p> <p>2. a) dumny, b) ucieszony;</p> <p>3. a) lękliwy, b) pełen obaw;</p> <p>4. a) znudzony, b) bezradny;</p> <p>5. a) czuje się nieudolny, b) zniechęcony;</p> <p>6. a) odczuwa zadanie jako zbyt uciążliwe, b) czuje się zwyciężony;</p> <p>7. a) opuszczony, b) osamotniony;</p>

<p>Przypisz sobie dwa punkty za rozpoznanie, które tylko częściowo odpowiadają danym z klucza, albo gdy nie dostrzegłeś jakiegoś uczucia.</p> <p>Przypisz sobie zero punktów, jeśli twoje rozpoznanie uczucia było całkiem błędne.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 8. a) odczuwa postawę rodziców jako niesprawiedliwą, b) uważa się za dzielnego; 9. a) ma poczucie winy, b) żałuje swego postępowania; 10. a) denerwuje go wtrącanie się rodziców w jego sprawy; 11. a) ma wątpliwości, b) czuje się niepewny; 12. a) gniewny, b) pełen nienawiści; 13. a) czuje się dzielny i sprawny, b) nie chce pomocy; 14. a) sfrustrowany, b) czuje się nieudolny; 15. a) czuje się dotknięty, b) odczuwa irytację, c) czuje się niekochany; 16. a) zniechęcony, b) chciałby zrezygnować; 17. a) chciałby pójść, • b) lękliwy; 18. a) zirytowany, gniewny; 19. a) wdzięczny, b) uznanie dla rodziców; 20. a) niepewny, b) nieśmiały.
<p><u>Twoja suma punktów.....</u></p> <p>Jak potrafisz rozpoznać uczucia:</p> <p>61-80 punktów - wyjątkowo wnikliwe rozpoznanie uczuć, 41-60 „ - ponad przeciętne rozpoznanie uczuć, 21-40 „ - poniżej przeciętne rozpoznanie uczuć, 0-20 „ - bardzo słabe rozpoznanie uczuć.</p>	

ROZPOZNAWANIE WYPOWIEDZI NIESKUTECZNYCH

Wprowadzenie: Przeczytaj, proszę, opis każdej sytuacji i wypowiedź jednego z rodziców. W rubryce: „Wypowiedź niewłaściwa, ponieważ...” wypisz, dlaczego wypowiedź ta jest nieskuteczna, posługując się określeniami z poniższej listy „błędnych wypowiedzi”:

- bagatelizująca, nie doceniająca;
- obwiniająca, osadzająca;
- wypowiedź pośrednia, sarkastyczna;
- rozwiązująca problem za dziecko;
- rozkazująca;
- strofująca, wymyślająca;
- okazja do wypowiedzenia wtórnych uczuć;
- wymijająca istotę rzeczy.

Sytuacja i wypowiedź	Wypowiedź niewłaściwa, ponieważ....
<p><i>Przykład:</i> Dziesięcioletek został otwarty szczyrek na podłodze pokoju dziecięcego. „To było głupie, mały braciszek mógł się pokaleczyć.”</p> <p>1. Dzieci kłócą się o to, który program telewizyjny ma być włączony. „Przestańcie się kłócić i natychmiast wyłączcie telewizor.”</p> <p>2. Córka wraca o godz. 1. 30 w nocy do domu, mimo że uzgodniony był jej powrót na 24. 00. Matka była bardzo niespokojna, obawiając się, że córce coś się przytrafiło. Matka mówi z ulgą, gdy wreszcie córka wróciła: „Teraz widzę, że nie można ci ufać. Bardzo się gniewam na ciebie. Teraz przez miesiąc będziesz miała «areszt domowy»”</p>	<p>Obwinia, osadza.</p>

3. Dwunastolatek zostawił otwarte drzwi prowadzące do basenu kąpielowego i w ten sposób sprowadził zagrożenie dla dwuletniego brata. „Coś ty chciał zrobić? Pozwolić, żeby twój mały braciszek się utopił? Jestem wściekła na ciebie. ”

4. Nauczyciel przesłał rodzicom list, w którym zawiadamia, że jedenastolatek w czasie lekcji prowadził głośne i sprośne rozmowy. „Chodź no tutaj i wytłumacz mi, dlaczego swoim niewyparzonym językiem przynosisz nam wstyd?”

5. Matka gniewa się i jest sfrustrowana, bo dziecko się grzebie i naraża ją na spóźnienie się na umówione spotkanie. „Mamusia wołałaby, żebyś miał dla niej więcej względów. ”

6. Matka wraca do domu i znajduje wielki nieporządek w pokoju mieszkalnym, mimo że przedtem prosiła, żeby dzieci nie psuły porządku, bo spodziewa się odwiedzin. „Mam nadzieję, że dobrze bawiliście się moim kosztem dziś po południu. ”

7. Ojciec widząc brudne nogi córki i czując ich zapach: „Czy ty nigdy nie myjesz nóg, jak wszyscy kulturalni ludzie? Marsz do łazienki!”

8. Dziecko przeszkadza w czasie odwiedzin osoby znajomej i wywijając koziółki stara się skupić uwagę na sobie. Matka mówi: „Ty mały komediancie, znów się popisujesz”.

9. Matka jest zirytowana, ponieważ dziecko nie schowało naczyń po zmywaniu. Gdy dziecko już biegnie do autobusu (do szkoły), matka woła: „A czy ty wiesz, że już dziś od rana gniewam się na ciebie?”

Porównaj swoje odpowiedzi z następującymi:

1. Podawać gotowe rozwiązanie.
2. Obwinianie, osądzanie, dyktowanie rozwiązań, upust dla wtórnych uczuć.
3. Obwinianie, osądzanie, upust dla wtórnych uczuć irytacji.
4. Obwinianie, osądzanie.
5. Obwinianie, osądzanie, niedocenianie.
6. Wypowiedź pośrednia.
7. Wypowiedź pośrednia, dyktowanie rozwiązania, obwinianie, osądzanie.
8. Przezywanie, zawstydzanie.
9. Uderzenie i wycofanie się, wypowiedź wymijająca.

