

EMILIA KULPA-NOWAK
JUSTYNA SANDOMIERSKA
MONIKA CHRZĄSTEK

DROGA DO POROZUMIENIA

PODRĘCZNIK DLA **RODZICÓW**



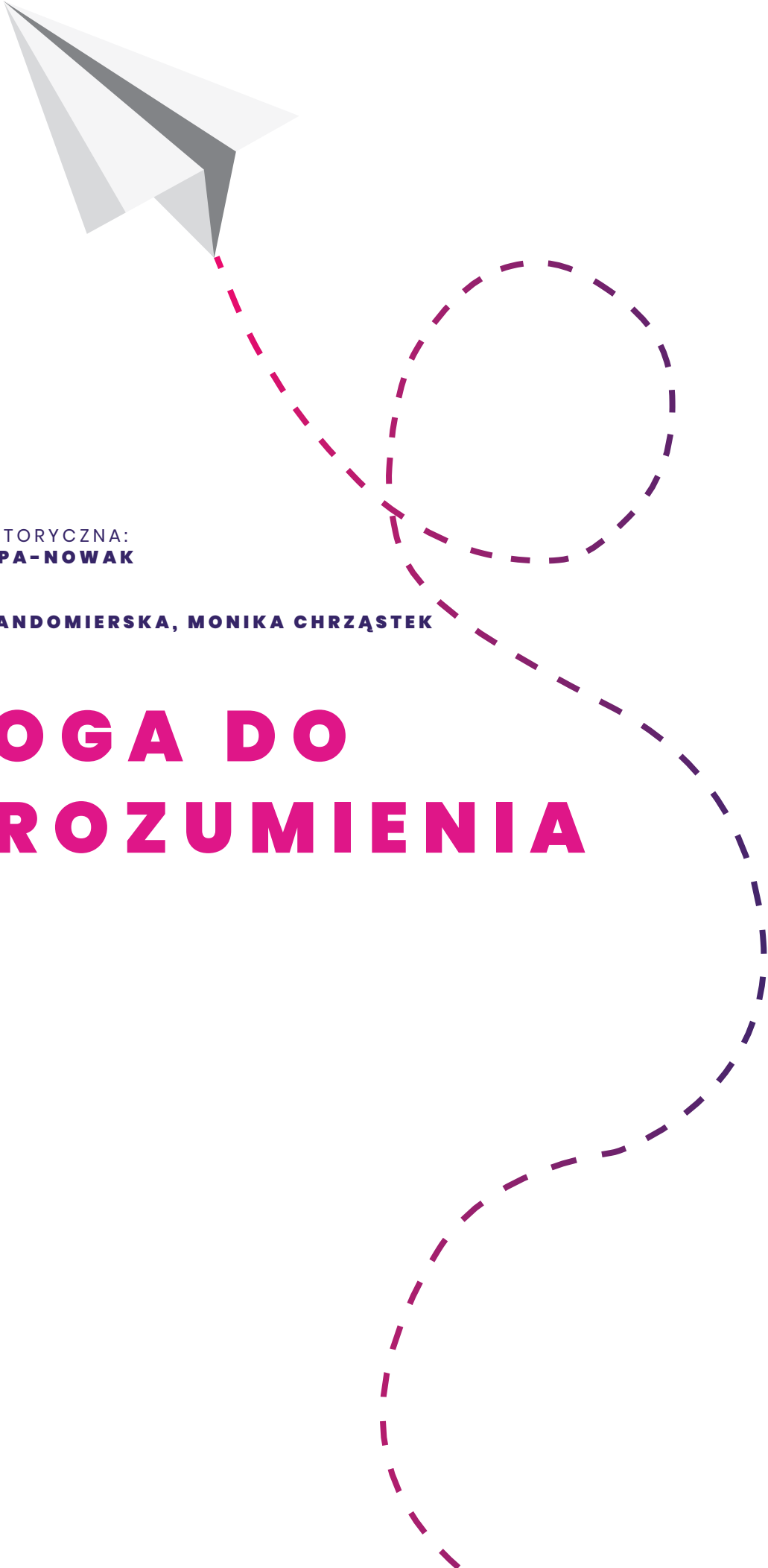
*Mysle
pozytywnie*



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ

*Mysle
pozytywnie*

Projekt współfinansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata
2016–2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej



CZĘŚĆ MERYTORYCZNA:
EMILIA KULPA-NOWAK

ĆWICZENIA:
JUSTYNA SANDOMIERSKA, MONIKA CHRZĄSTEK

DROGA DO POROZUMIENIA

PODRĘCZNIK DLA **RODZICÓW**

SPIS TREŚCI

WSPÓŁDZIELENIE WŁADZY 3
– CZYLI ZAŁOŻENIA NVC

JA W RELACJI 5

TY W RELACJI 10

MY W RELACJI 15

CO DALEJ 21

RODZICE PRACUJĄ Z DZIEĆMI 27

UCZUCIA 35

WSPÓŁDZIE- LENIE – CZYLI ZAŁOŻENIA WŁADZY NVC

Co sprawia, że ludzie nie mogą się dogadać, że toczą ze sobą spory, a nawet wojny? Dlaczego nie mogą zrozumieć prostych rzeczy, które im tłumaczymy i powtarzamy wielokrotnie? Dlaczego nie uwzględniają nas w swoich planach i swojej wizji? Marshall B. Rosenberg poszukiwał odpowiedzi na te pytania (i wiele podobnych) najpierw w domu, w swoim otoczeniu, na studiach psychologicznych, w czasie doktoratu, i wciąż nie był zadowolony z odpowiedzi, które znajdował. Podobno po obronie doktoratu jego promotor powiedział mu, że teraz czas wszystko zapomnieć i zacząć od nowa – nie wiem, czy to prawda, ale koncepcja, którą opisał pod nazwą NVC (Nonviolent Communication, *Porozumienie bez Przemocy*), zdaje się odpowiadać na tych wiele kwestii inaczej niż we wcześniej przyjętym porządku. Mówił, że to nic nowego, że to tylko mądrość, którą mamy od tysięcy lat – jest obecna w wielu kulturach, filozofii i religiach, i możemy z niej czerpać tak, jak chcemy.

Co znaczy „nonviolent”? Pochodzi z sanskryckiego słowa ahimsa i oznacza „bezprzemocowy”, a nie „bez przemocy” – czyli taki, który nie wywołuje przemocy tym, co robi lub mówi. Nie wywołuje w drugiej osobie chęci ataku lub obrony. Nie rani, nie ma intencji zranienia. I też taki, w którym między nami nie ma nic, co by utrudniało zobaczenie się, dostrzeżenie, bo

jesteśmy z otwartym sercem ciekawi drugiej osoby.

Oczywiście nie chodzi o zwykłe widzenie, że ktoś chodzi, jest obok, coś mówi – ale wniknięcie trochę głębiej i odkrycie jego uczuć, potrzeb, wartości, motywacji (ćwiczymy to na każdym warsztatach NVC). Jeśli zastanawiamy się o nasze etykiety, opinie na jego temat, może osądy, interpretacje, oczekiwania, powinności i przymusy – to w NVC nazywamy to przemocą. Nasze intencje wówczas nie są czyste: próbujemy karać albo nagradzać, manipulować drugą osobą, zmuszać (czasami w bardzo miły sposób), by zrobiła to, co chcemy lub w sposób, który my uważamy za dobry, poprawny, dla nas pożądany. Czyli, innymi słowami, chcemy, żeby było po naszymu, chcemy mieć rację, chcemy, żeby inni się z nami zgodzili, dostosowali do nas. Żeby dziecko zrobiło to, o co je prosimy, partner odpowiedział na nasze oczekiwania. To wszystko jest przemocą w tym rozumieniu słowa *ahimsa*.

W NVC chcemy podchodzić do drugiej osoby z otwartym sercem, z miłością, z założeniem dobrych intencji, z wrażliwością. Z ciekawością, chęcią zrozumienia, szukania nowych rozwiązań i porozumienia. I tak, czasami to jest trudne, bo nie uczy nas tego system, w którym żyjemy (szkoła, praca, wychowanie), czasami może to wywołać zaskoczenie lub

rozbawienie. Jednak na takim założeniu możemy zbudować głęboką więź, trwalsze, pełniejsze relacje, zaufanie, bliskość. Dotyczy to naszych dzieci i małżeństwa oraz wszystkich innych relacji, jakie mamy w życiu.

Nawet milczenie może być przemocą, jeśli milczysz z intencją udowodnienia swojej racji lub ukarania drugiej strony (dziecka, żony, męża) za jakieś zachowanie. Nawet tak przemoc uniemożliwia dialog i hamuje rozwój.

Porozumienie bez Przemocy (NVC) zachęca, by odróżniać te obszary, w których stosujemy przemoc (ang. power over, czyli korzystamy z przewagi lub ją sobie zapewniamy, np. karami, krzykiem, wykorzystując stanowisko czy siłę fizyczną), te, w których stosujemy niemoc (ang. power under, czyli poddajemy się, z bezsilności, bezradności, z powodu niższego stanowiska, dla wygody czy świętego spokoju) oraz te, w których mamy moc w relacji z drugą osobą (ang. power with). Przyjrzyjmy się chwilę temu, jak mieć moc (współmoc), pamiętając, że zawsze mamy wybór i możemy zachować się tak, jak w danej chwili chcemy.

Power with, współmoc to stan, w którym panuje pokój, znajdujemy rozwiązania pasujące obu stronom, wzajemne zrozumienie, zacieśniamy więź, relację, bliskość. Możemy współdzielić moc zarówno w pracy, w stosunkach z sąsiadami, przyjaciółmi, jak i w domu.

Ważna jest tu intencja bycia w takiej relacji z dziećmi, że obie strony nie tylko są ważne, ale też wyraźnie to czują, wiedzą, że ich zdanie się liczy i że nikt ich do niczego nie będzie zmuszał. Wychowanie mocy to bycie z dziećmi w szacunku i uważności. Z delikatnością, powolnością, zrozumieniem i miłością. Zauważając ich odrębność i z wrażliwością obserwując nasze dążenie do kontroli, do realizowania naszych pomysłów, oczekiwań czy przekonań.

I tu zaczyna się problem, bo w codziennym życiu intencje to jedno, a realia – to drugie. Jak przebrnąć przez te wszystkie trudne sytuacje,

kiedy dziecko nie chce myć zębów, nie chce wyjść, ubrać się, przerwać zabawy, opowiedzieć o czymś ważnym, przywitać się, przeprosić – mamy tak wiele oczekiwań, a w głowie tak wiele obrazów idealnego dziecka, że wystarczy jedna krótka chwilka i tracimy panowanie nad sobą. A gdy zaczynamy syczeć, krzyczeć albo się boczyć – to używamy przemocy. Czyli wykorzystujemy to, że jesteśmy starsi, że dzieci są od nas zależne, po to, by uzyskać to, co chcemy.

W tej publikacji będziemy krok po kroku przyglądać się dwóm stronom relacji – by zobaczyć, w jaki sposób możemy budować z dzieckiem taki rodzaj porozumienia, w którym obie strony są tak samo ważne, w którym dom jest nasz wspólny, a każdy członek rodziny czuje się w nim dobrze i taki, w którym nasze umowy i zasady naprawdę, a nie tylko pozornie biorą pod uwagę każdą stronę relacji.

Na początek zapraszam Cię do poprzyglądania się sobie; jest to konieczne, by móc się z ciekawością i otwartością przyglądać dziecku. To działa jak w samolocie – w razie wypadku nakładamy maskę tlenową najpierw sobie, a potem dziecku. Dorosły potrzebuje dobrostanu, tlenu, bezpieczeństwa czy swobody, by mieć zasoby do zaopiekowania się dzieckiem i relacją z nim.

JA W RELACJI

ŚWIADOMOŚĆ

Wchodząc w dowolną relację, romantyczną, miłosną czy z dzieckiem, wnosimy dużo od siebie: nasze doświadczenia, wiedzę, oczekiwania oraz to, co moglibyśmy nazwać pewnym modelem budowania relacji – czyli naszego unikalnego sposobu na to, jak zwykle budujemy relację. W tym modelu istotna jest mapa relacji z samym sobą. Czyli to, jak ja siebie widzę, w jaki sposób siebie traktuję, jakie mam wobec siebie oczekiwania. Czy mam dla siebie akceptację, miłość i łagodność, czy tylko wymagania i karanie siebie, głos krytyczny i dużo wstydu czy poczucia winy. A może jedno i drugie?

Nasze uszy są pełne krytyki z jednej strony, a z drugiej – miłości i empatii. Możemy zakładać dowolne intencje u innych ludzi, gdy mówią. Możemy wierzyć, że chcą dobrze lub źle. Nawykowo wybieramy jakiś jeden sposób słyszenia. Teraz zachęcam Cię, by sprawdzić, który jest Ci bliższy dzisiaj? Który wybierasz w relacji z innymi ludźmi i który wybierasz w relacji ze sobą?

W NVC mamy założenie, że w każdej chwili naszego życia mamy wybór: jak usłyszymy to, co ktoś do nas mówi, jak zareagujemy, co zrobimy, co powiemy, a nawet – co sobie myślimy (też o nas samych). Świadomość tego wyboru

bierze się ze świadomości naszych uczuć i potrzeb, które nas motywują do działania. Łatwo wpaść w automatyczne działanie i nawykowy sposób myślenia, także w relacji z dzieckiem. Dlatego zachęcam, by budować relację, zaczynając od siebie i uświadomienia sobie swojego wyboru. Do sprawdzania ze sobą, jak ja się w danej chwili mam. Do uważnego przyglądania się swoim uczuciom i potrzebom, do dawania sobie empatii i czasu. Do odpoczynku i dbania o swoje zasoby. W konsekwencji także do świadomego przyglądania się swojej motywacji w tych sytuacjach, gdy reaguję na innych ludzi: dlaczego chcę, by dziecko zjadło? Odrobiło lekcje? Poszło spać o danej godzinie? Jakie moje potrzeby ujawniają się w tych sytuacjach? Jakie moje przekonania mną kierują?

Możesz już teraz zajrzeć na koniec tego poradnika i sprawdzić z listą potrzeb, czy jest wśród nich ta, która może być ważna w twoim rodzicielstwie. A w dalszej części poradnika przyjrzymy się potrzebom trochę bliżej.

CELE WYCHOWAWCZE

Określenie celu wychowawczego, celu rodzica może być niezwykle pomocne przy rozwiązywaniu codziennych dylematów i podejmowaniu

decyzji: dziecko nie robi zadań – co mam zrobić?
 Dziecko nie chce myć zębów – co robić?
 Nie uczy się angielskiego – jak zachęcać?

