

O myśleniu pozytywnym

👉 DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW 👈





*Mysle
pozytywnie*

MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



Projekt finansowany ze środków z Ministerstwa Edukacji Narodowej
w ramach Narodowego Programu Zdrowia

Efektywna komunikacja

 JAK MÓWIĆ 
I JAK SŁUCHAĆ?

RAFAŁ T. CZACHOROWSKI



👉 JAK TO JEST, ŻE NIE ROZUMIEMY SIĘ NAWZAJEM? 👈



Jak to jest, że nie rozumiemy siebie nawzajem, mimo że żyjemy w jednym kraju, mamy wspólny język, wspólną historię, wspólną kulturę? Jak to jest, że dorośli przestają rozumieć młodych, a młodzi przestają rozumieć dorosłych? Ci sami młodzi, którzy kiedyś byli dziećmi, byli całkiem od dorosłych zależni, a teraz nie rozumieją najprostszyc komunikatów. Właściwie trudno się dziwić, bo mówią tak, że nikt poza nimi samymi ich nie rozumie. A przecież jeszcze kilka lat temu my, dorośli, byliśmy dla nich całym światem. Kroku bez nas zrobić nie mogli, nawet czasem tęskniliśmy do ich dorosłości, chcieliśmy choć uwolnić się od tego szkraba płaczącego się wiecznie pod nogami. A teraz? Jakby obcymi ludźmi się stali.

👉 JAK TO JEST, ŻE ICH NIE ROZUMIEMY? 👈 JAK TO JEST, ŻE ONI NIE ROZUMIEJĄ NAS?

Dla każdego rodzica to prawdziwy dramat. To cios w miękkie podbrzusze. I choć historia ludzkości uczy, że do tego zawsze dochodzi, ten cios za każdym razem, dla każdego rodzica jest niespodziewany. Zawsze mamy nadzieję, że nam się to nie przydarzy, że będziemy pamiętać błędy własnych rodziców i swoje, a potem stoimy naprzeciwko tej zamkniętej lub wściekłej istoty (gdzie jest ten mały, słodki szkrab?!) i nie możemy się do niej przebić, czujemy złość, rozczarowanie, smutek, wszystko naraz. Niekiedy z przerażeniem stwierdzamy, że mówimy językiem własnych rodziców, tym samym językiem, którego tak nienawidziliśmy, kiedy byliśmy nastolatkami. Ulegamy czasem złudzie, że jednak my takich numerów rodzicom nie wycinaliśmy, „do głowy by mi nie przyszło, żeby się tak do matki odezwać”, „no, jednak ja zacząłem palić dopiero na moich osiemnastych urodzinach”. Czasem rezygnujemy z prób kontaktu, czasem rzucamy je na innych, „porozmawiaj z nim, bo ja już do niej nie mam siły”. Czasem robimy wewnętrzny rachunek sumienia, który zawsze jednak wychodzi na naszą korzyść, bo przecież obiektywnie tak było, poświęciliśmy im czas,







troszczyliśmy się, chuchaliśmy, uczyliśmy chodzić, jeździć na rowerze, kupowaliśmy zabawki i ciuchy, a w zamian za to spotyka nas czarna niewdzięczność. Niewdzięczni egoiści.



W końcu często bierzemy na przeczekanie, z nadzieją (przemieszaną z odrobiną złośliwej satysfakcji, przyznajmy to), że sami zobaczą, jak to jest, jak się jest rodzicem, „ciekawe, czy wtedy będą tacy mądrzy”. Jak to jest, kiedy pracuje się od rana do wieczora (żeby z naddatkiem zapewnić im wikt i opierunek), a w pracy szef lub szefowa człowieka się czepiają, w domu mąż czy żona znowu niezadowoleni (swoją drogą, co się z tym człowiekiem porobiło?), że bałagan, albo tych pieniędzy wciąż za mało, nasi rodzice zaczynają chorować, umierać, a tutaj dzieciakowi w głowie się przewraca. I czekamy na ich rodzicielstwo, żeby parędziesiąt lat później móc powiedzieć: „a pamiętacie, jak nie mogliście nas zrozumieć?”. Żywimy się tą nadzieją i tym momentem triumfu, kiedy oni powiedzą: „mieliście rację”.