Teraz proszę napisać dla każdej z przedstawionych sytuacji własne wypowiedzi w pierwszej osobie („Ja.....”) eliminując wypowiedzi niewłaściwe.

1

2

3

4

5

6

7

8

8

9

ĆWICZENIE WYPOWIEDZI BEZPOŚREDNICH

Wprowadzenie: Proszę zastanowić się nad każdą z siedmiu przedstawionych poniżej sytuacji i zamieszczoną w drugiej szpalcie pośrednią „wypowiedzią «ty»”, a następnie proszę napisać w trzeciej szpalcie bezpośrednią „wypowiedź «ja»”. Po skończeniu proszę porównać swoje wypowiedzi z kluczem na stronie 296.

Sytuacja	Pośrednia „wypowiedź «ty»”	Bezpośrednia „wypowiedź «ja»”
1. Ojciec chce czytać gazetę. Dziecko wciąż wspina mu się na kolana. Ojciec gniewny.	„Nie wolno przeszkadzać komuś, kiedy czyta”	
2. Matka sprząta odkurzaczem. Dziecko stale wyjmuje wtyczkę z kontaktu. Matka się spieszy.	„Jesteś niegrzeczny. ”	
3. Dziecko siada przy stole z bardzo brudnymi rękoma i buzią.	„Taki duży chłopak i zupełnie nieodpowiedzialny. To mogłoby zdarzyć się tylko małemu dziecku. ”	
4. Dziecko odwleka pójście wieczorem do łóżka. Rodzice chcieliby porozmawiać o swoich ważnych sprawach. Dziecko płacze się między nimi i uniemożliwia rozmowę.	„Już dawno powinienes być w łóżku, dobrze o tym wiesz. Ty próbujesz nas zdenerwować. Teraz potrzebny ci jest sen. ”	
5. Dziecko nie przestaje molestować, żeby go rodzice zabrali ze sobą do kina, ale od	„Nie zasłużyłeś na to, żeby iść do kina, skoro jesteś tak bezwzględny egoistą. ”	

<p>kilku dni nie sprzątało swojego pokoju, choć samo zgłosiło chęć wykonania tej pracy.</p>		
<p>6. Dziecko dąsa się przez cały dzień, wyraźnie jest w złym humorze. Matka nie wie dlaczego.</p>	<p>„No, chodź już, przestań się dąsać. Albo poprawisz swój humor, albo wyjdź i dąsaj się na dworze. Ty się czymś za bardzo przejmujesz. ”</p>	
<p>7. Dziecko nastawia adapter tak głośno, że przeszkadza to rodzicom w rozmowie w sąsiednim pokoju.</p>	<p>„Nie możesz mieć trochę względu na nas? Dlaczego musisz to tak głośno nastawiać?”</p>	
<p>8. Dziecko przyrzekło, że wyprasuje potrzebne na wieczorne przyjęcie serwetki. W ciągu dnia bałagało, teraz już pozostała tylko godzina do przyjścia gości, a jeszcze nie zaczęło tej pracy.</p>	<p>„Przebałagałaś cały dzień i zaniedbałaś swoją pracę. Jak możesz być tak bezmyślna i bez poczucia odpowiedzialności?”</p>	
<p>9. Dziecko zapomniało wrócić do domu o umówionej godzinie, żeby z matką pójść kupić buty. Matka się śpieszy.</p>	<p>„Powinnaś się wstydić. Ostatecznie to ja zgodziłam się iść z tobą po te buty, a tymczasem ty nawet nie zatroszczysz się, która jest godzina. ”</p>	

1. „Nie mogę jednocześnie czytać gazety i bawić się z tobą, gniewa mnie, jeśli nie mam chwili dla siebie, żeby wypożyczyć i przeczytać gazetę. ”
2. „Bardzo się spieszę i gniewa mnie, jeśli przerywasz mi pracę i muszę wciąż na nowo włączać wtyczkę do kontaktu. Nie mam teraz ochoty na zabawę, gdy muszę posprzątać. ”
3. „Nie mogę jeść obiadu, gdy widzę ten brud. Mnie się robi niedobrze i tracę apetyt. ”
4. „Muszę z mamą omówić ważną sprawę. Nie możemy robić tego w twojej obecności i nie mamy ochoty czekać, aż wreszcie pójdziesz do łóżka. ”
5. „Nie mam zbyt wielkiej ochoty zrobić czegokolwiek dla ciebie, jeśli ty nie dotrzymujesz umowy co do porządków w twoim pokoju. Mam uczucie, że jestem wyzyskiwana. ”
6. „Jest mi przykro patrzeć, że jesteś taki nieszczęśliwy, a nie wiem, jak mogłabym ci pomóc, ponieważ nie wiem, co cię tak zasmuciło. ”
7. „Jestem trochę rozczarowana. Chciałam chwilę porozmawiać z twoim ojcem, ale ten hałas doprowadza mnie do szału. ”
8. „Czuję się zostawiona przez ciebie na lodzie. Pracowałam cały dzień nad przygotowaniem tego przyjęcia, a teraz jeszcze muszę zatroszczyć się o te serwetki. ”
9. „Nie lubię tego, że jeśli dokładnie rozplanowałam sobie dzień, żeby pójść z tobą po zakupy, ty nie zjawiasz się na czas. ”

POSŁUGIWANIE SIĘ AUTORYTETEM RODZICIELSKIM

Wprowadzenie: Poniżej zamieszczona jest lista typowych zachowań rodziców wobec dzieci. Poprzez obiektywne spojrzenie i uczciwe rozpoznanie możesz poznać przez to ćwiczenie ważne elementy twojej roli rodzicielskiej - jak posłu-

gujesz się swoim rodzicielskim autorytetem. Musisz przeczytać każde twierdzenie, a potem na kartce odpowiedzi zaznaczyć, czy takie zachowanie jest dla twego postępowania prawdopodobne, czy nieprawdopodobne (czy postąpiłbyś tak lub podobnie). Jeśli nie masz dzieci albo zdanie dotyczy dziecka młodszego czy starszego albo innej płci, zaznacz po prostu, czy zachowałbyś się podobnie. Zakreśl jedną z możliwości. Tylko, gdy nie zrozumiesz któregoś zdania albo jesteś bardzo niepewny, możesz napisać znak zapytania.