A może nie zachęcać? Może nic nie robić? Może przeczekać? Może rozmawiać? Przekonywać, tłumaczyć? Zrobić coś siłą?

Codzienne pytania i wątpliwości możemy odnosić do naszych wartości oraz dalszych, większych celów i sprawdzać – jak to, co chcę zrobić, ma się do tego, jaki ostatecznie cel jest dla mnie ważny? Jeśli pomogę czy zachęcę do jakiegoś działania, to jak to wpłynie na naszą relację? Jak to wpłynie na dziecko w dłuższym horyzoncie czasowym? Czasami odpowiedź jest oczywista, a często nie możemy odgadnąć tego, co się wydarzy i nie zachęcam tu wcale do kontrolowania całego życia dziecka, raczej do uważności, czy to, co robię dziś, na pewno jest spójne z tym, czego chcę jutro.

Łatwo jest dziecko zmusić do różnych rzeczy krzykiem czy strachem. Łatwo jest zachęcić nagrodą. Ale pytanie, które warto sobie zadać, brzmi: jak to wpłynie na naszą relację? Chcesz, by dziecko z jakiego powodu robiło to, co robi? Ze strachu czy z poczucia sensu? Z żalem czy radością?

By móc sobie odpowiedzieć, co jest ważne w mojej relacji i codzienności z dzieckiem, na czym mi szczególnie zależy, co jest dla mnie większą wartością, a do czego przywiązuję mniejszą wagę, możemy nie tyle pytać o to, czego chcemy, ale zastanowić się: po co. Co mi mają dać niektóre moje działania i jak chciałabym, żeby wpływały na dziecko i na mnie oraz na naszą relację. Jest to pytanie o cel. Mając taki cel, można łatwiej nawigować i przyjmować lub odrzucać rady i pomysły innych ludzi czy poradników z większą łatwością i jasnością. Zyskujemy w ten sposób nieco pewności w różnych wyborach w procesie dorastania z dziećmi i więcej pewności siebie, mówiącej o tym, że jesteśmy takimi rodzicami, jakimi chcemy być (a przynajmniej bywamy takimi rodzicami).

Aby jasno zobaczyć swoje cele wychowawcze, nie musisz się skupiać na tym, jakie ma być Twoje dziecko ani co ma umieć; zachęcam do tego, by zacząć od swoich wartości. Weź kartkę papieru i zapisz na niej różne wartości, np.: rodzina, miłość, pieniądze, szacunek, wolność, niezależność, wspólnota, akceptacja, podróże, przyjaciele, zdrowie, środowisko, itp. Następnie przyjrzyj się im i wybierz spośród nich siedem najważniejszych. Z pewnością tych siedem zauważasz w swoim życiu i wyborach, prawda? Teraz zachęcam Cię do sprawdzenia, które trzy z tych wybranych wcześniej siedmiu wartości są Ci najbliższe. To są Twoje najważniejsze wartości, którymi pragniesz się kierować w życiu – czy faktycznie tak jest? Czy w Twojej pracy, wychowaniu, relacjach z dzieckiem faktycznie widać te wartości? Może nasuwają Ci się jakieś wnioski?

A teraz zachęcam Cię do znalezienia jednej wartości, która jest dla Ciebie najważniejsza. Sprawdź, jakie uczucie w Tobie wywołuje znalezienie jej i nazwanie. Czy coś się otwiera? A może przychodzi jakieś zrozumienie? A może inspiracja?

UCZUCIA

Szukając relacji i świadomości, warto zacząć od ciała. Z kontaktu z ciałem rodzi się kontakt z uczuciami. Uczucia są z nami cały czas, pojawiają się, bo zbierają informacje z ciała, z otoczenia i łączą ciało z głową. W Porozumieniu bez Przemocy nie rozróżniamy uczuć i emocji – traktujemy je podobnie, odróżniając je od naszych myśli, które czasami ubieramy w słowa uczuć. Np. w tym rozróżnieniu uczuciami są: spokój, radość, uskrzydlenie, ekscytacja, smutek, żal, złość, wstyd, odraza, zaniepokojenie, lęk, itp. Myślami przebranymi za uczucia (czyli uczuciami rzekomymi) są np.: czuję, że to niesprawiedliwe; mam poczucie, że mną manipulujesz; czuję się lekceważona, czuję się odrzucona, czuję się nieszanowana i wiele innych. Uczucia rzekome to w istocie nasze opinie, myśli i interpretacje na temat zachowania innych ludzi. Możemy to sprawdzić,

wstawiając słowo „myślę” za słowo „czuję”, np. myślę, że mnie lekceważysz, uważam, że mnie odrzucasz, mam taki pomysł, że mnie nie szanujesz, itp.

W dzieciństwie nie pytano nas zbyt często o to, jak się czujemy. Pytano nas o nasze myśli i interpretacje. Pytano nas o wiedzę. Powrót do swojego ciała i prawdziwych uczuć może być na początku trudny, ale się opłaci. To inwestycja w nasze relacje!

W NVC to rozróżnienie na uczucia i uczucia rzekome jest istotne, bo naszym celem jest kontakt ze sobą i z drugą osobą, wzajemne porozumienie i budowanie relacji opartej na równowadze (power with) i zaufaniu. A jeśli tak – to nazywanie osądających myśli uczuciami może znacząco utrudniać porozumienie. Bo z takim komunikatem trudno zrobić coś konstruktywnego.

Chcąc być świadomym siebie – powracajmy do uczuć z ciała. Ileż się pojawi w naszych głowach myśl udająca uczucie, sprawdzamy, jakie prawdziwe uczucie pojawia się w tych sytuacjach. Czy to niepokój? Lęk? Smutek? Żal? Widząc te uczucia, możemy sprawdzać dalej, do jakich potrzeb nas prowadzą.

Uczucia są drogowskazami do potrzeb i dlatego mówimy o wszystkich uczuciach, że są pozytywne. Dzięki nim dostajemy informację o tym, czy nasze potrzeby są zaspokojone, czy nie. Świadomość potrzeb jest kluczowa w życiu inspirowanym NVC.

UCZUCIA – DZWONKI ALARMOWE

Cztery dzwonki alarmowe wyróżnił wśród uczuć twórca NVC Marshall B. Rosenberg. Są to: złość, wstyd, poczucie winy i głęboki smutek. Pojawiają się w sytuacji, gdy jakaś potrzeba jest niezauważana przez nas tak bardzo (lub długo), że nie wystarczają delikatniejsze uczucia. Nasz system chce nas zaalarmować, że jakaś nasza potrzeba domaga się naszej uwagi i używa do tego uczuć, które trudno jest

ignorować (choć niektórzy z nas nawet złość potrafią ignorować). Są to zatem niezwykle pomocne uczucia, które przywracają nas do życia i skutecznego zadbania o siebie. *Porozumienie bez Przemocy* oferuje procesy pomocne w zrozumieniu przekazu złości, wstydu, poczucia winy czy głębokiego smutku, gdyż nie mamy nawyków z naszej edukacji czy wychowania, które umożliwiłyby nam zaopiekowanie się nami i naszymi potrzebami w takich sytuacjach.

Podobnie jak „zwykłe” uczucia, dzwonki alarmowe niosą nam informację o potrzebach. Dlatego pomocne może być znalezienie potrzeby, która w ten sposób domaga się kontaktu, i sprawdzenie, w jaki sposób możemy się nią zaopiekować.

POTRZEBY – SERCE NVC

Jest coś, co łączy wszystkich ludzi na świecie, bez względu na ich wiek, pochodzenie, status majątkowy, emocjonalność, religię, kulturę... Każdy człowiek na całym świecie współdzieli te same potrzeby. To uniwersalne jakości, które są naszą wewnętrzną motywacją, napędzają nas, pokazują życie i które staramy się zaspokoić naszymi działaniami. W tym sensie prawdą jest, że każdy człowiek na świecie jest dobry. Ma w sobie cel zaspokajania potrzeb, pięknych wartości, co do których wszyscy się zgadzamy. Ja. Ty. Moja rodzina. Każdy z nas.

Owszem, zdarza się, że ktoś kogoś krzywdzi, robi coś, co uznajemy za złe, sprzeczne z prawem albo naszą społeczną umową. I jeśli nadamy temu etykietkę „robi na złość” albo „jest złym człowiekiem”, to my sami również posługujemy się przemocą (w NVC mówimy, że to, co utrudnia nam zobaczenie piękna drugiego człowieka, zobaczenie go w pełni, na równi z nami – to jest właśnie przemoc). Tymczasem ten człowiek też stara się zaspokoić swoje potrzeby – tyle że w tragiczny sposób.

Tragiczny sposób zaspokajania potrzeb to każde słowo, które, zamiast przynosić nam kontakt z ważnymi osobami, przynosi nam klótnie. To każde spojrzenie, w którym jest więcej osądu niż szukania faktów i porozumienia. Zauważ, że mamy tego w nas naprawdę sporo i NVC zachęca nas do pewnej rewizji. Do sprawdzenia, czy robię to, czego naprawdę chcę. A może kieruje mną właśnie autopilot?

Bycie ważnym, widzianym, szacunek, zabawa, piękno świata, spontaniczność, wolność, decyzyjność są istotne dla każdego z nas. Pełne życie jest możliwe wtedy, gdy mamy kontakt z każdą potrzebą. Oraz gdy uczymy tego nasze dzieci.

Celem NVC nie jest ZASPOKAJANIE potrzeb, ale ich przyjmowanie, sprawdzanie, widzenie, spotykane. Świadomość potrzeb. I wybór z tego świadomego miejsca, co chcemy zrobić, jakie działanie podjąć. Jeśli możemy je zaspokoić, to fajnie, i może być też tak, że w danej sytuacji zaspokojenie potrzeby może być trudne lub bardzo kosztowne – sama świadomość ułatwia nam wybór działania, które jest zgodne z naszymi wartościami. Może odroczenie zaspokojenia tej potrzeby, a może ona już jest w nas i wystarczy uruchomić w sobie jej energię?

Co to za jakości? Mamy potrzeby związane z fizycznością: snu, odpoczynku, jedzenia i picia, powietrza; związane z wolnością: decydowania, autonomii, bycia brany pod uwagę, wolności, własnych marzeń, celów i planów; związane z sobą samym: integralności, kompetencji, własnej wartości, zaufania do siebie, zrozumienia; związane z innymi ludźmi: szacunku, bliskości, relacji, kontaktu, bycia widzianym, bycia rozumianym, otuchy, ciepła; z pięknem świata: porządku świata, zabawy, humoru, piękna, komfortu. Choć czasami zdają się zależeć od innych ludzi i od zewnętrznych zdarzeń, to myślę, że warto poszukać, jak my sami o nie dbamy i jak my sami możemy je przywoływać. Myślę, że każda z tych energii jest w nas zawsze, jak tlen niezauważana, i gdy pojawia się brak – nie musimy w nim pozostawać,

możemy zauważyć, że one już są. Wiem, brzmi to trochę jak czary-mary, ale dla mnie ważny jest ten aspekt NVC, bo mówi o obfitości i niezależności jednocześnie. O tym, że świat ma dla nas to, co najlepsze, i to już jest w nas. Chcesz spróbować?

POTRZEBY ZMIENIAJĄ SIĘ CHWILA PO CHWILI

Choć mamy jeden, stały zbiór potrzeb, to jednak zmieniają się one niemal w każdej chwili – niektóre są aktywne teraz, inne za chwilę, a niektóre mogą być uśpione latami. W przypadku dzieci, które są zależne od swoich rodziców, to rodzice mogą w bardzo dużym stopniu wpływać na zaspokajanie lub nazywanie (zgadywanie) potrzeb swoich dzieci. Mam na myśli nie tylko potrzeby fizyczne, ale także inne, np. autentyczności, przynależności, wolności.

UCZUCIA WSKAZĄ CI DROGĘ

Jak dotrzeć do potrzeb? Są chyba dwie najważniejsze drogi – jedną jest doświadczenie. Za pierwszym razem zatrzymanie się i zobaczenie potrzeb pod słowami lub działaniem innej osoby może być ogromnym wyzwaniem, jest też nim sprawdzenie swoich własnych potrzeb w różnych sytuacjach, czyli danie empatii sobie. Aby zdobyć doświadczenie, trzeba ćwiczyć, nie ma chyba innej drogi. Natomiast można praktykować takie zgadywanie potrzeb na warsztatach i w grupach empatii (oraz grupach rozwojowych) – i do tego Cię serdecznie zapraszam.

Drugą ważną drogą jest słuchanie swoich uczuć. Koncentracja na uczuciach, ponieważ one są drogowskazami do potrzeb. One kierują nas do potrzeb. Są właśnie po to – jeśli czujesz złość, to ona chce zadbać o Twoją potrzebę np. szacunku albo wolności, albo bycia ważnym; jeśli czujesz smutek, to może chodzić o potrzebę bycia rozumianym albo humoru! A jeśli czujesz radość, to znaczy, że jakaś Twoja ważna potrzeba jest zaspokojona i możesz

świętować! Do jakich potrzeb prowadzą Twoje uczucia? Co czujesz teraz i z jaką potrzebą się to wiąże? Spróbuj na chwilę odłożyć tekst i skoncentrować się na tym właśnie, co czujesz, bo czego potrzebujesz? Trudne uczucia, takie jak złość, żal, strach, wstyd, irytacja czy frustracja prowadzą nas do potrzeb niezaspokojonych, są informacją, że mamy jakieś niezaspokojone potrzeby. Uczucia radosne, takie jak spokój, szczęście, uskrzydlenie, ekscytacja, podniecenie i inne prowadzą nas do potrzeb zaspokojonych, są informacją o tym, że jakieś nasze potrzeby są zaspokojone.

GRANICE

W rozumieniu granic mamy trochę zamieszania, czy je stawiać, czy chronić, i o czyich granicach w ogóle mowa? Wiele podręczników bowiem zaleca stawianie granic dzieciom. W pełni się zgadzam, że wiele dzieci potrzebuje struktury i pewnego porządku do tego, by czuć się bezpiecznie i dobrze funkcjonować, choć pewnie jest wiele dzieci, które lepiej się czują w większej wolności i możliwości decydowania. Autonomia jest przecież jedną z uniwersalnych potrzeb ludzi i skoro tak, to przynależy także dzieciom.