Ale dzieci oddają nam tyle, ile w nie włożyliśmy. I światu oddają to, co w nie włożyliśmy. Więc i swoim dzieciom oddadzą to samo, co myśmy im dali. Jak będziemy mieć wgląd w ich rodzicielstwo i w swoje własne, będziemy może mówić, że jednak inaczej jakoś trzeba z dzieciakiem pogadać, ale nasze dorosłe dziecko już będzie w tym samym kieracie, co my, pracować od rana do wieczora, żeby z naddatkiem zapewnić swoim dzieciom wikt i opierunek... i tak dalej, i tak dalej... „Co mi tu opowiadasz?” – będą krzyczeć przez telefon. – „Pogadać?! Ja na nos padam ze zmęczenia, a tu mi oni fochy stroją! Mielicie rację, o czym tu gadać, niech wreszcie dorosną, wezmą się w garść, przestaną myśleć tylko o sobie!”.



I kręci się koło przez pokolenia, rosną kolejni dorośli, gdzieś na dnie serca zrozpaczeni, stęsknieni do prawdziwej rozmowy z własnymi rodzicami, z własnymi dziećmi, często samotni, mimo iż mają duże rodziny, bo nie klei im się rozmowa z drugim człowiekiem, nawet najbliższym, a co dopiero mówić o dalszych osobach – przyjaciołach, znajomych z pracy, współrodakach...





Dlaczego tak się dzieje? Czy to fatum nad nami wisi, które nie pozwala nam spełnić tych wszystkich pięknych marzeń, szczerych nadziei, mocnych postanowień, które mamy, gdy trzymamy w ręku tego malutkiego ssaka o wielkich oczach, przytulającego się do nas jak nikt inny nigdy w życiu?



Oczywiście, że to nie fatum. Psycholodzy różnych dziedzin mówią nam, czego taki ssak potrzebuje – że potrzebuje ciepła, przytulania, bycia najedzonym, bezpieczeństwa. Ale czy nie jest tak, że cały czas traktujemy to słodkie maleństwo tylko jak małe zwierzątko? Nie, oczywiście, że nie! Od pierwszych miesięcy stymulujemy je intelektualnie, od trzeciego roku zapewniamy rozwojowe przedszkola, a bogatsi z nas – lekcje angielskiego czy skrzypiec. A potem spotyka nas wiadoma czarna niewdzięczność.





Mówi się, że „małe dzieci, mały kłopot, duże dzieci, duży kłopot”. Jest w tym jakaś prawda, ale może nie do końca. Rzeczywiście, łatwiej zapewnić komfort słodkim maleństwom, wpatrzonym w nas jak w obraz, niż potarganym, wykolczykowanym nastolatkom, którzy się na świat nie prosili i jednym tchem niczego od nas nie potrzebują oraz żądają pieniędzy na nowe dzinsy. Jak ginie ta więź?




Przyczyny leżą trochę w świecie, a bardziej w nas. Oraz w naturze języka. Brzmi to górnolotnie i naukowo może, ale w rzeczywistości jest bardzo proste. Po pierwsze, świat bez przerwy się zmienia. To wyświechtana prawda, a jednak w nią nie wierzymy. Nie wierzymy, bo mamy potrzebę bezpieczeństwa. Mają ją nie tylko małe dzieci, ale również i dorośli. Paradoksalnie może, im starsi jesteśmy dorośli, tym więcej bezpieczeństwa potrzebujemy. Wydaje się, że jedynym momentem w życiu, kiedy wierzymy rzeczywiście w to, że świat się zmienia, jest okres bycia nastolatkiem. Nie tylko przyjmujemy tę prawdę, ale fascynuje nas ona. Chcemy brać udział w tej zmienności, próbować jej, smakować ją, doświadczać. Ryzykowne zachowania, które wtedy podejmujemy, a w które uwierzyć nam trudno kilkanaście lat później („jak ja mogłem po tej rynnie się zsuwać?”), wynikają właśnie z przyjęcia tej prawdy i sprawdzania jej prawdziwości.