N - nieprawdopodobne, abyś tak lub podobnie zareagował,

P - prawdopodobnie tak lub podobnie reagujesz,

? - niepewność albo niezrozumienie.

Aby stosowane w tym ćwiczeniu określenia były zrozumiałe, przeczytaj następujące definicje:

Ukarać - spowodować u dziecka doznanie przykrości przez pozbawienie lub odmowę czegoś, czego pragnie, albo sprawić mu ból fizyczny lub psychiczny.

Łajać - twardo wyrażać krytykę, negatywną ocenę, epitety obniżające wartość: „objechać”, „zwymyślać”, „zrugać”.

Grozić - ostrzegać lub zapowiedzieć możliwą karę.

Nagradzać - sprawić dziecku przyjemność, np. dać mu coś, czego pragnie, co lubi.

Pochwalać - pozytywnie ocenić dziecko, powiedzieć o nim coś dobrego.

Przykład: Domagasz się, aby twoje dziecko w obecności dorosłych prosiło o pozwolenie na zabranie głosu. N P?

Przez zakreślenie N podajesz, że prawdopodobnie nie wymagałbyś tego od niego.

Zakreśl swoje odpowiedzi na karcie odpowiedzi str. 300.

1. Usuniesz swego syna od pianina, jeśli nie przestanie brzdąkać, mimo że powiedziałaś mu, że jest to dla ciebie nie do zniesienia.
2. Chwalisz swoje dziecko za to, że zawsze punktualnie przychodzi na posiłki.
3. Łajasz swego sześciolatniego syna, gdy wobec gości ujawnia brzydkie maniery przy stole.
4. Chwalisz swego dorastającego syna, gdy widzisz go nad odpowiednią dla niego lekturą.
5. Karzesz swego syna, gdy wypowiada brzydkie słowa.

6. Nagradzasz, gdy stwierdza, że nigdy nie zapomniał umyć zębów.
7. Domagasz się, aby twój syn przeprosił inne dziecko, które potraktował bardzo niegrzecznie.
8. Chwalisz swoją córkę, jeśli nie zapomina czekać przed szkołą, aż po nią przyjedziesz samochodem.
9. Zmuszasz syna, by nie wstawał od stołu, zanim nie zje wszystkiego, co ma na talerzu.
10. Wymagasz, aby twoja córka kąpała się codziennie, i nagradzasz ją, gdy nie opuści ani jednego dnia w miesiącu.
11. Karzesz syna lub zabraniasz mu czegoś, jeśli nakryjesz go na kłamstwie.
12. Proponujesz dorastającemu synowi nagrodę albo jakiś przywilej, gdy da sobie ostrzyć włosy zamiast nosić długie.
13. Karzesz i łajasz swoje dziecko, gdy wykrada pieniądze z twojej portmonetki.
14. Obiecujesz córce spełnienie jakiegoś jej życzenia, jeśli zrezygnuje ze zbyt jaskrawego makijażu.
15. Domagasz się, aby dziecko popisało się czymś, gdy proszą go o to krewni lub znajomi.
16. Obiecujesz swemu synowi coś, czego sobie -jak wiesz- życzy, jeśli codziennie przez określony czas będzie ćwiczył na fortepianie.
17. Zmuszasz swoje dwuletnie dziecko, by siedziało na nocniczku tak długo, aż się załatwi, gdy sądzisz, że przyszła na to pora.
18. Zaprowadziłeś system, w którym twój syn przez systematyczne wypełnianie obowiązków domowych może zdobyć sobie ustaloną nagrodę.
19. Karzesz swego syna albo grozisz mu karą, gdy podjada coś między posiłkami, czego mu zabroniłeś.
20. Obiecujesz jakąś nagrodę, by zachęcić syna, by wracał ze swoich spotkań punktualnie do domu.
21. Karzesz lub łajasz swego syna za to, że nie sprząta swego pokoju, gdy podczas zabawy wszystko porozrzucił i nabałaganił.
22. Wprowadzasz system nagród dla swojej córki jako zachętę do tego, by ograniczyła czas trwania swych rozmów telefonicznych.

23. Wyzywasz swego syna, gdy przez nieuwagę połamie albo zniszczy jedną ze swych drogich zabawek.
24. Obiecujesz swojej trzynastoletniej córce nagrodę za to, że zrezygnuje z palenia.
25. Karzesz i łajasz swoje dziecko, gdy jest bezczelne i odzywa się bez szacunku.
26. Obiecujesz nagrodę córce, jeśli dotrzyma planu studiów, by poprawić swoje stopnie.
27. Nie dopuszczasz, by syn przynosił więcej zabawek do pokoju mieszkalnego, gdyż robi przez to nieporządek.
28. Mówisz córce, że jesteś z niej dumna albo cieszysz się z jej wyboru, gdy podoba ci się chłopiec, z którym chodzi.
29. Polecasz swemu synowi, by sam sprzątał z dywanu, na który przez nieuwagę rozsypał jakieś jedzenie.
30. Mówisz swojej córce, że jest kochanym dzieckiem albo ją nagradzasz, gdy zachowuje się spokojnie, podczas gdy ty czeszesz jej włosy.
31. Karzesz swego syna, gdy stwierdzisz, że nadal bawi się w swym pokoju, podczas gdy sądziłaś, że on już położył się spać.
32. Wprowadzasz dla swego syna system wynagradzania, gdy regularnie myje sobie ręce, zanim przyjdzie do stołu.
33. Polecasz synowi, by przestał - albo karzesz go, gdy złapiesz go na tym, że dotyka swych narządów płciowych.
34. Wprowadzasz coś w rodzaju systemu, w którym nagradzasz punktualne przygotowanie się dziecka do wyjścia do szkoły.
35. Karzesz i rugasz dzieci, gdy głośno kłócą się między sobą o jakąś zabawkę.
36. Chwalisz i nagradzasz syna za to, że nie płacze, gdy nie uda mu się przeprowadzić swojej woli albo gdy zostały zranione jego uczucia.
37. Grozisz swemu synowi karą albo łajasz go, gdy mówi, że nie załatwi ci sprawunku, o który wielokrotnie go prosiłaś.
38. Obiecujesz twojej córce kupić coś, czego sobie życzy, jeśli okaże się, że dba o schludność swojej sukienki w czasie, gdy wybieracie się na przyjęcie.