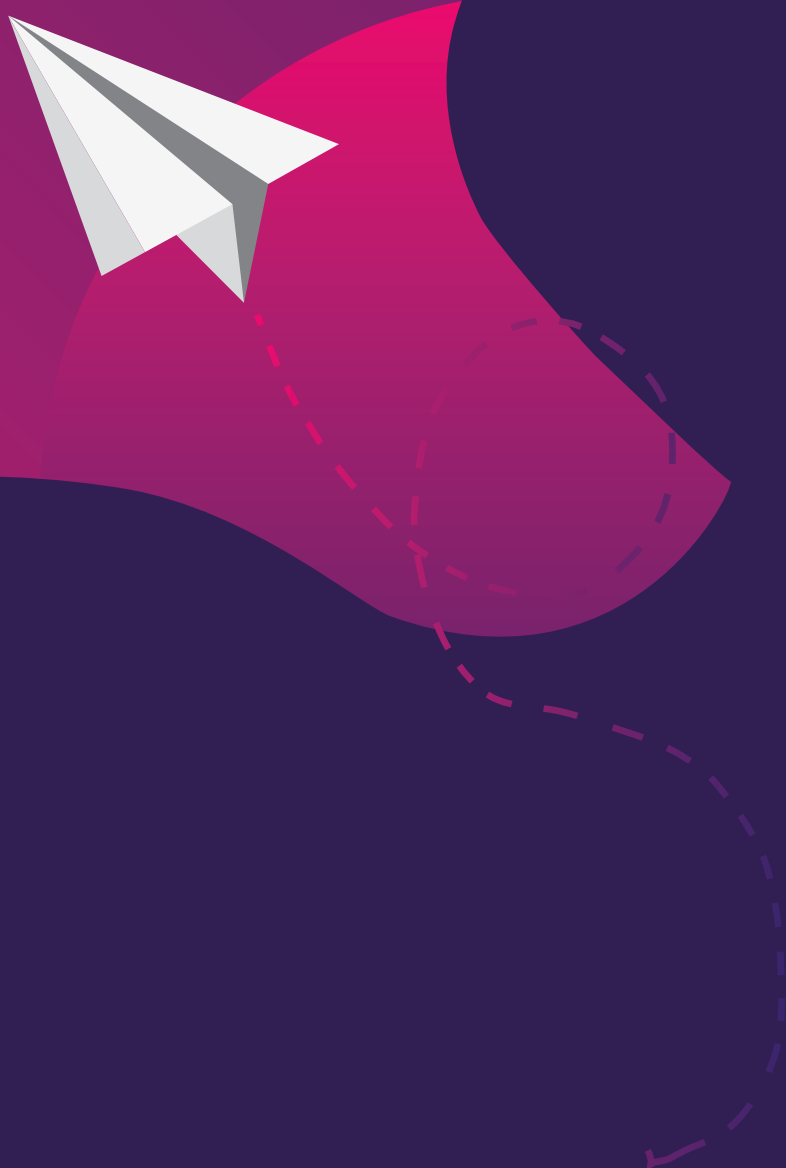
Możemy zmienić punkt widzenia i zamiast stawiać granice innym ludziom – stawiać swoje granice. Sprawdzając, co jest mi w danej sytuacji potrzebne i w jakiej jestem kondycji – mogę zadbać o nieprzekraczanie swoich granic oraz sprawdzać z dzieckiem, gdzie w danej chwili leżą jego granice.

To, co wydaje mi się ważne, to zauważenie, że granice to nie jest coś stałego i sztywnego – sztywne granice i zasady mogą oddzielać nas od życia i kontaktu (ze sobą i z innymi). Skoro nasze potrzeby zmieniają się chwila po chwili, to także nasze granice w ślad za potrzebami się mogą przesuwają. Raz potrzebuję odpoczynku i każdy hałas będzie dla mnie męczący, a zabawa dzieci – uciążliwa. Innym razem potrzebuję zabawy i spontaniczności i wejść

w sam środek zabawy w Indian z okrzykiem i galopem, i sprawi mi to radość.

Warto sprawdzać, co teraz, co w danej chwili jest mi potrzebne i gdzie w tej sytuacji znajdują się moje granice. Szacunek dla swoich granic uczy także dziecko dbania o jego granice i uważnego sprawdzania, kiedy są przekroczone.

Przekraczanie granic odczuwamy najczęściej w postaci złości – ona lub inne uczucia informują nas, że nasze potrzeby nie są zaspokojone i że warto zwrócić się do ciała i sprawdzić, na jakiej potrzebie mi teraz zależy i spróbować o nią zadbać, np. przerywając daną czynność lub interakcję, która w danej chwili jest dla nas zbyt wyczerpująca.



TY W RELACJI

Zaopiekowany dorosły, świadomy i będący w swojej mocy, będzie mieć dużo zasobów, by móc zadbać o dziecko, wziąć odpowiedzialność za relację z nim, za potrzeby dziecka, empatycznie przyjąć jego trudne emocje, wesprzeć w przeżywaniu ich oraz zaopiekować dziecka granice. Pamiętając o zasadzie maski tlenowej, warto przyglądać się najpierw sobie i swoim potrzebom, a dopiero później dziecku.

WDZIĘCZNOŚĆ

To, co jest trudne i co nie działa, daje się łatwo zauważyć. Gdy dziecko robi coś, co nam się nie podoba – zazwyczaj od razu dajemy mu o tym znać, korygując, zwracając uwagę. Słabe stopnie, brak zadania, spóźnienia czasami nawet wywołują gwałtowne reakcje. Dziś zachęcam do tego, by zauważać także to, co działa. Skupiać uwagę na zaspokojonych potrzebach, wyrażać wdzięczność i wspólnie świętować te sytuacje.

Kolekcjonowanie dobra, chwil radosnych i spełnionych zmienia postrzeganie naszego życia i pomaga zredukować stres. Dziecko potrzebuje być widziane z tym, co wnosi, a zauważanie jego wkładu, zabawy, sukcesów pomaga mu budować poczucie własnej wartości.

Wdzięczność i świętowanie to wyrażanie swoich uczuć i zaspokojonych potrzeb, i jest to coś innego niż chwalenie czy nagradzanie. Te ostatnie mogą odbierać dziecku motywację wewnętrzną i sprawczość, uzależniając od oceny otoczenia. Świętowanie buduje kontakt i relację poprzez wyrażanie uczuć, buduje głębsze zrozumienie dzięki wyrażaniu potrzeb i wspiera więź między dorosłym a dzieckiem. Zachęcam do wypróbowania np. wieczornego rytuału, w czasie którego razem z dzieckiem możemy wyrażać wdzięczność za to, co dziś było dla nas radosne, wzbogacające, dziękować sobie i innym ludziom, dziękować światu i mówić o tym w ciepłym podsumowaniu dnia. Być może chcecie też na bieżąco wyrażać wdzięczność za zaspokajane potrzeby chwila po chwili i w ten sposób budować Waszą relację oraz zasoby.

Liv Larsson, szwedzka trenerka *Porozumienia bez Przemocy*, pisze, że wdzięczność to jest najtańszy bilet do szczęścia. Bo szczęście to nie jest coś, co przychodzi do naszego życia jako stan. Tylko budujemy je poprzez postrzeganie tego, co nam się przytrafia. Zawsze możemy znaleźć niezaspokojone potrzeby i na nich skupiać naszą uwagę. Zawsze też część naszych potrzeb jest zaspokojona i warto zauważać także to.

POTRZEBY W ŻYCIU DZIECKA

Rodzice mają ogromny wpływ na to, co mówią, jak żyją, czego oczekują od swoich dzieci, a dzieci nieco mniejszy. Szczególnie na początku swojego życia są w pełni zależne od rodziców. Krzyczą, płaczą, wierzgają nóżkami w nadziei, że ich potrzeby zostaną usłyszane i zaspokojone przez ich najbliższych. W czasie rozwoju uczą się krok po kroku (szczególnie od swoich najbliższych nauczycieli – rodziców i opiekunów), jak być w tym proszeniu skutecznymi. Czasami stają się miłe, bo wtedy zaspokajane są ich potrzeby miłości, przynależności, uznania; czasami stają się „niegrzeczne” – czyli np. krzyczą, używają wulgaryzmów, zabierają zabawki innym dzieciom, by zaspokoić swoje potrzeby bycia ważnym, widzianym, branym pod uwagę lub inne; czasami uczą się, jak mówić i nazywać swoje potrzeby oraz uczucia i z czasem zaczynają mówić językiem potrzeb, a w końcu jako dorośli biorą pełną odpowiedzialność za zaspokajanie swoich potrzeb. Wielu z nas bierze tę odpowiedzialność częściowo lub wcale i wciąż polegamy na innych, frustrując się, gdy nie zaspokajają naszych potrzeb. Droga do przejęcia tej odpowiedzialności jest długa i skomplikowana, dzieci przechodzą przez wiele etapów, uczą się od różnych osób, także swoich kolegów w przedszkolu czy szkole, nauczycieli, obserwują także rodziców i sprawdzają, co lepiej działa, a co mniej. Wszystko, co robią, jest po to, by zaspokoić swoje potrzeby, a więc nawet gdy biją lub plują – możemy się zastanowić, o co ważnego dziecko w ten sposób chciało zadbać?

Nawet bardzo trudne zachowanie jest informacją o ważnej i pięknej potrzebie. Dziecko jeszcze nie wie, jak inaczej ją zaspokoić. Empatycznie słuchając, zgadując potrzebę, możesz pomóc dziecku znaleźć taki sposób jej zaspokojenia, który jest dla niego dobry i akceptowany przez innych.

W takiej sytuacji karanie dziecka odbiera mu łączność z tymi potrzebami, a dodatkowo może sprawić, że kolejne będą niezaspokojone – zro-

zumienia, empatii, bycia ważnym. Z kolei jeśli opiekunowi uda się nawiązać kontakt z dzieckiem i zobaczyć potrzeby, które nim kierowały, może zadziać się piękna chwila obopólnego zrozumienia, szacunku, pełna miłości, która buduje ich relację i zaufanie także na przyszłość. Jednocześnie dziecko może zobaczyć tę potrzebę i samo lub z dorosłym poszukać innego sposobu na jej spełnianie.

WSPARCIE W TRUDNYCH MOMENTACH

Trudne momenty w życiu dziecka pojawiają się niemal od urodzenia. Stres, frustracja, smutek, zmagania, złość są częścią życia i pragnienie, by pomóc dziecku uniknąć takich chwil, jest nierealne. To, co rodzice mogą zrobić dla dziecka, to wesprzeć je w przeżywaniu takich momentów oraz wyposażać je w umiejętności radzenia sobie z nimi samemu.

Z drugiej strony wypychanie dziecka do trudnych doświadczeń, by nauczyć je życia, jak pokazują liczne badania (por. Alfie Kohn, „Mit rozpieszczonego dziecka”), przynosi odwrotny efekt – nie dość, że dziecko mierzy się z trudnościami, na które nie jest gotowe, to dodatkowo pozostaje bez wsparcia, co może zaowocować niższym poczuciem sprawczości, własnej wartości dziecka czy lękiem.

Dziecko przeżywa frustrację z wielu różnych powodów – głodu i zmęczenia, słabych stopni, w relacji z kolegami, z dorosłymi, w nauce wymagających przedmiotów, nawet z powodu pogody oraz – co warto zauważyć – w relacji ze swoimi rodzicami i nauczycielami. Gdy dziecku czegoś zabraniamy, coś mu każemy, nie ma z nami kontaktu, gdy jesteśmy zajęci innymi sprawami lub gdy dziecko przeżywa zbyt długą rozłąkę. Trudne chwile zdarzają się także w sytuacji choroby, bólu fizycznego, wizyt lekarskich oraz śmierci zwierzęcia lub osoby, z którą dziecko było związane.

Aby utrzymać z dzieckiem kontakt oraz dać mu realne wsparcie, nie oceniaj tej sytuacji, nie

mów, że jest dobra lub zła, nie pouczaj, nie stwierdzaj, że coś mówiłeś albo że taki jest świat, nie zaprzeczaj, nie mów, że nie boli lub nic się nie stało, nie mów, że coś trzeba było, nie licytuj się, że za twoich czasów było gorzej, nie krytykuj, nie karz, nie obiecuj nagród, nie porównuj do innych dzieci, sąsiadów czy biednych dzieci z Afryki – te i wiele innych strategii dają dziecku komunikat, że coś jest z nim nie tak, że nie zasługuje na uwagę, że jego sprawy nie są ważne. Nawet dawanie rad dziecku, co może zrobić w tej sytuacji, może być trafieniem kulą w płot, gdyż dobre rady zazwyczaj nie działają – często nawet dla osoby, która je daje.

Co więc warto robić, by realnie pomóc dziecku w trudnych chwilach? Jeśli masz możliwość, to najpierw zadбай o siebie – jeśli się boisz, wstydzisz, złościsz z powodu tej sytuacji, którą dziecko przeżywa – zadбай o empatię dla siebie i sprawdź, jakie Twoje potrzeby ujawniają się w tej sytuacji. Może łatwość? Przynależność? Spokój? Kompetencje? Następnie zaoferuj dziecku słuchanie na poziomie serca – przestrzeń na wygadanie się, cierpliwość, akceptację i miłość. Pamiętaj, że nie musisz się na nic zgadzać (lub nie zgadzać) ani z niczym dyskutować, teraz liczy się Twoje ucho i Twoje serce oferowane Twojemu dziecku. Jak praktycznie to zrobić, opiszę w kolejnym podrozdziale.

Każda trudna sytuacja to wyzwanie. Dziecko może szukać rady, ale to, co naprawdę może mu pomóc – to empatyczne słuchanie, pomoc w nazwaniu, na czym polega ta trudność, co czuje i czego potrzebuje. Słuchanie, bycie z dzieckiem i przy dziecku. Bo w takim procesie dziecko samo znajduje swoje pomysły i inspirację do działania. Odzyskuje sprawczość i wiarę w siebie.

Słuchanie drugiej osoby pomaga jej odzyskać wewnętrzną moc, buduje akceptację, poczucie, że jest ważna, chciana, kochana. Słuchanie pomaga integrować mózg. Pomaga znaleźć rozwiązanie. I przede wszystkim buduje kontakt, bliskość. Słuchanie jest ważne w relacjach z dziećmi i z dorosłymi. Jest potrzebne każdemu!

Słuchanie z empatią to sztuka zamykania buzi i otwierania uszu. Ale oprócz uszu ważne jest też serce. Bo empatia zakłada otwarcie na drugą osobę, szacunek, akceptację i słuchanie niekoniecznie sensu, logicznego ciągu, ale uczuć, które ukrywają się w zakręconej narracji. A pod uczuciami jeszcze głębiej skrywają się potrzeby – empatyczne słuchanie zakłada dotarcie do potrzeb, które stoją za tym, co ktoś robi lub mówi.