Al e gdy nastolatek dorośnie, zaczyna tęsknić, prędzej czy później, za bezpieczeństwem. Obcowanie z niebezpieczeństwem to są duże koszty emocjonalne, a także – w pewnym momencie życiowe. Oczywiście, są ludzie, którzy do końca życia lubią testować prawdę o zmienności świata, która nieuchronnie wiedzie do ostatecznego końca naszej na nim obecności. Będą na przykład wspinać się na ośmiotysięczniki bez tlenu. Ale nawet tacy ludzie, bo zejściu w doliny, szukają bezpieczeństwa – tak długo, aż się nim znudzą i znów wyruszą w góry.





Jak się buduje poczucie bezpieczeństwa? Na zaprzeczeniu prawdy, że świat się zmienia. Wydaje nam się, że nasza wiedza, którą zdobyliśmy w szkole, nasze coraz bogatsze doświadczenie dają nam ostateczne narzędzia poznawcze, które będziemy mogli wykorzystywać przez resztę życia. Wydaje nam się, że nasz sposób rozumienia świata będzie zawsze aktualny. W tym naszym złudnym przekonaniu utwierdza nas język. Wyrazy dzielą procesy na osobne części i w ten sposób je do pewnego stopnia unieruchamiają.




Zmiana nie jest niczym złym ani dobrym. Jest po prostu faktem. Tęsknota za „dawnymi dobrymi czasami” jest tęsknotą za czasami, kiedy świat wydawał nam się bezpieczny, bo go rozumieliśmy. Ale świat naszych dzieci jest innym światem, niż ten, kiedy my budowaliśmy nasze jego rozumienie. I dzieci mają rację, gdy mówią, że nic z niego nie rozumieją. Jeśli bowiem będziemy stosować nasze narzędzia, które wypracowaliśmy sobie, gdy sami dojrzewaliśmy psychicznie i intelektualnie, w wielu aspektach będą one już nieprzydatne. A to zaburza nasze poczucie bezpieczeństwa, tak jak zaburza nam poczucie bezpieczeństwa przyjazd do zupełnie obcego kraju, w którym nasze narzędzia są równie nieprzydatne. A my jesteśmy gotowi zapłacić nieomal każdą cenę, żeby czuć się bezpiecznie. Nie bez powodu systemy totalitarne miewają się dobrze – one bowiem cynicznie wykorzystują tę naszą potrzebę.

Wiemy, że jak dziecko zaczyna uczyć się chodzić, powinniśmy iść za nim i – pozwalając wybrać mu kierunek – pilnować, by sobie nie zrobiło krzywdy. Ale ilu z nas ukucnęło, by zobaczyć świat z jego perspektywy? Ja to zrobiłem raz – zresztą bez żadnej poznawczej intencji. I spojrzałem na małą górkę. I zobaczyłam, jak jest wielka.







To nie jest tak, że świat widziany z perspektywy metra osiemdziesięciu jest bardziej prawdziwy niż świat widziany z perspektywy osiemdziesięciu centymetrów. On jest po prostu inny. I co więcej, zaraz się zmieni. Bo świat się bez przerwy zmienia.




Małe dzieci, mały kłopot... Ale jak „ukucnąć” przy kimś, kto dorasta? Warto rozmawiać. I to od pierwszych chwil, kiedy dziecko zaczyna mówić. Rozmowa jest wzajemną wymianą informacji. Wymianą informacji, a nie wyłącznie mówieniem. A zatem jest też słuchaniem. A także – zadawaniem pytań, zwłaszcza, jak czegoś nie rozumiemy. I słuchaniem odpowiedzi.