39. Karzesz lub łajasz syna, widząc, że podniósł córce sąsiadki sukienkę i zawstydził ją.
40. Proponujesz synowi wynagrodzenie pieniężne, jeżeli na świadectwie uzyska wyższą ocenę za każdy przedmiot nauczania.

KARTA ODPOWIEDZI

1. NP?	11. NP?	21. NP?	31. NP 7
2. NP?	12. NP?	22. NP?	32. NP 7
3. NP?	13. NP?	23. NP?	33. NP 7
4. NP?	14. NP?	24. NP?	34. NP 7
5. NP?	15. NP?	25. NP?	35. NP 7
6. NP?	16. NP?	26. NP?	36. NP 7
7. NP?	17. NP?	27. NP?	37. NP 7
8. NP?	18. NP?	28. NP?	38. NP 7
9. NP?	19. NP?	29. NP?	39. NP 7
10. NP?	20. NP?	30. NP?	40. NP 7

Instrukcja do oceny ćwiczenia:

1. Policz wszystkie zakreślone nieparzyste **P** (1, 3, 5, 7, itd).
2. Zlicz wszystkie zakreślone parzyste **P** (2, 4, 6, 8, itd.)
3. Nanieś obie cyfry na poniższą tabelę i wpisz sumę wszystkich **P**.

Nieparzystych P =	Ta liczba wskazuje stopień, w jakim stosujesz kary lub groźby, aby kontrolować swoje dziecko albo przeprowadzić własne rozwiązanie konfliktów.
-----------------------------	--

Parzystych P =	Ta liczba wskazuje stopień, w jakim stosujesz nagrody lub zachęty, by kontrolować swoje dziecko lub przeprowadzić własne rozwiązanie problemów.
--------------------------	---

Suma wszystkich
zakreślonych
P =

Ta liczba wskazuje stopień, w jakim posługujesz się władzą rodzicielską dla kontrolowania postępowania twego dziecka.

Zastosowanie kar	Zastosowanie nagród	Zastosowanie obu rodzajów władzy (siły)
Liczba ocena punktów	Liczba ocena punktów	Liczba ocena punktów
0-5 bardzo mało	0-5 bardzo mało	0-10 nieautorytatywnie
6-10 okazjnie	6-10 sporadycznie	11-20 średnio autorytatywnie
11-15 często	11-15 często	21-30 dosyć autorytatywnie
16-20 bardzo często	16-20 bardzo często	31-40 bardzo autorytatywnie

WYKAZ SKUTKÓW, JAKIE WYNIKAJĄ Z TYPOWEGO SPOSOBU REAGOWANIA RODZICÓW NA ZACHOWANIA ICH DZIECI

ROZKAZYWANIE, KOMENDEROWANIE

Te wypowiedzi mówią dziecku, że jego odczucia i potrzeby nie są ważne; powinno podporządkować się temu, czego każde z rodziców potrzebuje lub odczuwa („Nic mnie nie obchodzi, co ty chcesz robić, natychmiast wracaj do domu”). Dają dziecku do zrozumienia, że w tym, jak się aktualnie zachowuje, nie zostaje zaakceptowane („Przestań się wiercić”). Wyzwalają lęk przed rodzicielską siłą. Dziecko odbiera je jako groźbę, zapowiadającą, że ktoś, kto jest większy i silniejszy od niego, może sprawić mu ból („Idź do swego pokoju -jeśli nie posłuchasz, to ja się już o to postaram”).

Dziecko oburza się oraz gniewa i ujawnia wrogie uczucia, czasem atak wściekłości, próby agresji, stawianie oporu i

wystawianie woli rodziców na próbę. W ten sposób także dziecko przyjmuje do wiadomości, że nie ufa się jego zdolności rozumienia i umiejętności poradzenia sobie w jakiejś sytuacji („Nie dotykaj kluczy”, „Nie zbliżaj się do swego małego braciszka”).

OSTRZEŻENIA, NAPOMINANIA, GROŻBY

Tego typu wypowiedzi wywołują u dziecka uczucia strachu i podlegania („Jeśli to zrobisz, pożałujesz”). Mogą także, podobnie jak rozkazy, komendy i instrukcje wyzwać gniew i uczucia wrogości („Jeśli natychmiast nie pójdziesz do łóżka, dostaniesz lanie”). Dają one dziecku do zrozumienia, że rodzice nie liczą się z jego potrzebami i życzeniami („Jeśli nie przestaniesz bębnić, będę zła”).

Niekiedy dzieci reagują na ostrzeżenia i groźby odpowiedzią: „Wszystko jedno, co się stanie, ja chcę tego mimo to”. Opisane wypowiedzi rodziców pobudzają także dziecko do wystawiania na próbę realności rodzicielskich gróźb. Często dziecko doznaje pokusy zrobienia czegoś, przed czym było przestrzegane, tylko dlatego, aby osobiście sprawdzić, czy nastąpią zapowiadane przez rodziców skutki.

PRZEKONYWANIE, MORALIZOWANIE, WYGŁASZANIE „KAZAŃ”

Tego rodzaju wypowiedzi stanowią oddziaływanie na dziecko z pozycji siły i autorytatywności, powołują się na obowiązki i powinności. Często dzieci na słowo „powinieneś” i „musisz” reagują oporem i tym aktywniejszą obroną własnego stanowiska. Przekazują one dziecku, że rodzice nie ufają jego własnym sądom - lepiej ich zdaniem byłoby, żeby przyjmowało to, co inni uważają za słuszne („Powinieneś robić to, co słuszne”). Mogą także wywoływać u dziecka poczucie winy, uczucie, że jest „złym” dzieckiem („Nie powinieneś tak myśleć”, „Nie wolno ci tak sądzić”). Wywołują u dziecka uczucie, że rodzice nie dowierzają jego zdolności oceny przykładów i wartości innych ludzi („Musisz zawsze liczyć się z tym, co mówią twoi nauczyciele”).