Marshall B. Rosenberg, twórca NVC (*Porozumienia bez Przemocy*) mówi, że nie słucha tego, co ludzie mówią. Że wysłuchuje ukrytych za tym uczuć i potrzeb. Dzięki temu nie papla, nie daje rad, gotowych rozwiązań, pocieszeń, bo wie, że to nie jest ważne, nie jest pomocne i nie daje mocy. Słucha tego, co ukryte, by nawiązać kontakt, by porozumiewać się z głębią.

Słuchanie i przyjmowanie dziecka może zaowocować tym, że nauczy się tego głosu (słyszacego, uznającego je), uwewnętrzni go i będzie mogło łatwiej w przyszłości wziąć odpowiedzialność za swoje potrzeby, za kontakt z nimi i będzie umiało samo siebie wspierać w trudnych sytuacjach. Jest także spora szansa na to, że będzie miało mniej kontrolujące podejście w życiu i samo siebie będzie uwzględniać, samo sobie da uznanie dla swojego miejsca i swojego życia. To wewnętrzny głos nie krytyka, ale kochającego rodzica. Głos miłości do siebie. Czy to nie o to nam chodzi?

EMPATIA

Bycie dla drugiej osoby, trzymanie dla niej przestrzeni, akceptacja, miłość i przyjmowanie tej osoby i tego, co mówi – to właśnie jest empatia. Nie jest nią czucie tego, co druga osoba, ale słuchanie i słyszenie na głębszym poziomie niż zazwyczaj. Chodzi o to, by wypowiedane słowa zatoczyły koło: dziecko mówi, rodzic słyszy, pokazuje dziecku, że słyszy i sprawdza, czy dziecko usłyszało, że rodzic słyszy! Dobre słyszenie przynosi ze sobą dodatkowe jakości, np. uznanie (tego, jak jest, przyjęcie tego, co jest); akceptację

(tego, co się dzieje, czy człowieka, który mówi); zrozumienie (tego, o czym ktoś mówi; ale też tego człowieka w szerszym znaczeniu); szacunek dla tego człowieka i dla jego spraw, o których mówi, i pewnie wiele innych.

JAK SŁUCHAĆ?

Słuchanie to nie jest potakiwanie ani zgadzanie się, ani wyprzedzanie i wypowiadanie przed dzieckiem tego, co chce powiedzieć. Słuchanie to tworzenie przestrzeni, w której dziecko jest ważne, bezpieczne i decyduje się otworzyć serce. Dlatego ważne jest, by słuchać uważnie, dajmy więc dziecku czas, przestrzeń. Gdy dziecko mówi, to my milczmy. Milczmy też, gdy przestaje mówić, dając mu szansę dopowiedzieć coś, co pojawi się po chwili. Patrzymy na dziecko. Skupmy się na tym, co mówi. Możemy kucnąć, patrzeć na nie z uwagą, czekać, aż wypowie to, co dla niego ważne. A jeśli nie mamy czasu, by się skupić, to nie mówmy byle czego, tylko powiedzmy właśnie o tym – teraz się śpieszę, czy możesz opowiedzieć mi to wszystko za chwilę w samochodzie?

Stwarzanie przestrzeni to słuchanie w ciszy, z uwagą. Można potakiwać: mhm, aha, rozumiem. Można kiwać głową. Fajnie może być usiąść albo przytulić, albo kucnąć obok.

Czasami wydaje nam się, że przecież dobrze słyszymy wszystko, co dziecko do nas mówi. Pytanie tylko, czy słyszymy słowa i zasady? Czy może to, co jest głębiej w tej sytuacji – uczucia i potrzeby, także te, których nikt nie wypowiedział?

Słuchanie możesz okazać poprzez parafrazowanie. Gdy dziecko powie coś zawitego, długiego, możemy zapytać, czy dobrze rozumiemy. „Czy to jest tak, że chciałeś, aby Janek został, bo mógłbyś wtedy bawić się jego balonem?”. Dziecko od razu poczuje tę przestrzeń zrozumienia! Nawet jeśli to nie o to chodziło, to jest duża szansa, że powie, o co, bo jest to w takiej przestrzeni bardziej możliwe.

Nie diagnozujemy, nie uogólniamy, nie dawajmy rad – po prostu powtórzmy to, co zrozumieliśmy z tej historii. To, co wydało nam się najważniejsze lub kluczowe. Możemy użyć do tego słów, które dziecko szczególnie zaakcentowało, lub powiedzieć to po swojemu, będąc blisko tego, co, naszym zdaniem, chciało powiedzieć dziecko.

UCZUCIA

Możemy spróbować odgadnąć i nazwać uczucia dziecka. W ciele mogą być mrówki albo motylki, albo ciężkie hipopotamy. W ciele mogą mieszkać smuteczek albo rozżalenie, albo frustracja lub brak siły. Nie bójmy się słów trudnych: frustracja, bezsilność, irytacja, rozdrażnienie, rozżalenie, uskrzydlenie, ekscytacja – używając ich w pasujących kontekstach sprawimy, że one wejdą do naszego słownika, dzieci nauczą się ich znaczenia i będą bogatsze o kontakt z nimi! Umiejętność nazywania uczucia to umiejętność rozpoznania, co się ze mną dzieje. Jest kluczowa w kształtowaniu inteligencji emocjonalnej, tak bardzo potrzebnej w życiu.

Zapytajmy więc dziecko, czy to, co teraz czuje, to smutek? Czy raczej złość? A może mu żal, że tak szybko minął czas zabawy? Nawet jeśli nie trafimy, to dziecko powie nam, co czuje – może ciężar w brzuszku? Może taką strasznie wielką złość, że zaraz wybuchnie jak wulkan? Zgadywanie uczuć sprowadza rozmowę na skupienie się na nich i pomaga wypowiedzieć te, które teraz są w dziecku. Pierwszy krok zatem jest za nami.

POTRZEBY

Pamiętasz? Uczucia, które nazwaliśmy, są drogowskazami do potrzeb. To będzie drugi krok w empatii, w drodze do zrozumienia. Zapytajmy więc dziecko o jego potrzeby, można to zrobić, nazywając to, co wydaje nam się trafione – czy teraz chciałbyś mieć więcej zabawy (potrzeba zabawy)? Czy może woląłbyś побыć trochę sam



i poczytać książkę ze mną (potrzeba odpoczynku, bliskości)? A może chcesz dłużej być z Jankiem (potrzeba wspólnoty, współpracy)?

Dziecko odpowie nam, da do zrozumienia, o co mu chodzi: nie, nie, chcę, żeby ten balon tu był, dopóki nie powiem, że Janek może go zabrać. Już wiemy – potrzeba decydowania, wybierania, wolności. Możesz powiedzieć np.: „Aha, a więc chodzi ci o to, żebyś mógł sam podjąć decyzję, kiedy możesz bawić się balonem, a kiedy nie?”. Jeśli trafimy, to w tym miejscu dzieje się magia. Dziecko mówi wielkie, pełne ulgi TAK. To „tak” mówi o tym, co jest ważne w tej chwili, ale też o tym, że poczuło się zrozumiane, wysłuchane, zaopiekowane. Że widzi to, że jest ważne, że jego potrzeby są ważne. Że ma kontakt z tym dorosłym. Do tego integruje się mózg, a więc w przyszłości będzie mu łatwiej nazwać, zidentyfikować i zakomunikować jego potrzeby, spokojnie reagować na trudne sytuacje, mniej intensywnie się złościć.

Czasami temu TAK towarzyszy płacz albo krzyk – dziecko w ten sposób wylewa nagromadzone emocje. Warto przyjąć te uczucia, dać im przestrzeń i towarzyszyć dziecku w spokoju, może w przytuleniu. To moment bliskości i intymności, a także wsparcie dla dziecka w wyrażeniu uczuć w pełni i niezatrzymywaniu niczego.

MAGIA ROZWIĄZAŃ

Nazwanie uczuć i potrzeb daje przestrzeń do szukania nowych rozwiązań. Pojawia się inspiracja, chęć działania, sprawczość. Zgadywanie uczuć i potrzeb pozwala wejść na głębszy poziom relacji i wzajemnego zrozumienia. Pomaga też otwierać na siebie serce.

Jeśli trafnie nazwiemy potrzeby dziecka, może się zdarzyć, że problem przestał być ważny, bo dziecko jest ważne. Nieraz jest tak, że mówi: ale wiesz, mamo, w zasadzie to niech Janek weźmie ze sobą ten balon. Może poczytamy razem, jak on pójdzie?

Może być też tak, że balon i możliwość decydowania o nim są nadal ważne, wtedy możemy poszukać rozwiązania. Skoro wiemy już, że clue dotyczy samej decyzji – możemy zachęcić dziecko właśnie do podjęcia decyzji. Możemy też pokazać, na czym zależy Jankowi, powiedzieć o tym dziecku i albo zaproponować rozwiązanie, albo zapytać dziecko o pomysł na rozwiązanie. Najczęściej jest tak, że wysłuchany człowiek ma dużo bardzo fajnych pomysłów!

MY W RELACJI

W relacji warto zacząć od siebie. Zanim zainteresujemy się drugą osobą, tym, co robi, tym, co mówi, co my od niej chcemy – wracajmy do siebie. Sprawdzajmy, jak nam jest w danej sytuacji. Szukajmy odpowiedzi na pytanie – co ja teraz czuję, czego potrzebuję? Empatia dla siebie jest kluczowa w budowaniu relacji i w dialogu z drugą osobą. Gdy dzieje się coś bardzo trudnego, co nas pobudza, wywołuje reakcje, złość czy wstyd – poprośmy o chwilę empatii inną dorosłą osobę. Jeśli nie mamy nikogo takiego w swoim otoczeniu, możemy zapisać sobie to, co się z nami dzieje, bo na piśmie łatwiej jest utrzymać pewną strukturę: napiszmy fakty (co konkretnie się stało), swoje uczucia (co czuję w tej sytuacji), swoje potrzeby (do jakich potrzeb kierują mnie moje uczucia), prośbę (jak chciałabym zadbać o tę potrzebę). Warto też zwrócić uwagę na zaspokojone potrzeby, które możemy świętować.

Jak dużo dajesz swoim dzieciom? Czy pamiętasz o tym, że dobrze jest uczyć je przez przykład, że warto o siebie dbać? Możesz wpisać siebie na listę priorytetów i dbać o siebie i relację ze sobą – po to, by mieć zasoby do wchodzenia w relację z dzieckiem, w dialog i wsparcie w trudnych momentach.

Nieraz, gdy mamy ochotę czegoś wymagać od naszych dzieci, może się okazać, że chodzi nam o jakąś naszą potrzebę, której w isto-

cie to działanie dzieci nie może zaspokoić! Dlatego zachęcam do sprawdzania najpierw, o jaką potrzebę mi chodzi, a potem z miejsca świadomości zdecydować, co ja chcę zrobić i o co chcę poprosić dziecko.

Do relacji wnosimy samych siebie, a także sposób, w jaki dbamy o relację ze sobą. Dlatego warto sprawdzać, jak traktujemy samych siebie w relacji z drugą osobą. Czasami spotykam mamy, które zapominają dbać o siebie, bo tak wiele chcą dać swoim dzieciom. Zachęcam do poszukiwania balansu i by pamiętać o tym, że swoim działaniem dajemy przykład swoim dzieciom.

DIALOG

Aby wejść w dialog z drugą osobą, warto skorzystać z modelu czterech kroków, by uporządkować swoje myśli, sytuację, uczucia i potrzeby oraz by sprawdzić, jaką mamy w tej chwili prośbę. W modelu wyróżniamy:

1. Obserwacje vs interpretacje

Tylko to, co może zarejestrować kamera lub mikrofon, nazywamy obserwacjami. Wszelkie inne określenia (grzeczna, dobre, jak zawsze, znowu, bałagan, w ogóle się nie uczysz, olewasz, krzyczy, itp.) są naszymi interpretacjami. Aby

wejść w budujący relację i zaufanie dialog – warto sobie uporządkować, o jakich konkretnie faktach czy obserwacjach mówimy, do których faktów się odnosimy.

2. Uczucia vs myśli i uczucia rzekome

Uczucia pochodzą z ciała, a uczucia rzekome są naszymi myślami na temat drugiej osoby. Mówiąc „przez ciebie czuję się smutna” lub „czuję się nieszanowany” możemy utrudnić komunikację i wzajemne zrozumienie. Warto sprawdzać swoje prawdziwe uczucia (smutny, rozsierdzony, spokojny, radosny, pobudzony...) i to właśnie je komunikować w relacji.

3. Potrzeby vs strategie

Uniwersalne potrzeby są jakościami wspólnymi dla wszystkich ludzi, każdy z nas ma te same potrzeby, ale zaspokajamy je różnymi strategiami. Na poziomie strategii rodzą się konflikty. Mówiąc o konkretnych strategiach, zanim skontaktujemy się z potrzebami, możemy utrudniać naszą komunikację. Np. „Potrzebuję teraz sprawdzić z Tobą angielski” – to jest strategia i możemy zadać sobie pytanie, jaką potrzebę chcemy nią zaspokoić? Może chodzi o zaufanie albo troskę, albo nawet o potrzebę przynależności. W komunikacji warto mieć świadomość swoich prawdziwych potrzeb.

4. Prośby vs żądania

Bez względu na ton głosu i formę językową żądaniem jest taki rodzaj prośby, który nie uwzględnia odmowy. Jeśli proszę kogoś o zrobienie lub powiedzenie czegoś i jest to jedyna opcja, jaką biorę pod uwagę – to prawdopodobnie żądam. W dialogu warto pamiętać o tym, że ludzie chętniej współpracują, jeśli mają wybór, oraz sprawdzać ze sobą intencję swojej prośby.

Słuchanie drugiej osoby, słyszenie jej na poziomie potrzeb, zauważanie i bycie przy niej nie oznacza wcale, że mam się na wszystko zgodzić i zrezygnować z siebie. Wręcz przeciwnie! NVC zaprasza nas do tego, by jednocześnie uwzględnić potrzeby i swoje, i drugiej osoby. Być przy sobie i przy drugiej

osobie, w balansie i współdzieleniu mocy. Narzędziem do tego jest dialog!

Wchodząc w dialog z drugą osobą, zaczynamy taniec, w którym próbujemy uchwycić jednocześnie potrzeby obu stron. Wyrażamy siebie na głos, zgadujemy uczucia i potrzeby drugiej osoby w ciszy lub na głos, cały czas staramy się też być w świadomym kontakcie ze swoimi potrzebami. Te cztery kompetencje na początku mogą sprawiać trudność, jednak, ćwicząc empatię dla siebie oraz empatyczne słuchanie dzieci, uczymy się, jak rozmawiać, by mieć potrzeby swoje i dziecka w centrum dialogu.