Potocznie uważa się, że to dziecko zadaje pytania. Swinarski w swojej świetnej parodii amerykańskich porad psychologicznych dla udręczonych pytaniami matek, pisze, że pewna matka z Ohio walnęła dzieciaka dopiero przy trzydziestym szóstym pytaniu, które brzmiało „dlaczego mamusia gryzie syfon?”. Oczywiście, to parodia, a dzieci w ogóle bić nie wolno, nawet przy setnym pytaniu, ale nierzadko czujemy się wyczerpani ciągiem pytań dziecka i jego nienasyceniem naszymi – niekiedy zdawkowymi – odpowiedziami.





Ale czy my pytamy dzieci? Tak, oczywiście, że pytamy. „Jak było w przedszkolu? Zjadłeś obiad? Co tam w szkole? Byłaś grzeczna?”. A co my odpowiadamy na pytanie: „Co u ciebie? Jak tam w pracy?”. To samo, co nasze dzieci. „Tak, nie, jakoś leci...”.



Ale czy naprawdę takich pytań oczekujemy od bliskich? Od męża, żony, mamy, taty, od dorosłych dzieci? Łatwo powiedzieć – pomyślicie. Ileż to razy próbowałem dowiedzieć się dokładniej, co u dzieciaka słysząc, tylko burknięcia słyszałem. Tak, to prawda. Ale czy jeśli my nie mamy ochoty na rozmowę, nie robimy tego samego? „Daj mi spokój, padam na nos po ciężkim dniu...”. A w wypadku naszych latorośli, niechęć do odpowiedzi ma dodatkowy powód niż tylko zmęczenie. Bo przecież, im starsze jest dziecko, tym częściej pytamy tylko po to, by upewnić się, że nie narozrabiło, że napisało klasówkę na szóstkę, że spełniło któreś z wielu naszych oczekiwań, które – w naszym mniemaniu – są słuszne i ułatwią im





później życie. A jeśli narozrabiało, nie napisało i nam o tym powie, to trzeba... właśnie, co wtedy trzeba zrobić? Już pod ręką mamy zestaw gotowych odpowiedzi – małośmy się ich sami nasłuchali od naszych rodziców? „Co ty sobie wyobrażasz?” – to zwykle jest początek. A potem samograj „ja tu żyły sobie wypruwam, ale ciebie to nic nie obchodzi”, „oczywiście, niczego lepszego po tobie nie można się spodziewać”, „poczekaj, przyjdzie ojciec, to wtedy pogadamy”...



Chcielibyście odpowiadać komukolwiek na pytania was dotyczące, gdy jest wam trudno, źle, coś zawaliliście i wiecie, że usłyszycie od tego, kto pyta podobną odpowiedź? „Jak było na imprezie?” – pyta stroskany rodzic smutne nastoletnie stworzenie. „Do d...” – odpowiada stworzenie. „Jak ty się wyrażasz?! Ty już zupełnie schamiałeś, nic dziwnego, jak się w takim środowisku obracasz...”. „Nudziłam się, nikt ze mną nie rozmawiał”. „Bo ty taka dzikuska jesteś, musisz się ruszyć, wyjdź do ludzi, sami do ciebie nie przyjdą. Jak ty sobie w życiu poradzisz, dziecko?”