RADY, PROPOZYCJE LUB DYKTOWANIE GOTOWYCH ROZWIĄZAŃ

Dzieci często traktują takie wypowiedzi jako dowód na to, że rodzice nie dowierzają ich zdolności oceniania wydarzeń i zjawisk, a także umiejętności znalezienia własnych rozwiązań. Mogą wpłynąć na wytworzenie się zależności i rezygnacji z samodzielnego myślenia („Tato, co mam zrobić?“). Niekiedy dzieci reagują dużą niechęcią na pomysły i rady rodziców („Pozwól mi to przemyśleć“, „Nie chcę stale słyszeć, co powinienem robić“). Udzielane rady dają czasem dziecku odczuć przewagę rodziców („Ja i twoja matka wiemy, co dla ciebie jest najlepsze“).

Dzieci doznają także uczucia niższości i niezaradności („Dlaczego sam o tym nie pomyślałem?“), „Ty zawsze wiesz lepiej, co trzeba zrobić“). Udzielane spontaniczne rady mogą wywołać u dziecka poczucie zupełnego niezrozumienia przez rodziców jego sytuacji („Gdyby mama wiedziała, co ja przeżywam, to by mi tego nie zaproponowała“). Udzielanie rad prowadzi niekiedy do tego, że dziecko przestaje zupełnie rozwijać własne pomysły, zdając się we wszystkim i zawsze na pomysły swoich rodziców.

POTEPIAJĄCE „KAZANIA“, PRZEDSTAWIANIE LOGICZNYCH ARGUMENTÓW

Usiłowanie pouczenia drugiego często daje „uczniowi” poczucie, że traktuje się go jako istotę mniej wartościową, podporządkowaną, niedostatecznie odpowiedzialną („Tobie się zawsze wydaje, że już wszystko wiesz“). Logika i rzeczowość wywołują często obronę i niechęć („Tobie się wydaje, że ja tego nie wiem“). Zarówno dzieci jak i dorośli rzadko kiedy lubią, żeby im wykazywać, że nie mają racji. Właśnie dlatego bronią swoich pozycji aż do gorzkiego końca („To ty nie masz racji, ja mam słuszność“, „Nie przekonasz mnie“).

Dzieci powszechnie nienawidzą rodzicielskich „kazań” („Oni mówią i mówią, a ja muszę siedzieć i słuchać“). Dzieci często uciekają się do wręcz rozpaczliwych metod, by pomniejszyć znaczenie przytaczanych przez rodziców faktów („Ach, jesteś mamą po prostu za stara, żeby zrozumieć,

co się naprawdę dzieje", „Wy tego nie potraficie po prostu zrozumieć"). Dzieci wiedzą już dobrze o tym, o czym są z uporem przez rodziców pouczane, i irytują się z powodu wyrażanego przez to przekonania o ich niewiedzy czy niepojętności („Ja to wszystko wiem, nie potrzebujesz mi tego mówić"). Czasem dzieci decydują się zignorować przedstawiane fakty („To mi jest obojętne", „No i co z tego", „To mi się nie przydarzy").

OSĄDZANIE, KRYTYKA, SPRZECIWIW, OBWINIANIE

Prawdopodobnie bardziej, niż wszystkie inne, takie wypowiedzi doprowadzają dziecko do poczucia własnej niedorobłości, mniejszej wartości, głupoty, nawet bezwartościowości, zła moralnego. Dziecko właśnie na podstawie oceny i sądu rodziców kształtuje swój obraz samego siebie. Tak jak jest oceniane przez rodziców, tak też siebie ocenia („Tak często słyszałem, że jestem niezdolny, iż miałem takie uczucie, że już muszę być naprawdę niezdolny"). Ostra krytyka wywołuje kontr krytykę („Widziałem, że robisz tak samo", „Ty też nie jesteś taki znów pracowity").

Wypowiadane stale oceny wpływają na dziecko w ten sposób, że zachowuje swoje odczucia dla siebie albo też zaczyna się ukrywać przed rodzicami ze swymi przeżyciami („Gdybym o tym im opowiedział, to by mnie tylko krytykowali"). Dzieci tak jak dorośli nienawidzą słuchania negatywnych ocen. Reagują obronnie, wycofują się, aby zachować własne dobre wyobrażenie o sobie. Często odczuwają gniew i nawet, gdy krytyka jest słuszna, budzą się w nich wrogi uczucia wobec krytycznie je oceniającej osoby. Często negatywne oceny i krytyka dają dzieciom poczucie, że nie są dobre i że rodzice ich nie kochają.

POCHWAŁY, APROBATA

W przeciwieństwie do powszechnego przekonania, że pochwały zawsze są dobre, często dają wyniki negatywne. Pozytywna ocena, która nie jest zgodna z przeżywanym przez dziecko obrazem samego siebie, może wyzwolić wrogość („Nie jestem ładna, jestem brzydka", „Nienawidzę moich

włosów", „Wcale dobrze nie zagrałem, to było beznadziejne"). Jeśli któreś z rodziców ocenia coś pozytywnie, dzieci wnioskuje, że może też przy innej okazji oceniać negatywnie. Ponadto brak pochwały w rodzinie, w której często dzieci są chwalone, może zostać przyjęty jako krytyka („Nie pochwaliłaś mojej nowej fryzury, to znaczy, że ci się nie podoba"). Często pochwała bywa przyjmowana przez dziecko jako manipulacja, delikatny sposób wpływania na dziecko, by postępowało zgodnie z wolą rodziców („Tylko tak mówisz, żebyś się więcej uczyła").

Dzieci niekiedy wnioskuje z pochwały, że rodzice ich nie rozumieją („Nie powiedziałbyś tego, gdybyś wiedział, co ja czułem do siebie wtedy"). Dzieci czują się często zażenowane, w niezręcznej sytuacji, gdy są chwalone, zwłaszcza w obecności ich przyjaciół („Ach tato, to nie jest tak"). Dzieci często chwalone stają się zależne od wyrażanego im uznania, oczekują go ustawicznie albo nawet domagają się go („Co ty na to, że tak pięknie wysprzątałam mój pokój", „No, jak ja wyglądam, mam?", „Czy nie byłem małym grzecznym chłopcem?", „Spójrz, czy to nie jest bardzo dobry rysunek?").