Jeśli rozmawiamy na trudny temat i nasze ciało reaguje spięciem, zdenerwowaniem, żalem czy wstydem – warto robić przerwy i wracać do siebie, by zwiększyć szansę na dogadanie się. Czasami sytuacja jest tak trudna, że warto skorzystać z pomocy osoby trzeciej lub mediatora, który pomoże nam się nawzajem usłyszeć.

W codziennych sytuacjach, gdy zachodzi konflikt na poziomie strategii, możemy rozmawiać empatycznie, słysząc dziecko (empatyczne słuchanie, parafrazowanie, zgadywanie uczuć i potrzeb) oraz wyrażając swoje potrzeby. Chodzi o to, by spróbować przesunąć nieco ciężar rozmowy ze strategii wybranej przez dziecko lub rodzica (chcę teraz lody, odrób lekcje, będę grać na komputerze, posprzątaj pokój, itp.) na potrzeby obu stron dialogu. Rozmawiając o przykładowych lodach mamy dwie możliwości: albo jedna strona przekona drugą do swojej racji (czyli ktoś wygra, ktoś przegra), albo się pokłócimy (obie strony przegrają). Na poziomie potrzeb możemy się spotkać – bo jeśli jedno z nas chce różnorodności, spontaniczności, łatwości, odpoczynku, komfortu, zabawy czy kompetencji – to druga osoba może się utożsamić z tymi jakościami, zna je, rozumie, dla każdego są one ważne, nawet jeśli w tej chwili wybiera inne. Dla tych potrzeb możemy znaleźć nie tylko zrozumienie, ale też nowe pomysły na ich zaspokojenie.

Sednem dialogu jest to, że obie strony są tu tak samo ważne – zarówno rodzic, jak i dziecko, mąż i żona, nauczyciel i rodzic, członkowie zespołu, szef i podwładny – prowadzimy rozmowę tak, by mieć jak największe szanse, by usłyszeć obie strony, z ich uczuciami i potrzebami, by obie mogły się wypowiedzieć i obie były przyjęte bez ocen z tym, co mówią, co czują, jak widzą daną sytuację i jakie potrzeby pragną zauważyć. Pamiętając, że potrzeby wszystkich są tak samo ważne – a jest to jedno z podstawowych założeń NVC – możemy przesunąć ciężar ze strategii na potrzeby.

PROŚBY

Zasadniczo prośba jest przejściem z kontaktu ze sobą, ze świadomości siebie i swoich potrzeb – do działania. Czasami w obliczu różnych wydarzeń, rozterek czy nieporozumień próbujemy zaczynać od rozwiązań. „Co robić?” – pytamy. *Porozumienie bez Przemocy* zachęca do tego, by odłożyć pytanie „co robić” na bok, wejść w świadomy sposób do kontaktu ze sobą, rozpoznać, jaka potrzeba chce teraz być zauważona, która jest ważna w danej chwili, i dopiero potem zastanowić się, co (i czy w ogóle coś) chcemy zrobić.

Będąc w kontakcie z potrzebą, możemy prosić:

– siebie – o działanie, o powstrzymanie się od działania, o wprowadzenie jakichś zmian do swojego życia, do swojej codzienności, itp., np. jeśli widzę, że ważna jest dla mnie potrzeba autentyczności, mogę przyjrzeć się, jak mogę mieć więcej autentyczności w swoim życiu: może chcę mówić bardziej wprost, może chcę rozmawiać o tym z kimś konkretnym, może chcę podjąć tę decyzję, z którą zwlekam od kilku tygodni, bo boję się opinii innych osób, gdy pójdę za swoim głosem, a może coś zupełnie innego?

– drugą osobę – o kontakt i informację zwrotną lub o działanie, np. o rozmowę, o wspólne usłatanie, o wsparcie, itp.

Prosząc, możemy się koncentrować na tym, by prośba była:

Konkretna i jasna (a nie abstrakcyjna, jak „ucz się lepiej” vs „podnieś średnią o pół stopnia”);

Sprawdzalna (czyli po czym poznamy, że jest spełniona);

Wykonalna (jest możliwe jej zrealizowanie, np. „Zawsze bądź punktualnie” vs „Porozmawiamy za 10 minut”);

Mierzalna (co, ile, kiedy: pół, dziesięć, jutro po kolacji);

Sformułowana pozytywnie.

Prośba zakłada możliwość odmowy i pozostawia drugiej osobie wolność decydowania. Inaczej jest z oczekiwaniem, że to, o co prosimy, będzie spełnione. Wówczas zaczynamy żądać, a ludzie wyczuwają żądania bardzo szybko i w naturalny sposób próbują się im przeciwstawić.

Prosząc drugą osobę, warto pamiętać, że ludzie chętniej spełniają nasze prośby i chętniej chcą współpracować, jeśli wiedzą, że mają wybór. Prośba, w której nie zostawiamy możliwości odmowy, jest żądaniem. Dzieci i dorośli perfekcyjnie wyczuwają żądania i często reagują stanowczym „nie”, zanim sprawdzą ze sobą, czy faktycznie chcieliby spełnić tę prośbę. Dlatego, prosząc innych o spełnienie naszej potrzeby, warto sprawdzić, czy mamy zgodę na odmowę i czy znajdziemy inny sposób na zaopiekowanie się swoją potrzebą i daną sytuacją, gdy ta osoba faktycznie odmówi.

W tym miejscu warto przypomnieć, że ludzie nie odmawiają nam, nie robią tego przeciwko nam, ale najczęściej dbają w ten sposób o swoje potrzeby. Mówiąc „nie” naszej prośbie, mówią „tak” swojej potrzebie. Może to nie zawsze być dla nas łatwe, ale z pewnością będzie nam łatwiej reagować ze świadomością, że w odmowie nie ma ataku, tylko troska o siebie i swoje potrzeby.

PROŚBY O KONTAKT I INFORMACJA ZWROTNA

W relacji warto kierować się zasadą, że najważniejszy jest kontakt. Gdy widzisz dziecko, które robi coś, co ci się nie podoba, możesz oczywiście zwrócić mu uwagę, ale możesz też – do czego cię zachęcam – najpierw wejść w kontakt, sprawdzić, czy zauważamy empatycznymi oczami potrzebę tej osoby, wyrazić to, co widzimy, zgadnąć uczucie i potrzebę, a dopiero potem próbować ewentualnie coś zmieniać.

Ewentualnie – ponieważ gdy zobaczymy potrzeby, jakie kryły się za danym zachowaniem, może być tak, że zmienimy naszą ocenę zachowania i nie będziemy chcieli tego zmieniać.

Marshall B. Rosenberg mówił: „Connection before correction” – czyli zacznij od kontaktu, a dopiero potem, słysząc się z drugą osobą, możesz przejść do poprawienia czy zwrócenia uwagi.

Gdy mówimy dzieciom, co nam się nie podoba (oraz w wielu innych sytuacjach potencjalnie konfliktowych), warto sprawdzać, czy druga osoba usłyszała nas zgodnie z naszą intencją. Zauważ, że wiele razy pewnie zdarzyło ci się, że powiedziałeś komuś, by zebrał okruszki, a ta osoba powiedziała, że jej nie lubisz. Co okruszki mają do lubienia? Pewnie niewiele, ale nasze uszy są dość skomplikowanym urządzeniem i czasami słyszą co innego, niż zostało faktycznie powiedziane. Prośba o kontakt pomoże sprawdzić, czy rozumiemy się tak samo. Np. „czy możesz powiedzieć, jak mnie zrozumiałeś?”, „dla mnie to ważne, więc proszę, powiedz, co najważniejszego z tego, co mówię, usłyszałeś?”. I nie bądźmy zaskoczeni, gdy okaże się, że to zupełnie coś innego, niż myśleliśmy! Warto wtedy spróbować jeszcze raz, w innych słowach przedstawić to, co jest dla nas najważniejsze w danej sytuacji.

Możemy także sprawdzić, jak druga osoba ma się z naszymi słowami – nie tylko, co usłyszała, ale też jakie uczucia i potrzeby zrodziły się w niej w tej sytuacji. Proste pytanie: „jak to jest

dla ciebie”, „a co ty teraz czujesz”, „jak ty się z tym masz?” może pomóc nam podtrzymać kontakt i lepiej się porozumieć.

Gdy chcemy zwrócić uwagę dziecku na coś, wpływając na jego zachowanie, warto sprawdzić ze sobą nasze intencje – jaką potrzebę próbuję w ten sposób zaspokoić? Chodzi oczywiście o moją potrzebę, a nie o potrzebę dziecka. Ten pierwszy krok w udzielaniu informacji zwrotnej może być kluczowy, bo czasami tak naprawdę nie chodzi o zachowanie dziecka, tylko np. o to, że sami chcemy być widziani, słyszani czy brani pod uwagę i, uświadomiwszy to sobie, możemy całkiem zmienić strategię i zadbać o nasze potrzeby w nowy sposób.

Pamiętając o swojej potrzebie, która nas motywuje do powiedzenia czegoś drugiej osobie, sprawdźmy, czy to odpowiedni moment na rozmowę – może jest teraz dużo emocji, zmęczenie, głód, może ta osoba się śpieszy lub my się śpieszymy. Jeśli jest teraz dobry moment, możemy wyrazić informację zwrotną, pamiętając o tym, że:

- mówimy czyste fakty, obserwacje,
- mówimy o swoich uczuciach i swoich potrzebach,
- sprawdzamy, jak to, co mówimy, odbiera druga osoba (jakie uczucia i potrzeby budzą się w niej).

Mówienie, że czyjeś zachowanie powoduje w nas jakieś uczucia (np. złościę się, gdy widzę kurtkę leżącą na podłodze) jest poplątaniem przyczyny i skutku. Uczucie złości wypływa z naszych potrzeb (chcę spokoju, odpoczynku, szacunku, wzajemności, być brana pod uwagę, itp.). Kurtka tylko leży, ona nie powoduje naszych uczuć. Innym razem mogę poczuć radość, widząc kurtkę, bo moje potrzeby kontaktu z dzieckiem, wspólnie spędzonych chwil mają szansę się spełnić, gdy jest w domu.

POWER WITH I WIN-WIN

W rodzicielstwie w naturalny sposób rodzice mają przewagę nad dzieckiem (taką przewagę możemy zauważyć w wielu naszych relacjach – w pracy, w związkach, wśród znajomych czy w rodzinie, kiedy ktoś dysponuje większymi umiejętnościami, zasobami czy przywilejami, by mieć przewagę mocy – ang. power over). Gdy dziecko prosi o jeszcze pięć minut bajki, a rodzice wyłączają telewizor od razu – to używają swojej przewagi nad dzieckiem. Może się też zdarzyć, że rezygnują z tej przewagi i, mimo braku wewnętrznej zgody, odpuszczają (ang. power under). Wówczas dziecko ogląda pięć minut albo dużo więcej, a rodzic się zgadza z braku innych pomysłów.

Power over i power under przeplatają się w naszym życiu. Niemal bez przerwy albo zyskujemy przewagę, albo rezygnujemy i poddajemy się. Jednak jest jeszcze jedna możliwość. Możemy szukać power with – czyli rozwiązań, które działają dla wszystkich.

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

JAK TO ROBIĆ Z DZIEĆMI

Możemy, zamiast krzyczeć czy frustrować się, że dzieci nas nie słuchają, pochylić się nad nimi z miłością i spojrzeć nowymi oczami: czego potrzebuje rodzic i czego potrzebuje dziecko. Jeśli zależy nam, by szybko wyjść z domu do szkoły i pracy, a dziecko wygląda, jakby nie słyszało, to możliwe, że rodzic potrzebuje: dotrzymywania umów, akceptacji (w pracy, ze strony kolegów i przełożonych), łatwości, bycia usłyszonym

(przez dziecko). Strategią na zaspokojenie tych potrzeb jest szybkie wyjście z domu (i komunikacja z dzieckiem). Zauważmy, że rodzic może wymyślić nową strategię, która pozwoli mu zaspokoić te potrzeby.

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

Czy da się to pogodzić te potrzeby? Da się. Najważniejsza jest intencja – że my chcemy mieć w domu współdzieloną moc (power with). Że naprawdę chcemy się uwzględniać. Jeśli tak, to rodzic może najpierw wziąć trzy wdechy i uświadomić sobie, że teraz tak bardzo potrzebuje tego dotrzymywania umów, łatwości, itd., a potem spokojnie obdarzyć empatią dziecko i przysiąc się do jego świata (czyli je dobrze usłyszeć, być z nim w jego rzeczywistości i zgadywać jego potrzeby). Następnie poszukać nowego rozwiązania. Najlepiej wspólnie. Ja zwykle mówię do moich dzieci, że nie mam pomysłu, jak możemy się bawić i jednocześnie wyjść do samochodu, ale może oni mają propozycję? A może zrobimy wyścigi? A może chcą założyć but na głowę? O! Nie da się! No to może na nogę? W radosnej atmosferze jest mi znacznie łatwiej.

Nie próbuję odwracać uwagi, tylko staram się usłyszeć, czego dziecko konkretnie teraz potrzebuje i jednocześnie odpowiedzieć na tę potrzebę nową strategią.

Równie dobrze mogłabym posiedzieć pięć minut przy tych klockach, a z samochodu zadzwonić i uprzedzić, że będę chwilę po czasie. Czasami to wystarczy!

Oczywiście czasami jestem tak zafiksowana, że ja teraz po prostu muszę wyjść, że brakuje mi przestrzeni, by zobaczyć w tym siebie i dziecko. To są naturalne momenty, obecne w każdym domu. W tym poradniku nie chodzi o to, by wszystko zmienić, ale by wiedzieć, że mamy wiele możliwości i że czasami jest nam łatwiej, czasami trudniej, a czasami żaden kontakt i porozumienie nie są możliwe. I tak też jest w życiu.

PRAKTYCZNE KROKI DO WIN-WIN, CZYLI DROGA DO POROZUMIENIA

Rozwiązania uwzględniające obie strony, czasami nazywane win-win, czyli wygrany – wygrany, to te, które sprawiają, że wszyscy czujemy się ważni i brani pod uwagę. Jeśli ktoś jest zmuszony do czegoś, to wkrótce ktoś będzie żałował, albo będzie wkurzony czy niezadowolony i w ostatecznym rozrachunku komuś przyjdzie zapłacić więcej. Dziecko jest stroną, która głośno domaga się uwzględnienia siebie, ale nie zawsze potrafi zadbać o nas. Dlatego to po naszej stronie jest zadbanie o rozwiązanie, które będzie pasowało wszystkim.