Czy pytamy malucha, dokąd idzie na swoich niepewnych nóżkach? Co widzi? Co słyszy? Dlaczego siada nagle? Czemu zaczyna grzebać w ziemi? Bez uwag na temat mokrej trawy i brudnych rączek? Maluchowi „mokra trawa” i „brudne rączki” nic nie mówią. Za to ma swój jakiś pomysł na ten malutki wycinek życia. Czy wiemy, jaki to pomysł? A gdy się dowiemy, czy umiemy mu pomóc w jego realizacji tak, żeby nie miał zupełnie mokrej pupy? I czy zniesiemy fakt, że przez jakiś czas rączki będą brudne, bo przecież w domu je można wymyć bez problemu? Może brudne rączki to cena za realizację tego fascynującego dziecko pomysłu? Co jest ważniejsze – sucha pupa i czyste rączki czy fakt, że zrozumieliśmy, co nasze dziecko myśli, czego pragnie, o co mu chodzi w tym dziwnym dla nas przecież zachowaniu?




Dwa światy się zderzają w ciągłej zmianie. Nasz świat, gdzie priorytetem jest zdrowie dziecka (te straszne zarazki, co siedzą w ziemi!) i jego świat, gdzie priorytetem jest ciekawość. Jest problem do rozwiązania. Choć napisałem powyżej, że nasza wiedza jest wciąż ułomna, to jednak nie znaczy to, że nie jesteśmy mądrzejsi od dziecka czy nastolatka pod wieloma względami. Problem polega na tym, że nie jesteśmy świadomi tej ułomności. My wiemy, jak rozwiązać problem dziecka. Podnosimy je z ziemi i przy jego protestach lub bez nich wsadzamy je na przykład







do wózka. Wyciągamy chusteczkę i starannie czyścimy rączki. Jak się wyrywa, to trudno, nie ma wyjścia. Wkurzeni, pchamy wózek do domu z wrzeszczącym niemożliwie bachorem, ludzie się patrzą na nas jak na złoczyńcę...





I oto okazja do rozmowy zostaje zmarnowana. A nasze możliwości poznawcze nie poszerzyły się ani o milimetr. Duże dzieci, duży kłopot... Czy pytamy nastolatka, dlaczego dzisiaj poszedł na wagary, zamiast do szkoły? Nie po to, by jego ukarać, by wygłosić przemowę o znaczeniu wykształcenia, by powiedzieć, jak jest nieodpowiedzialny, by wymusić obietnicę, że to było już ostatni raz? Jakie powody skierowały jego kroki w stronę parku, kina czy mieszkania znajomych?



Jakbyśmy mogli go wziąć na ręce i wsadzić do szkoły, byłoby najlepiej. Tak jak robiliśmy to, gdy był mały. Trochę niewykonalne to teraz. Thomas Gordon w książce „Wychowanie bez porażek” pisze, że myślimy o wychowaniu w kategoriach „wygrana-porażka”. To myślenie wyrastające z myślenia o grze sportowej, rywalizacji, walce czy wojnie. Jesteśmy po przeciwnych stronach barykady. My, rodzice, po jednej stronie, nasze dzieci po drugiej. Jak w każdej rywalizacji, jedna strona musi wygrać, druga przegrać. Wygrywa silniejszy. Tak jest i tak powinno być. Rodzic z definicji ma być silniejszy. Przecież to on jest dorosły. Czyli mądry doświadczeniem, wykształcony. Zna swoje dziecko. Wie, co dla niego dobre. Zna świat. Do pewnego momentu jest nawet silniejszy fizycznie. Dlatego „małe dzieci, mały kłopot”.



Ta przewaga fizyczna rozpuszcza nas. Przecież za jej pomocą możemy załatwić prawie wszystko. Wynieść dzieciaka skądś (np. ze sklepu), zanieść gdzieś (np. do lekarza). Wnieść do pokoju i za karę zamknąć. W końcu dać klapsa, który wciąż w Polsce jest też dość powszechnie uznawaną metodą wychowawczą. Rozpuszcza nas też fakt, że dla małego dziecka jesteśmy warunkiem fizycznego przeżycia. Dziecko z definicji jest na pozycji przegranej: słabe, nic ze świata nierozumiejące, całkowicie zależne od rodziców. I zaczynamy mieć przekonanie, że już wiemy, na czym polega wychowanie.