WYMYŚLANIE, OŚMIESZANIE, ZAWSTYDZANIE

Takie wypowiedzi mogą mieć działanie wywołujące spustoszenie w wyobrazeniach dziecka o sobie. Wywołują u dziecka uczucia, że jest bez wartości, złe, niekochane. Najczęstszą dziecięcą reakcją na takie wypowiedzi jest chęć odpowiedzenia tym samym („A ty jesteś koszmarny gderacz", „Popatrz tylko, kto tu mnie nazywa leniwym?").

Nadzieja, że tego rodzaju wypowiedź któregoś z rodziców wpłynie korzystnie na postępowanie dziecka, nie spełnia się, gdyż przeciwnie, zamiast tego tworzy sobie ono usprawiedliwienia („To nieprawda, że z cieniem na powiekach wyglądam pospolicie, wyzywająco; to niesprawiedliwe i śmieszne").

Tego rodzaju wypowiedzi zdradzają dziecku, że rozmawiający z nim „przejrzał go”, zna jego motywy albo wie, dlaczego tak się zachowuje. Tego rodzaju rodzicielska psychoanaliza może być dla dziecka zagrażająca i frustrująca. Jeśli analiza czy interpretacja rodzicielska przypadkowo jest poprawna, dziecko może się czuć zażenowane lub obnażone („Ty nie masz spotkań z kolegami, bo jesteś zbyt nieśmiała”, „Ty to robisz tylko po to, żeby zwrócić na siebie uwagę”). Jeśli natomiast analiza czy interpretacja rodzicielska, jak to często bywa, jest błędna, dziecko będzie się irytować niesprawiedliwym obwinianiem go („Nie jestem wcale zazdrośna, to bzdura”).

Dzieci odczuwają wobec siebie u rodziców postawę górowania („Ty myślisz, że tak dużo wiesz”). Rodzice, którzy często interpretują zachowanie dziecięce, dają dzieciom do zrozumienia, że odczuwają wobec nich przewagę, że są mądrzejsi, rozsądniejsi. Wypowiedzi typu „Ja wiem dlaczego ty...” czy „Ja cię przejrzałem” momentalnie ucinają dalszą komunikację z dzieckiem i uczą dzieci ukrywania przed rodzicami swoich problemów, nie powierzenia im swoich spraw.

USPOKAJANIE, OKAZYWANIE WSPÓŁCZUCIA, POCIESZANIE, PODPIERANIE

Te reakcje rodzicielskie nie są tak pomocne, jak sądzą większość rodziców. Uspokajanie dziecka, które czuje się czymś wytracone z równowagi, często przekonuje je po prostu o tym, że jest niezrozumiane („Tego nie mogłabyś powiedzieć, gdybyś wiedziała, jak ja się boję”). Rodzice uspokajają, ponieważ jest im przykro, gdy ich dziecko czuje się zranione, zdenerwowane, przygnębione czy jakkolwiek wytracone z równowagi. Ich wypowiedzi jednak mówią dziecku, że chcą oni, aby przestało tak odczuwać („Nie smuć się, wszystko będzie dobrze”).

Dzieci rozszyfrowują okazywanie im współczucia jako usiłowanie zmienienia ich przeżywania i stają się nieufne („Ty tak tylko mówisz, żebym poczuł się lepiej”). Bagateli-

zowanie i demonstrowanie współczucia często niszczy dalszy kontakt, ponieważ dziecko odczytuje je jako negatywną ocenę swego przeżywania i próbę jego zmiany.

DOCHODZENIE, WYPYTYWANIE, PRZESŁUCHIWANIE

Pytania zdradzają dzieciom brak zaufania rodziców, ich podejrzliwość czy wątpliwości („Czy umyłeś sobie ręce, jak ci poleciłam?"). Podobnie dzieci potrafią przejrzeć niektóre wypytywania jako próby zachwiania ich postawy, by im narzucić wybraną przez rodziców („Jak długo uczyłeś się? Tylko jedną godzinę? No, za pracowitość to dostałbyś ledwie dostatecznie"). Dzieci czują się zagrożone wypytywaniem, zwłaszcza wtedy, gdy nie rozumieją, dlaczego są pytane. Zwróćcie uwagę, jak często dzieci mówią: „Dlaczego o to pytasz?" albo „Do czego zmierzasz!?", „O co ci chodzi?", „Po co chcesz to wiedzieć?"

Jeśli wypytujesz dziecko, które zwierzyło się ze swego problemu, będzie sądziło, że zbierasz materiał, aby rozwiązać ten problem za niego, zamiast pozwolić mu samemu znaleźć rozwiązanie („Od kiedy to odczuwasz? Może to ma jakiś związek ze szkołą? Jak ci idzie w szkole?"). Dzieci często nie życzą sobie, by rodzice znajdowali odpowiedź na ich problemy („Jeśli powiem o tym moim rodzicom, to będą mi mówić, co ja mam zrobić"). Jeśli stawiasz pytania komuś, kto pozwala ci uczestniczyć w swoim problemie, każde z twoich pytań narusza wolność tego człowieka w zakresie spraw, o których chce ci powiedzieć - w pewnym sensie każde pytanie dyktuje mu jego wypowiedź. Gdy pytasz „Kiedy spostrzegłeś, że tak to odczuwasz?", dajesz mu do zrozumienia, by mówił tylko o początku swego odczucia, a nie o czymś innym. Dlatego tak nieznośnie przykre jest znaleźć się jakby w krzyżowym ogniu pytań prokuratora - masz uczucie, że musisz swoją historię dokładnie tak opowiedzieć, jak wymagają tego jego pytania. Dlatego przesłuchanie nie jest na pewno dobrą metodą ułatwienia komuś komunikacji. Może stać się zamiast tego ciężkim ograniczeniem jego poczucia wolności.