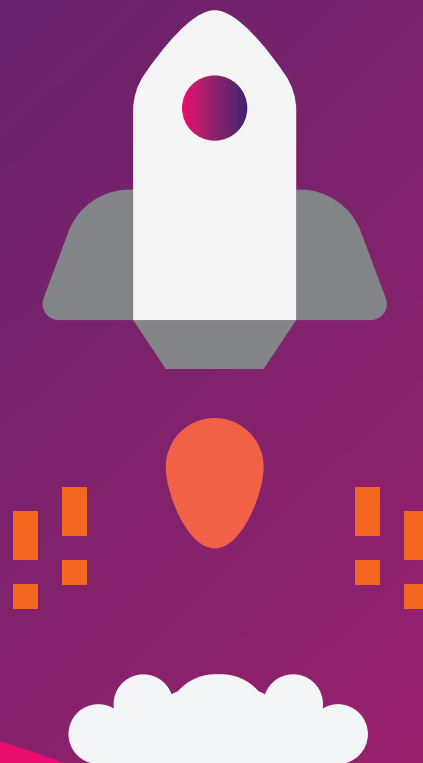
Jak to zrobić? Praktyczna strategia obejmuje kilka kroków:

I. Empatia dla siebie – czyli na czym mi teraz zależy?

1. Co w tej sytuacji czuję?
2. Do czego mnie prowadzą te uczucia? (do jakich potrzeb?).

II. Empatia dla dziecka – czyli czego by chciało dziecko?

1. Co dziecko czuje (zgaduję lub pytam)?
2. Czego dziecko potrzebuje? (zgaduję lub pytam).



III. Jakie możemy obmyślić strategie, które uwzględniają obie te potrzeby (moją i dziecka)?

Warto w tych sytuacjach pytać dziecko, co ono proponuje.

Punkt trzeci to realne położenie naszych potrzeb na jednej wadze – jedna szalka to nasze potrzeby, a druga – to potrzeby dziecka. Jeśli któreś z nich ważą więcej – waga nie może być w równowadze i nie uda nam się znaleźć rozwiązania win-win. Jeśli ważą po równo – jesteśmy w pięknie współzależności. Czasami bardzo trudno jest znaleźć ten balans oraz rozwiązanie, które naprawdę będzie uwzględniać wszystkie potrzeby. Jednak samo podjęcie starania i być może odroczenie pewnej potrzeby (po tym, jak zostanie z szacunkiem wysłuchana, nazwana, zobaczona i przyjęta) – to już niezwykle proces widzenia się i wzajemnej troski. Zauważ, że samo zobaczenie i przyjęcie potrzeby może już pomóc w sytuacji. Jest już kontaktem z potrzebą i sprawia, że każdy z nas jest tak samo ważny.

CO DALEJ

ĆWICZENIE EMPATII

Porozumienie bez Przemocy opiera się na empatii. Rozumienie koncepcji jest bardzo pomocne, ale najważniejszym narzędziem jest słuchanie empatyczne. Jest to coś, czego warto doświadczyć, sprawdzić, jak to jest być słuchanym empatycznie, i regularnie ćwiczyć, by móc dzielić się tym niezwykłym darem ze swoim dzieckiem (i innymi osobami).

Gdzie ćwiczyć empatię? Jakie są sposoby na dawanie sobie empatii?

1. Dziennik – zapisywanie regularnie, np. codziennie, raz w tygodniu, tego, co się wydarzyło i w czterech krokach znajdowanie potrzeb i ewentualnych próśb, ukrytych w tej sytuacji. Pisanie na kartce lub w komputerze i sprawdzanie, co jest dla mnie teraz ważne.

2. Cicha empatia dla siebie – możliwa w czasie dłuższej praktyki, jak medytacja, lub w formie szybkiej w czasie toalety, mycia naczyń, spaceru... W myślach szukamy czterech kroków do kontaktu z samym sobą, znajdując ważne dla nas potrzeby, oraz sprawdzając, czy mamy jakieś prośby do siebie lub kogoś innego.

3. Rozmowa empatyczna (na żywo lub przez telefon), gdy osoba, która zna zasady dawania empatii, może nas wysłuchać i pobyć z nami. Jeśli nie masz empatycznego przyjaciela, możesz poznać go na kursie lub warsztacie NVC, ale możesz też poprosić przyjaciółkę o wysłuchanie Cię bez komentowania i dawania rad, po prostu o słuchanie w ciszy. Często to wystarcza, jeśli mamy odrobinę wprawy w poszukiwaniu potrzeb.

4. Sesja empatii z trenerem NVC lub coaching oparty na empatii (coaching NVC) – na który możesz umówić się z kimś, kto zawodowo zajmuje się szukaniem potrzeb. Sesje odbywają się na żywo, ale też bardzo często przez Skype lub telefon.

5. Świetnym miejscem na szukanie swoich potrzeb oraz praktykowanie empatii może być grupa praktykująca, grupa ćwicząca, grupa rozwojowa, która tworzy się oddolnie lub przy wsparciu trenera; w Polsce jest coraz więcej takich możliwości. Wymaga to bycia w określonym miejscu i czasie (lub online), ale kontakt ze sobą w ciągu 2–3 godzin regularnie jest nieoceniony.

Pamiętając, że empatia jest jak mięsień, warto zacząć regularne ćwiczenia. Już choćby pięć minut dziennie może zrobić ogromną różnicę, bo z każdym dniem będziesz coraz lepiej odróżniać myśli i interpretacje od obserwacji i uczuć, a gotowe strategie od potrzeb. Coraz łatwiej będzie ci posługiwać się słowami opisującymi uczucia i potrzeby. W końcu też zobaczysz, jaka jest moc prośby – wyrażonej do siebie lub do kogoś (o prośbie będzie w dalszej części).

Droga do NVC

Porozumienie bez Przemocy jest proste i logiczne, teoretycznie sprawdzalne i wzbogacające życie. Wprowadzanie go w czyn już jednak nie zawsze jest tak łatwe, bo potrzebujemy dużo praktyki, sprawdzania krok po kroku każdego kawałka tego paradygmatu. Czasami ten proces mogą utrudniać nam przekonania, np. że jeśli nie ukarzymy dziecka, to nie zrozumie. Albo że dobra mama to taka, której dziecko dobrze się uczy. Albo wiele, wiele innych. Warto obserwować siebie w tej drodze, z dystansem i luzem. Pozwalać sobie na pomyłki, eksperymenty i nieudane próby – to z nich wiele się uczymy. Dajmy sobie samym wyrozumiałość, jaką obdarzamy dzieci, które uczą się chodzić. Z góry wiemy, że wiele razy się przewrócą, zanim opanują sztukę chodzenia, dajmy też sobie podobne zrozumienie.

Nauka *Porozumienia bez Przemocy* to proces. W tym procesie możemy być przez całe życie, wciąż odkrywać nowe drogi, zwiększać swoją świadomość i podnosić jakość naszych relacji. Z pewnością wsparciem w tej drodze są warsztaty i grupy rozwojowe, których mamy w Polsce coraz więcej. Są też grupy na portalach społecznościowych, kursy online i wiele książek.

Czasami na początku może pojawiać się pragnienie, by inni poznawali NVC, bo wówczas też Tobie byłoby łatwiej. Łatwiej się uczyć NVC i łatwiej żyć. Może to być także pragnienie dzielenia wartości z innymi ludźmi i przez to budowania wspólnoty. Z mojej perspektywy polecam jednak na początku drogi swoją własną pracę wewnętrzną, by zwiększać własne zasoby, zrozumienie innych, umiejętność patrzenia na siebie i innych ludzi przez pryzmat potrzeb. I z tego świadomego miejsca dbanie o siebie, swoje relacje i zmianę świata wokół siebie.

Życzę Ci powodzenia w tej drodze,
Emilia Kulpa-Nowak

DODATKI

1. Wybrana literatura PBP po polsku
2. Kursy online w języku polskim
3. Uczucia rzekome/myśli ubrane w uczucia
4. Lista uczuć
5. Lista potrze

Wybrana literatura PBP po polsku:

- Berendt J., Orbitowska-Fernandez P., Sendor M., Empatia zmienia nas, zmienia szkołę, zmienia świat, CoJaNaTo, 2019
- Berendt J., Ryfczyńska A., Przyjaciele żyrafy. Bajki o empatii. CoJaNaTo, 2013
- Berendt J., Vesan L., Alfabet empatii. Praktyczny przewodnik po emocjach, Burda, 2019
- Berendt J., Kozak A., Dogadać się z innymi, Porozumienie bez Przemocy nie tylko dla organizacji, Helion, 2019
- Holler I., Porozumienie Bez Przemocy. Ćwiczenia. Materiały do pracy indywidualnej i grupowej oraz osób prowadzących szkolenia, Jacek Santorski & Co., 2007
- Kulpa-Nowak E., Jak budować relację z dzieckiem. Droga do porozumienia, Virgo, 2019
- Larsson L., Porozumienie Bez Przemocy w mediacjach. Jak być trzecią stroną w konflikcie? Czarna Owca, 2009
- Larsson L., Wdzięczność. Najtańszy bilet do szczęścia, Czarna Owca, 2011
- Mol J., Dorastanie w zaufaniu, Porozumiewajmy się, Warszawa, Poznań, 2013
- Mol J., Żyrafa i szakal w nas. Porozumienie bez Przemocy, Porozumiewajmy się, Warszawa, Poznań, 2015
- Rosenberg M. B., Edukacja wzbogacająca życie. Porozumienie bez Przemocy przyczynia się do poprawy wyników nauczania, redukuje konflikty i wzbogaca wzajemne relacje między uczniami a nauczycielami, Porozumiewajmy się, Warszawa, Poznań 2016
- Rosenberg M.B., Rozwiązywanie konfliktów poprzez Porozumienie Bez Przemocy. Marshall B. Rosenberg w rozmowie z Gabriele Seils, Jacek Santorski & Co., 2008
- Rosenberg M.B., W świecie Porozumienia Bez Przemocy. Praktyczne narzędzia do budowania więzi i komunikacji, MiND, 2013
- Rosenberg M.B., To, co powiesz, może zmienić

świat. O języku pokoju w świecie konfliktów.

Czarna Owca, 2013

- Rosenberg M.B., Porozumienie Bez Przemocy. O języku serca. Jacek Santorski & Co., 2009, II wydanie
- Rust S., Tańcowała żyrafa z szakalem. Cztery kroki empatycznej komunikacji. Czarna Owca, 2010
- Sendor M., Berendt J., Dogadać się z dzieckiem. Coaching, empatia, rodzicielstwo, CoJaNaTo, 2013
- Żuczkowska Z., Dialog zamiast kar, MiND, 2013

Kursy online po polsku:

- Berendt J., Sendor M., Orbitowska-Fernandez P., NVC w edukacji – warsztat online, NVCLab.pl
- Berendt J., Kulpa-Nowak E., Zapanuj nad złością i wykorzystaj jej moc, NVCLab.pl
- Berendt J., Kulpa-Nowak E., Leć wysoko – kurs online o akceptacji dla siebie, NVCLab.pl
- Berendt Joanna, Kulpa-Nowak Emilia, Andrzejewska Anna, Wolni od wstydu – odważ się być sobą, NVCLab.pl
- Berendt Joanna, Sendor Magdalena, Słowo ma znaczenie, Fundacja Rodzice Przyszłości
- Kulpa-Nowak E., Berendt J., Latawiec czy ptak?, NVCLab.pl
- Orbitowska-Fernandez P., Naruk A., Szkoła współpracy, NVCLab.pl

Uczucia rzekome/myśli ubrane w uczucia

1. Poniżony
2. Odrzucony
3. Wkręcony
4. Zniewolony
5. Zastraszony
6. Wrobiony
7. Niedoceniony
8. Nieustyszany
9. Niekochany
10. Pozbawiony wsparcia
11. Niechciany
12. Prześladowany
13. niesprawiedliwie potraktowany
14. Nieważny
15. Niewidoczny
16. Odizolowany

17. Pominięty
18. Zawiedziony
19. Zmanipulowany
20. Niezrozumiany
21. Zlekceważony
22. Przytłoczony przez kogoś
23. Przepracowany
24. Pouczany
25. Pod presją
26. Sprowokowany
27. Gnębiony
28. Oszukany
29. Przymuszony
30. Wtłoczony
31. Skrytykowany
32. Umniejszony
33. Nielubiany
34. Niegodny zaufania
35. Zarzucony/zawalony
36. Nękan
37. Nachodzony
38. Ignorowany
39. Obrażony
40. Niewysłuchany
41. Zastraszony
42. Porzucony
43. Wykorzystany
44. Nieakceptowany
45. Zaatakowany
46. Zdradzony
47. Obwiniany



RODZICE PRACUJĄ Z DZIEĆMI



ĆWICZENIA

Podczas pracy rodziców z dziećmi zapraszamy do wspólnego wykonywania ćwiczeń zarówno przez dzieci, jak i rodziców. Dzięki temu rodzice modelują u dziecka pewne zachowania i reakcje. Uczymy się razem z dzieckiem, dopasowujemy język przekazu do wieku dziecka.

W celu budowania lepszych relacji z dziećmi warto wykorzystać dostępne obecnie na rynku wydawniczym gry edukacyjne i towarzyskie. Gry pomogą w rozwijaniu takich umiejętności jak: rozpoznawanie i świadomość własnych emocji, poszanowanie reguł współpracy, zmierzenie się z frustracją, rozwijanie umiejętności współpracy i wiele innych. Z naszego doświadczenia wynika, że dzieci lubią gry, często nawet wybierają je zamiast gier komputerowych. Szczególnie polecamy następujące gry:

„Gra na emocjach”, Wydawnictwo Nasza Księgarnia
 „Dixit”, „Podaj dalej”, „Mamy szpiega”, „Story Cubes”, Wydawnictwo Rebel
 „Podejrzani”, Wydawnictwo Lucrum Games
 „Pytaki”, Wydawnictwo Dobreto
 „Kalambury”, „Ego Family”, Wydawnictwo Treffi
 „Góra uczuć”, Wydawnictwo Heim
 „Emocje”, Wydawnictwo Kukuryku

ZABAWA: MOCNE STRONY

Każdy losuje kartę Dixit, zdjęcie z gazety lub wybiera przedmiot, który kojarzy się z jego mocną stroną. Jednym z wariantów jest opowiadanie o tym graczom. W drugim wariacie mieszamy wylosowane karty graczy, po czym zgadujemy, która karta do kogo należy. Zabawę możemy zakończyć sporządzeniem dla każdego z domowników list ich zasobów i mocnych stron.

ZABAWA: KIM JESTEM

Korzystając z list z poprzedniego ćwiczenia sprawdzamy, jak wiele zasobów mają członkowie rodziny. Szukamy określeń wspólnych dla członków rodziny i takich, które są unikalne.