Ale świat bez przerwy się zmienia. Dzieci rosną. I to, co dotąd toczyło się w miarę gładko, zaczyna się zacinać. Przecież nie będziemy się szarpać z nastolatkiem. Teraz rozkład sił się zmienia i nastolatek może wygrać bój o nałożenie ciepłego swetra czy wyjście na nocną imprezę. I nierzadko wygrywa. A my zostajemy w domu z poczuciem totalnej porażki.



Gordon mówi, że dopóki nie zmienimy tego myślenia o wychowaniu, dopóty będzie ciężko – nam i naszym dzieciom. Rywalizacja zakłada brak rozmowy z przeciwnikiem. Wojna widzi rozmowę jako zdradę. Wyrażenie „zgniły kompromis” dobrze ukazuje powszechność myślenia o relacjach międzyludzkich i rozwiązywania sporów w kategoriach walki.



Jeśli dwoje ludzi ma odmienny pomysł na daną sytuację, możliwe są dwie strategie. Albo rozwiązane siłowe, zakładające wygraną jednej ze stron i porażkę drugiej, albo rozmowa, w której zawiera się jakiś kompromis do przyjęcia przez obie strony. Kompromis, który nie jest zgniły, ale dobrym rozwiązaniem dla obu stron, które czują się wzmocnione przez więź budującą się także dzięki wzajemnemu porozumieniu.



Jeśli mamy rozmawiać z nastolatkiem, to musimy zacząć od samego początku. Od pierwszego dnia jego życia. Gordon mówi o „czynnym słuchaniu” drugiego człowieka, które stanowi podstawę udanej rozmowy. Z dzieckiem, które jeszcze nie mówi, nie da się, oczywiście, rozmawiać w sensie dosłownym. Ale można iść za nim, przyglądać się, by próbować odczytać, co czuje i myśli. Dzięki badaniom naukowym wiemy już teraz, że już maleńkie dzieci tworzą sobie narzędzia poznania świata i kategorie, dzięki którym potem budować będą całą złożoną o nim wiedzę. A potem, gdy wreszcie się odezwie, zacząć pytać. I słuchać odpowiedzi. Próbować opowiedzieć ją własnymi słowami. Możemy być pewni, że jeśli coś źle zrozumiemy z wypowiedzi dziecka, ono z przejęciem będzie poprawiać naszą interpretację, aż zyska pewność, że wiemy, o co mu chodzi. Ustalenie tego będzie świetną podstawą dla rozwiązania konfliktu, bez względu na to, czy będzie on dotyczył siadania na mokrej trawie i grzebania w ziemi czy pójścia do znajomych zamiast do szkoły.



Nie ma wątpliwości, że rodzic przez długi czas wie więcej od dziecka, bez względu na to, jak jego wiedza jest ułomna. Dlatego na nim spoczywa odpowiedzialność za rozmowę. Ale podczas rozmowy będzie swą własną wiedzę poszerzał o wciąż zmieniające się perspektywy. Spójrzy na świat oczami innego. Nie mówię, że jest to łatwe. Wręcz przeciwnie, bardzo trudne. Ale czy ktoś kiedykolwiek mówił, że wychowanie dzieci jest łatwe? A inwestycja w rozmowę zwraca się wielokrotnie. Nawet jeśli chwilowo wyczerpani jesteśmy kucaniem, po latach będzie nam znacznie łatwiej stać.





ĆWICZENIE

TWOJE PIĘTNASTOLETNIĘ DZIECKO NOTORYCZNIE TRZASKA DRZWIAMI.
BARDZO TO CIEBIE DENERWUJE.

1. Jak byś próbował/a zmienić to zachowanie w ramach modelu wychowania „wygrana-porażka”?
2. Jak mogłaby wyglądać twoja z nim rozmowa na ten temat, której celem miałby być kompromis?
3. Jak byś zareagował/a gdyby następnego dnia dziecko znowu trzasnęło drzwiami (w ramach obu modeli?)