ROZPRASZANIE, ODWRACANIE UWAGI, „ROZPOGADZANIE NASTROJU”, BAGATELIZOWANIE

Tego rodzaju usiłowania komunikują dziecku, że cię ono nie obchodzi, że nie liczysz się z jego uczuciami albo że je odrzucasz. Dzieci na ogół całe angażują się w rozmowę, jeśli przeżywają potrzebę mówienia o czymś. Jeśli reagujesz żartami, wywołasz u dziecka poczucie urazy i odepchnięcia. Odwracanie uwagi dziecka i rozpraszenie jego uczuć może się aktualnie wydawać skuteczne, ale odczucia ludzkie nie dają się zawsze odsuwać czy rozpraszać. Wypłyną później znowu. Problemy odsunięte na margines rzadko są problemami rozwiązanymi.

Jak dorośli, tak i dzieci chciałyby być wysłuchane z uwagą i szacunkiem, chciałyby być zrozumiane. Jeżeli czują się odsuwane na bok przez rodziców, prędko uczą się zanosić gdzie indziej ważne dla nich problemy i przeżycia.

SPIS TREŚCI

Słowo do Czytelnika polskiego.	5
I. RODZICÓW SIĘ OBWINIA, CHOĆ NIE BYLI SZKOLENI.	7
II. RODZICE SĄ LUDŹMI, A NIE BOGAMI.	19
„Diagram akceptacji” dla rodziców.	21
Rodzice mogą być i będą niekonsekwentni.	26
Rodzice nie muszą tworzyć „zwartego frontu”.	26
Fałszywa akceptacja.	27
Czy potraficie akceptować dziecko nie akceptując jego zachowania?.	31
Rodzice, którzy są prawdziwymi ludźmi.	32
III. JAK SŁUCHAĆ, BY DZIECI CHCIAŁY ROZMAWIAĆ?	
JĘZYK AKCEPTACJI.	34
Siła języka akceptacji.	35
Akceptację należy okazywać.	38
Przekazywanie akceptacji bez słów.	40
Nie wtrącanie się jako znak akceptacji.	40
Biernie słuchanie jako znak akceptacji.	41
Akceptacja przekazana słowami.	44
„Typowa dwunastka”.	49
Proste automaty do otwierania drzwi.	51
Czynne słuchanie.	53
Dlaczego rodzice powinni uczyć się czynnego słuchania?.	59
Postawy konieczne przy stosowaniu czynnego słuchania.	62
Ryzyko czynnego słuchania.	63
IV. WPROWADZENIE W ŻYCIE PRAKTYKI CZYNNEGO SŁUCHANIA.	64
Kiedy dziecko „ma” problem?.	65
Co robią rodzice, żeby funkcjonowało czynne słuchanie?.	71
Kiedy rodzice decydują się zastosować czynne słuchanie?.	79
Błędy rozpowszechnione przy stosowaniu czynnego słuchania.	84
Manipulowanie dziećmi przez „kierowanie”.	84
Otwieranie drzwi, by je za chwilę zamknąć.	87
„Bezmyślnie powtarzający rodzice”.	
Słuchanie bez wczuwania się.	
Czynne słuchanie w niewłaściwym czasie.	92
V. JAK SŁUCHAĆ DZIECI, KTÓRE SĄ ZBYT MAŁE, ŻEBY DUŻO MÓWIĆ?.	95
Jakie są niemowlęta?.	95
Nastawić się na potrzeby i problemy niemowląt.	96

Stosowanie czynnego słuchania, aby pomóc niemowlęciu	98
Dajcie swojemu dziecku sposobność, aby mogło samo zaspokajać swoje potrzeby.	100
VI. JAK NALEŻY MÓWIĆ, ABY DZIECI SŁUCHAŁY?	102
Kiedy ojciec lub matka stają wobec problemu?	104
Dokonywanie konfrontacji z dziećmi w sposób nieskuteczny.	106
Przekazywanie „wypowiedzi z rozwiązaniem”.	107
Nadawanie „wypowiedzi poniżającej”.	110
Kontrolowanie dzieci w sposób efektywny.	112
„Wypowiedzi «ty»” i „wypowiedzi «ja»”.	112
Dlaczego „wypowiedzi «ja»” są skuteczniejsze?	115
VII. WPROWADZENIE W ŻYCIE „WYPOWIEDZI «JA»”.	118
Zamaskowana „wypowiedź «ty»”.	118
Nie podkreślajcie tego, co ujemne.	119
Wystać chłopca, aby wykonał pracę mężczyzny.	121
Wybuchający Wezuwiusz	122
Co mogą sprawić skuteczne „wypowiedzi «ja»”?	125
Przekazywać bardzo małym dzieciom bezsłowne „wypowiedzi «ja»”	128
Trzy problemy z „wypowiedziami «ja»”.	130
VIII. ZMIANA NIEAKCEPTOWANEGO ZACHOWANIA POPURZEC ZMIANĘ OTOCZENIA	133
Wzbogacić otoczenie.	133
Ograniczyć bodźce otoczenia	134
Uprościć otoczenie.	135
Ograniczyć przestrzeń życiową dziecka	135
Uczynić otoczenie bardziej bezpiecznym dla dzieci	136
Zastąpić jedno zajęcie innym.	136
Przygotować dziecko do zmian otoczenia.	137
Robić plany ze starszymi dziećmi.	137
IX. KONFLIKTY MIĘDZY RODZICAMI I DZIECKIEM, KTO- RYCH NIE MOŻNA UNIKNAĆ. KTO POWINIEN ZWYCIEŻYĆ?	141
Walka o władzę między rodzicami i dzieckiem.	143
Dwa sposoby rozpatrywania sprawy: zwycięstwo lub porażka.	145
Dlaczego pierwsza metoda jest nieskuteczna?	147
Dlaczego druga metoda jest nieskuteczna?	151
Dodatkowe problemy z pierwszą i drugą metodą	153
X. CZY WŁADZA RODZICIELSKA JEST KONIECZNA I UZA- SADNIONA?	156
Czym jest autorytet?	156
Niebezpieczne granice rodzicielskiej władzy.	161
Władza rodzicielska kończy się nieuchronnie.	161
„Okropne nastolatki”.	162
Wychowanie przez władzę wymaga surowych warunków.	163
Skutki oddziaływania na dziecko władzy rodzicielskiej.	166
Opór, przekora, bunt, negacja	167
Złość, gniew, wrogość	168
Agresja, środki odwetowe, kontratak	169
Kłamstwo, ukrywanie uczuć	169
Obwinianie innych, plotkowanie, oszukiwanie.	170