ZABAWA: JESTEM OK

Pomyśl o swojej przeszłości oraz o chwili obecnej,

a następnie postaraj się wyliczyć jak najwięcej sytuacji, w których czułeś/czułaś radość w działaniu, byciu lub relacji z inną osobą. Życie składa się z drobiazgów, dlatego nie zapominaj nawet o nich.

ZABAWA: JESTEŚ OK

Rodzina wspólnie tworzy listę sytuacji, w których działanie lub słowa dziecka przyczyniły się do zaspokojenia potrzeb innych osób. Ważne jest, żeby nie zapominać o drobnych sprawach, o których zazwyczaj nie wspominamy. Sytuacje opisane językiem faktów spisujemy na kartkach, z których można tworzyć pamiętnik dobrych chwil.

ZABAWA: MOJE ZASOBY

Każdy wymienia coś, co pomaga mu w życiu, jakiś punkt oparcia w nim samym, w jego otoczeniu, w ludziach, umiejętności (np. siła woli, optymizm, odczytanie, bogata biblioteczka, zgodna rodzina, wypróbowany przyjaciel). Tworzymy własne listy wsparcia.

ZABAWA: ROZPOZNAWANIE EMOCJI

Prosimy, aby dziecko wyszukało w dostępnych czasopismach twarze, które wyrażają różne emocje. Rozmawiamy z dzieckiem, jakie to emocje, skąd się wzięły. Pamiętając, że emocje są informacjami o zaspokojonych i niezaspokojonych potrzebach, możemy spróbować zgadywać, jakie potrzeby ma osoba ze zdjęcia.

ZABAWA: MALOWANE EMOCJE

Każdy (dziecko i rodzic) rysuje na dużej kartce serce lub postać człowieka. Wyjaśniamy dziecku, że będziemy rysować emocje, które właśnie przeżywamy. Tworzymy legendę emocji i przypisujemy im wybrane przez dziecko kolory (np. radość zielona jak wiosna, miłość czerwona jak serce, smutek błękitny jak woda). Wypełniamy serce bądź człowieka emocjami w zależności od tego, jakie emocje są w nas i jak jest ich dużo.

Serce może stać się punktem wyjścia do przyjęcia codziennych sytuacji, w których dziecko lub rodzic czują radość, złość, wstyd, smutek lub inne uczucia.

ZABAWA: ANAGRAMY

Prosimy, aby dziecko rozszyfrowało anagramy, w których ukryte są nazwy emocji. Można również zaproponować, aby rodzice z dziećmi układali dla siebie nawzajem anagramy i rozszyfrowywali je.

MUDA
 EIUFARO
 ĆRODAŚ
 ŁOĆZŚ
 STWRĘT
 UAGL
 NEIRPERZEŻA
 RDAOZA
 TCHARS
 SWDYT
 ŚĆEKŁOIWCŚ
 KĘŁ
 ALZDARZOĆ
 STKMEU

ZABAWA: ROLA EMOCJI

Tłumaczymy dziecku, że każda emocja jest potrzebna. Mówimy o podziale emocji na przyjemne i nieprzyjemne. Nie ma emocji dobrych i złych, bo każda z nich prowadzi nas do potrzeb. Pytamy dziecko, które emocje według niego są nieprzyjemne. Zastanawiamy się wspólnie, do czego nas prowadzą (np. strach może dbać o bezpieczeństwo, powoduje, że jesteśmy ostrożni; smutek może przynosić refleksję, pozwala dostrzec, co naprawdę cenne).

ZABAWA: KOSTKA EMOCJI

Rodzic przygotowuje kostkę uczuć (na ściankach przykleja emotikony symbolizujące wybrane uczucia, np. radość, uskrzydlenie, spokój, złość, smutek, strach, wstręt, zdziwienie). Osoba, która losuje daną ściankę, opisuje chwilę, kiedy doznawała takiego uczucia. Staramy się mówić językiem faktów, czyli czystych obserwacji, bez oceniania.

ZABAWA: GRA EMOCJONALNA WIEŻA

Rodzic z dzieckiem gra według zasad popularnej gry Jenga. Część klocków jest ponumerowana. Numery wpisane są na górnej ściance

klocka tak, aby nie było ich widać, gdy wieża jest złożona. Osoba wyjmująca klocek z odpowiednim numerem odpowiada na pytania.

1. Przypomnij sobie sytuację, w której czułeś radość.
2. Przypomnij sobie sytuację, w której czułeś smutek.
3. Jakie jest Twoje największe marzenie?
4. Jakie jest Twoje ulubione zwierzę / kolor / potrawa?
5. Kiedy czuję złość / smutek, to...
6. Lubię...
7. Nie lubię...
8. Smucę się, gdy...
9. Kocham...
10. Złoszczę się, gdy...
11. Gdy jestem zły, to robię...
12. Gdy jestem smutny, to robię...
13. Po czym poznać, że ktoś jest smutny?
14. Po czym poznać, że ktoś jest zły?
15. Po czym poznać, że ktoś jest szczęśliwy?
16. Kiedy jestem szczęśliwy...
17. Po czym poznać, że ktoś jest zmęczony?
18. Pokaż, jak wygląda osoba, która jest smutna.
19. Pokaż, jak wygląda osoba, która jest zła.
20. Pokaż, jak wygląda osoba, która jest niezadowolona.
21. Co robisz, gdy się złościsz?
22. Czego się najbardziej boisz?
23. Opisz siebie za pomocą trzech słów, uważając na to, by były to obserwacje, a nie oceny.
24. Co zrobić, aby uspokoić się w napiętej sytuacji, jak możesz odgadnąć swoje potrzeby?
25. Wymień pięć ulubionych sposobów spędzenia czasu.

PRZYPOMNIENIE:

Podczas zabaw związanych z tematyką potrzeb ważne jest przypomnienie dziecku (i sobie), że czym innym jest potrzeba, a czym innym strategia realizowania potrzeby. Wszyscy mamy jednakowe potrzeby – bez względu na płeć, poziom wykształcenia, przekonania czy narodowość. Np. zabawa to potrzeba, a pójście do kina to strategia; kontakt to potrzeba, a utrzymywanie kontaktu z kolegami lub nowy telefon to strategia.

ZABAWA: POTRZEBY I STRATEGIE

Dziecko wypisuje listę ważnych dla niego potrzeb. Po ich wypisaniu wspólnie przyglądamy się, które z nich to potrzeby, a które – strategie zaspokajania potrzeb. W przypadku strategii – rozpoznajemy i dopisujemy potrzeby.

ZABAWA: NAZYWAMY POTRZEBY

Przypominamy sobie różne sytuacje z ostatniego czasu i zastanawiamy się, jakie potrzeby mogły mieć osoby w niej uczestniczące.

ZABAWA: CZEGO ONI POTRZEBUJĄ

Oglądając wspólnie film, bajkę lub spędzając razem czas (na zakupach, na spacerze) zastanawiamy się wspólnie, jakie potrzeby może mieć / jakie realizuje wybrana przez nas osoba (np. starsza pani robiąca zakupy w sklepie; chłopiec, który się spóźnił na autobus; dziecko jeżdżące w parku na rowerze).

ZABAWA: LODÓWKA Z POTRZEBAMI

Każdy z członków rodziny wiesza na lodówce kartkę z potrzebą, jaka jest dla niego ważna w tym momencie. Pozostali członkowie rodziny sprawdzają, jak mogliby się przyczynić do zaspokojenia tej potrzeby. Po zakończeniu omawiamy zabawę i sprawdzamy, jakie wnioski możemy wyciągnąć z tej zabawy.

ZABAWA: PAMIĘTNIK NA EMOCJE I POTRZEBY

Rodzic i dziecko zakładają specjalne pamiętniki. W tym celu warto ozdobić zeszyt lub notes. Proponujemy, aby w chwilach, kiedy przeżywają silne emocje, zapisali je w notesie razem z sytuacją i potrzebą. Może napisać list do kogoś lub do samego siebie. Pamiętnik na emocje i potrzeby może pomóc całej rodzinie w rozpoznawaniu i wyrażaniu emocji i potrzeb.

ZABAWA: PODSUMOWANIE DNIA

Podczas ćwiczenia umiejętności rozpoznawania potrzeb warto prowadzić z dzieckiem wieczorne rozmowy na temat realizacji potrzeb w danym dniu. Ważne jest, aby zapytać, jakie potrzeby udało się zaspokoić w danym dniu, jakie uczucia wówczas się pojawiły. Które z potrzeb były ważne, a nie udało się ich zaspokoić, jakie

uczucia o tym świadczą. Czy ta potrzeba była na tyle ważna dla dziecka, że chciałoby ją jutro zaspokoić i w jaki sposób.

Np. zaspokojona potrzeba kontaktu z rówieśnikami (strategia: gra w piłkę) – uczucie: radość.

Niezaspokojona potrzeba docenienia (w sytuacji niestrzelonego gola) – uczucie: zniechęcenie.

Zabawa: Żyrafi detektyw

Rodzic proponuje dyżury „żyrafiego detektywa” w rodzinie. Codziennie ktoś inny będzie pełnił dyżur i sprawdzał, jak udaje się używać w domu języka żyrafy (unikanie osądów, ocen, interpretacji czy porównań, a w ich miejsce nazywanie faktów, mówienie o swoich uczuciach i potrzebach). Jeśli detektyw usłyszy komunikat wyrażony językiem szakala, może go zapisać i zaprosić rodzinę do wspólnego poszukiwania jego odpowiednika w języku żyrafy. Dzięki temu powstanie lista przykładowych komunikatów, których energii będziemy w rodzinie wspólnie poszukiwać. Można ją przywiesić na lodówce lub domowej tablicy ogłoszeń.

ZABAWA: KOSTKA DO GRY

Rzucamy kostką do gry.

W zależności, ile wypadnie oczek, wykonujemy następujące polecenia:

1. Powiedz coś jak żyrafa.
2. Powiedz coś jak szakal.
3. Osoba po Twojej lewej stronie mówi coś jak szakal, a ty zmieniasz to na język żyrafy.
4. Osoba po Twojej prawej stronie mówi coś jak żyrafa, a ty zmieniasz to na język szakala.
5. Powiedz jedną zaspokojoną potrzebę.
6. Powiedz jedno uczucie, które było ci dzisiaj bliskie.

ZABAWA: MEMORY ŻYRAFY

Rodziec przygotowuje grę zgodnie z regułami gry „Memory”. Poniższe sformułowania w języku żyrafy i szakala wycinamy (dobrze jest je załaminować lub przykleić na grube kartki).

Następnie kładziemy kartki rewersem do góry i poszukujemy pary (parą są sformułowania żyrafy i szakala dotyczące jednakowej sytuacji).

Chciałabym, żebyśmy wspólnie dbali o naszą przestrzeń. Czy chciałbyś wziąć swoje zabawki do pokoju, czy może zrobimy to razem?

Znów nabałaganieś.

Zależy mi, żeby być dziś na czas. Czy możesz się szybko ubrać?

Zawsze się guzdrzesz.

Chciałbyś się bawić piłką? Może wyjdiesz na podwórko, bo boję się, że w domu można coś rozbić.

Przestań natychmiast, zaraz zabiorę ci tę piłkę.

Jest ci smutno, bo chciałeś się jeszcze bawić?

Przestań beczeć.

Posprzątajmy kuchnię, a potem, jeśli będziemy mieć ochotę, to pójdziemy na spacer.

Nigdzie nie pójdziemy, dopóki nie będzie porządku.

Denerwujesz się, bo chciałbyś wybrać, co będziesz teraz robić?

Dlaczego nigdy nie robisz tego, co ja chcę?

Widzę, że cię to rozzłościło?

Przestań wrzeszczeć.

Nie podoba mi się, gdy mówisz o mnie nieprawdziwe rzeczy.

Przestań mnie obgadywać.

Jesteś później niż się umówiliśmy. Czy możesz mnie uprzedzić, gdy widzisz, że nie będziesz na czas?

Jesteś spóźnialski.

Moje rzeczy są poruszone, a tylko ty tu byłeś. Chciałabym zachować swoją prywatność, czy zatem możesz ruszać rzeczy tylko w swojej szafce?

Jesteś wścibska.

ZABAWA: GRA W JĘZYK SERCA

Do gry potrzebne są kostka i pionki. W grę może zagrać cała rodzina: dzięki temu, że rodzic gra z dzieckiem, modeluje otwartość i kontakt ze swoimi emocjami.

START

**CO SPRAWIA, ŻE
CZUJESZ SIĘ
PRZYJEMNIE?**

**JAKI DZIEŃ
W TYGODNIU
LUBISZ
NAJBARDZIEJ,
A JAKI
NAJMNIEJ?**

**Z JAKIMI
UCZUCIAMI
ROZPOCZYNASZ
GRĘ?**

**JAKIE ZASADY SĄ
NAJWAŻNIEJSZE
W TWOJEJ
RODZINIE?**

**O CO SPRZECZASZ
SIĘ CZASEM ZE
SWOIMI
RODZICAMI?**

**OPOWIEDZ
O SYTUACJI,
W KTÓREJ CZUŁEŚ
SMUTEK, SŁYSZĄC
SŁOWA INNEJ
OSOBY.**

**OPOWIEDZ
O SYTUACJI,
W KTÓREJ CZUŁEŚ
RADOŚĆ, SŁYSZĄC
SŁOWA INNEJ
OSOBY.**

**ZA CO LUBISZ BYĆ
CHWALONY /
CHWALONA?**

**PRZYPOMNIJ
SOBIE RELACJĘ, ZA
KTÓRĄ CZUJESZ
WDZIĘCZNOŚĆ.**

**JAKI PREZENT
SPRAWIŁBY
RADOŚĆ CAŁEJ
TWOJEJ
RODZINIE?**

**JAK MOŻESZ
WYRAZIĆ SVOJE
TRUDNE UCZUCIA,
Z KIM POROZMA-
WIAĆ, BY CIĘ
WYSŁUCHAŁ?**

META

**CO CZUJESZ,
GDY TU
JESTEŚ?**

**CO MOŻNA
ZROBIĆ,
KIEDY CZUJE SIĘ
ZŁOŚĆ?**

**OPOWIEDZ,
JAKIE ŚWIĘTO
RODZINNE LUBISZ
NAJBARDZIEJ.**

**JAK LUBISZ BYĆ
WITANY / WITANA
PRZEZ RODZICÓW
PO POWROCIE DO
DOMU?**

**POWIEDZ, CZY
WEDŁUG CIEBIE
ŁATWIEJ
JEST BYĆ
SZAKAŁEM
CZY ŻYRAFĄ?**

**PRZYPOMNIJ
SOBIE SYTUACJĘ,
W KTÓREJ
ZASPOKOJONE
BYŁY TWOJE
POTRZEBY.**

**CO CHCIAŁBYŚ /
CHCIAŁABYŚ
ROBIĆ
W NAJBLIŻSZY
WEEKEND?**

**CO OSTATNIO
MÓWIŁEŚ /
MÓWIŁAŚ
JAK SZAKAŁ?
POWIEDZ TO JAK
ŻYRAFA**

**JAKICH PRAC
DOMOWYCH
NIE LUBISZ?**

**JAKIE JEST TWOJE
NAJSZCZĘŚLIWSZE
WSPOMNIENIE?**

**JAK NAJCZĘŚCIEJ
SPĘDZASZ SWÓJ
WOLNY CZAS?**

**JAKI PREZENT
SPRAWI
CI NAJWIĘKSZĄ
RADOŚĆ?**

**DLACZEGO
DZIECI LUBIĄ SIĘ
PRZYTULAĆ
DO SWOICH
RODZICÓW?**

**CO POMAGA CI
KIEDY JESTEŚ
SMUTNY /
SMUTNA?**

**KTO POTRAFI
CIĘ WESPRZEĆ
W CHWILACH
ZŁOŚCI? OPISZ, CO
TA OSOBA ROBI.**

**JAK LUBISZ
ŚWIĘTOWAĆ
SWOJE
URODZINY?**

ĆWICZENIA



ZABAWA: WYMYŚL ROZWIĄZANIE

Do zabawy będziemy potrzebować kości Story Cubes lub kart Dixit. Na podstawie kości lub kart wymyślamy sytuację konfliktową z zakończeniem typu: przegrany – przegrany, wygrany – przegrany, wygrany – wygrany.

Drugi wariant gry zakłada wymyślenie sytuacji konfliktowej i, po ponownym rzucie kośćmi lub wylosowaniu kart, wymyślenie trzech rodzajów zakończeń do tej samej historii.

ZABAWA: SŁÓIK CHWIL SZCZĘŚCIA

Rodzic przygotowuje z dzieckiem specjalny słoik, w którym dziecko będzie gromadzić karteczki, na których zachowa chwile szczęścia. Warto, żeby słoik był ładnie ozdobiony. Za każdym razem, kiedy dziecko czuje radość, wdzięczność, szczęście, energię lub uskrzydlenie – zapisuje to na ozdobnej karteczce i wrzuca do słoika. Rodzice mogą pomóc nappełnić słoik, dorzucając swoje karteczki opisujące wspólne chwile z dzieckiem, za które są wdzięczni. Teraz można zaglądać do słoika i przypominać sobie o tych wszystkich ważnych momentach!

UCZUCIA

ĆWICZENIA

GDY NASZE POTRZEBY SĄ ZASPOKOJONE

Pełen energii, pełen werwy, pełen życia, pobudzony, ożywiony, zelektryzowany, rozentuzjarmowany, uskrzydłony, pełen pasji

Komfort, zaspokojony, rozluźniony, usatysfakcjonowany, zrelaksowany, bezpieczny, bez troski

Wypoczęty, odświeżony, energiczny, pobudzony, zrelaksowany, silny, pogodny, swobodny, pełen błogości

Zainteresowany, zaciekawiony, podniecony, podekscytowany, zafascynowany, zaintrygowany, zainspirowany, zachęcony

Zadowolony, szczęśliwy, pełen nadziei, zachwycony, wdzięczny, radosny, spełniony, pełen optymizmu, dumny

Spokojny, usatysfakcjonowany, wyciszony, zrelaksowany

Kochający, w kontakcie, otwarty, czuły, przyjazny

Wesoły, śmiały, żywy, zainspirowany, chętny do zabawy, rozbawiony, rozradowany, pełen energii

Wdzięczny, doceniający, szczęśliwy, zbudowany, zainspirowany, wzruszony, zachwycony, rozklimiony, pokrzepiony, rozpromieniony, poruszony

GDY NASZE POTRZEBY NIE SĄ ZASPOKOJONE

Bez energii, apatyczny, markotny, odrętwiały, oklapnięty, osowiały, otepiały, przybity, przygaszony

Dyskomfort, zaniepokojony, zirytowany, zawstydzony, zakłopotany, spięty, skonsternowany, speszony, spłoszony, strapiony, zmieszany, zażenowany

Zmęczony, wyczerpany, śpiący, otepiały, słaby, przytłoczony

Niezainteresowany, znudzony, pusty

Niezadowolony, nieszczęśliwy, rozczarowany, ociążały, osamotniony

Nerwowy, zmartwiony, zmieszany, napięty, podenerwowany, podminowany

Wściekły, zły, zirytowany, sfrustrowany, podrażniony, rozdygotany, rozeźlony, rozsierdzony, zagniewany, wzburzony

Zasmucony, zatroskany, przygnębiony, załamany, zmartwiony, zafrasowany

Rozgoryczony, rozczarowany, zgorzkniały, zaskoczony, zawiedziony

Przestraszony, pełen obaw, wątpięcy, zszokowany, zmartwiony, przerażony, spanikowany, zaniepokojony, zatrwożony, roztrzęsiony

POTRZEBY**Potrzeby fizyczne**

Powietrza
 Pożywienia
 Wody
 Schronienia
 Ruchu
 Odpoczynku
 Snu
 Wyrażenia swojej seksualności
 Dotyku
 Bezpieczeństwa fizycznego

Kontakt z samym sobą

Autentyczności
 Wyzwań
 Uczenia się
 Jasności
 Świadomości
 Kompetencji
 Kreatywności
 Integralności
 Samorozwoju / wzrostu
 Autoekspresji / wyrażania własnego „ja”
 Poczucia własnej wartości
 Samoakceptacji
 Szacunku dla siebie
 Osiągnięć
 Prywatności
 Sensu
 Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie
 Całości / jedności
 Spójności
 Rozwoju
 Stymulacji, pobudzenia
 Zaufania
 Świutowania zaspokojonych potrzeb,
 spełnionych marzeń, planów
 i opłakiwania niezaspokojonych
 Celu

Autonomii

Wybierania własnych planów, celów
 i marzeń, wartości
 Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich
 realizacji
 Wolności
 Przestrzeni
 Spontaniczności
 Niezależności

Związku z innymi ludźmi

Przyczyniania się do wzbogacania życia
 Informacji zwrotnej, czy nasze działania
 przyczyniły się do wzbogacania życia
 Przynależności
 Wsparcia
 Wspólnoty
 Kontakt z innymi
 Towarzystwa
 Bliskości
 Dzielenia się: smutkami i radościami; talentami
 i zdolnościami
 Więzi
 Uwagi, bycia wziętym pod uwagę
 Bezpieczeństwa emocjonalnego
 Szczerości
 Empatii
 Współzależności
 Szacunku
 Równych szans
 Bycia widzianym
 Zrozumienia i bycia zrozumianym
 Zaufania
 Ciepła
 Otuchy
 Miłości
 Intymności
 Siły grupowej
 Współpracy
 Wzajemności

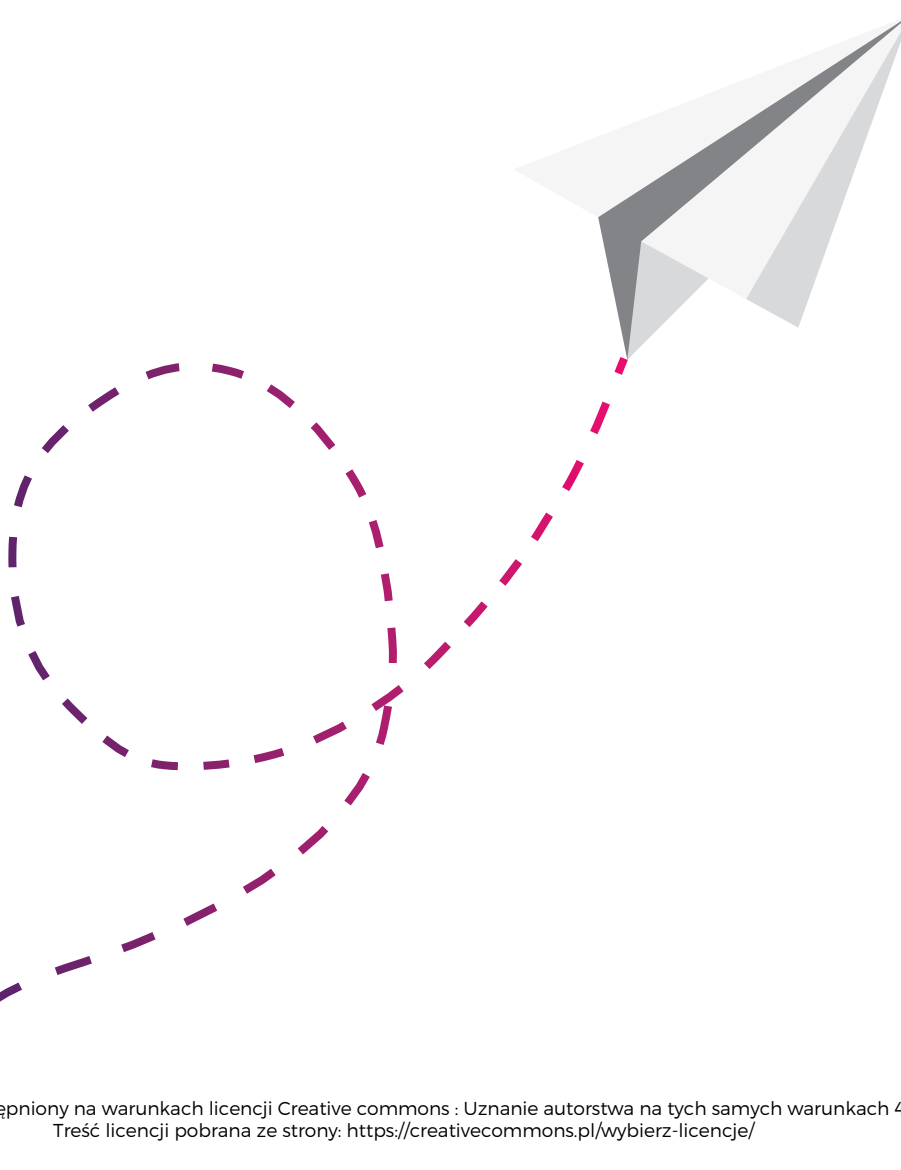
POTRZEBY

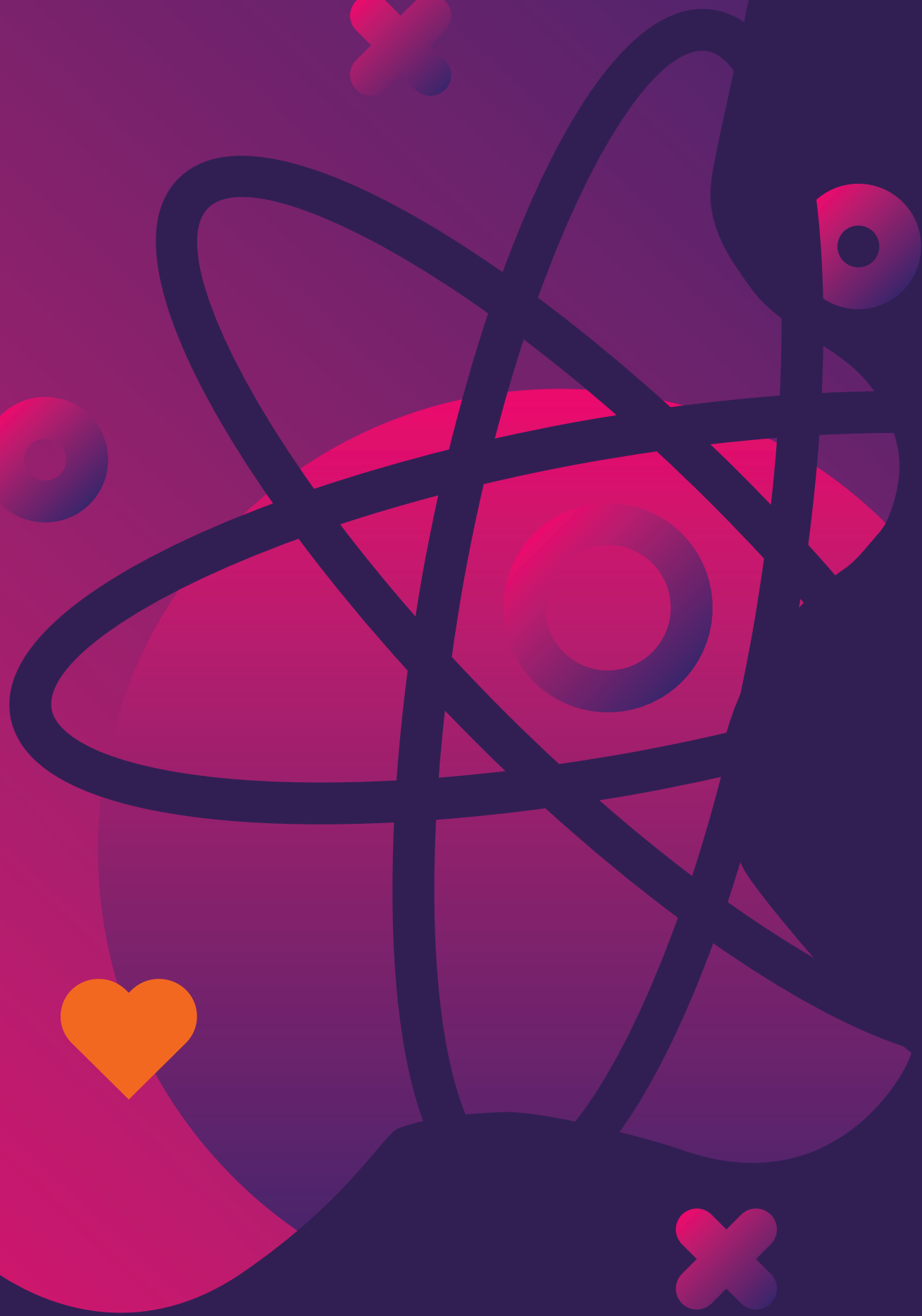
Radości życia

Zabawy
Humoru
Radości
Łatwości
Przygody
Różnorodności / urozmaicenia
Inspiracji
Prostoty
Dobrostanu fizycznego / emocjonalnego
Komfortu / wygody
Nadziei

Związku ze światem

Piękna
Kontaktu z przyrodą
Harmonii
Porządku
Spójności
Pokoju





INSTYTUTEP.PL