Dominowanie, komenderowanie, tyranizowanie	171
Konieczność zwyciężania, niechętnie uleganie	171
Zawieranie sojuszków, organizowanie się przeciw rodzicom	172
Uległość, posłuszeństwo, poddanie się	173
Przymilanie się, ubieganie się o względy	174
Przystosowanie się, brak twórczej siły, obawa przed spróbowaniem czegoś nowego, potrzeba zabezpieczenia dawnych sukcesów	175
Wycofywanie się, ucieczka, marzenia	175
Kilka bardziej dociekliwych pytań odnośnie autorytetu rodzicielskiego..	176
Czy dzieci nie chcą autorytetu i ograniczeń?	176
Czy autorytetowi nie można nic zarzucić, jeśli rodzice są konsekwentni?	178
Czy więc rodzice nie mają obowiązku oddziaływania na dzieci?..	180
Dlaczego władza utrzymała się w wychowaniu dzieci?	183
XI. ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW METODĄ BEZ PORAŻEK	184
Dlaczego trzecia metoda jest tak skuteczna?	190
Dziecku zależy na wypełnieniu zobowiązań, jakie wzięło na siebie..	190
Jest większa szansa znalezienia możliwie najlepszego rozwiązania...	192
Trzecia metoda rozwija sprawność myślenia u dzieci	192
Mniej wrogości - więcej miłości	193
Trzecia metoda nie potrzebuje tylu wzmocnień, przekonywania.	194
Likwiduje konieczność stosowania siły	195
Dociera do istoty problemu	196
Traktować dzieci jak dorosłych	201
Trzecia metoda jako terapia dla dziecka	203
XII. RODZIELSKIE TROSKI I OBAWY W ZWIĄZKU Z METODĄ BEZ PORAŻEK	205
Czyż nie jest to stara znana konferencja rodzinna pod nową nazwą? .	205
Trzecia metoda widziana jako rodzicielska słabość	207
„Grupy nie mogą podejmować decyzji”	211
„Trzecia metoda zabiera zbyt wiele czasu”	213
„Czyż prawo rodziców do stosowania pierwszej metody nie wynika z tego, że są mądrzejsi?”	215
Czy trzecia metoda może być stosowana wobec małych dzieci?	217
Czy zdarza się sytuacja, kiedy musisz postępować według pierwszej metody?	219
„Czy nie utracę szacunku moich dzieci?”	221
XIII. PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE METODY BEZ PORAŻEK	224
Jak zacząć?	224
Sześć kroków metody bez porażek	225
Krok 1: rozpoznać i nazwać konflikt	225
Krok 2: rozwinąć możliwości rozwiązań	226
Krok 3: krytycznie ocenić propozycje rozwiązań	227
Krok 4: zdecydować się na najlepsze rozwiązanie	228
Krok 5: wykonać powziętą decyzję	228
Krok 6: późniejsza ocena krytyczna	229
Konieczność aktywnego słuchania i stosowania „wypowiedzi «ja»”..	230

Pierwsza próba zastosowania metody bez przemocy.	231
Trudności, z którymi powinni liczyć się rodzice.	233
Początkowa podejrzliwość i sprzeciw.	233
„A jeśli nie uda nam się znaleźć zadowalającego rozwiązania?..”	234
Powrót do pierwszej metody, jeśli trzecia metoda nie doprowadziła do celu.	235
Czy w decyzję można włączyć karę?.	235
Jeśli uzgodnienia zostają złamane.	236
Gdy dzieci przyzwyczyły się zwyciężać.	238
Metoda bez przemocy w konfliktach między dziećmi.	240
Gdy oboje rodzice wpłątani są w konflikt z dzieckiem.	244
Każdy sam dla siebie.	244
Jedno z rodziców stosuje trzecią metodę, a drugie nie.	245
„Czy możemy stosować wszystkie trzy metody?..”	248
Czy metoda bez porażek może się kiedyś nie udać?	249
XIV. JAK, BĘDĄC RODZICEM, UNIKNĄĆ PRZEGRANIA Z DZIECKIEM?	251
Zagadnienie wyobrażeń o wartości.	252
Zagadnienie praw obywatelskich.	257
„Czy nie mogę przekazać moich przekonań o wartości?..”	258
Rodzice jako przykład.	259
Rodzice jako doradcy.	261
„Pogodzić się z tym, czego nie mogę zmienić”.	263
Metoda dwu szpałt jako wprowadzenie do rozwiązywania problemów bez porażek.	265
XV. W JAKI SPOSÓB RODZICE MOGĄ UNIKNĄĆ KONFLIKTÓW ZMIENIAJĄC SIĘ SAMI?	268
Czy można stać się bardziej akceptującym samego siebie?.	269
Czyje są dzieci?.	271
Czy naprawdę lubisz dzieci, czy tylko pewien typ dziecka?.	272
Czy twoja hierarchia wartości i twoje przekonania są jedynie słuszne?.	273
Czy najbliższym dla ciebie jest twój partner małżeński?.	274
Czy rodzice potrafią zmienić swoje nastawienie?.	276
XVI. INNI RODZICE WASZYCH DZIECI.	279
Wyznanie wiary dotyczące mojego stosunku do młodzieży.	285
DODATEK —	
ĆWICZENIA	287
Dosłuchiwanie się uczuć.	287
Rozpoznawanie wypowiedzi nieskutecznych.	291
Ćwiczenie wypowiedzi bezpośrednich.	294
Posługiwanie się autorytetem rodzicielskim.	296
Wykaz skutków, jakie wynikają z typowego sposobu reagowania rodziców na zachowania ich dzieci.	301