

Wychowanie z pozycji władzy skazane jest na porażkę. Gdy uwzględniamy potrzeby dzieci, one chcą współpracować i robią to z radością. Nikt nie traci siły, nie ma zwycięzców i pokonanych

# Ani jednego klapsa

TEKST RENATA ARENDT-DZIURDZIKOWSKA

– Biłam swoje dziecko – mówi Zofia Cyran-Żuczkowska, polonistka, teolożka, nauczycielka i dziennikarka, autorka książki „Wychowanie bez klapsa”. – Michał miał niespełna trzy lata, Małgosia trzy miesiące. Uderzyłam ją, a ja wpadłam w panikę i dałam mu klapsa, następnego dnia dwa klapsy... To się szybko rozkręca. Rozpaczliwie szukałam pomocy.

W 2005 roku do Polski przyjechał Marshall Rosenberg, twórca Porozumienia bez Przemocy (NVC), metody empatycznej komunikacji. Wobec 50 osób na sali przyznała, że bije synka. Marshall spytał, w jakich okolicznościach to robi. Potem powiedział: „Chcesz zadbać o bezpieczeństwo córki, to oczywiście, ale nie chronisz drugiego dziecka. Być może nikt nie nauczył cię, że można wychowywać inaczej niż poprzez bicie. Potrzebujesz dużo empatii dla bólu, który jest w tobie”.

Empatię dla swojego bólu otrzymała od trenerów metody NVC, którzy przyjechali z Marshalllem do Polski. W Danii na warsztatach dla rodziców usłyszała od Karstena Schacht-Petersena o badaniach, które potwierdziły, że nawet gdy rodzice krzyczą na dzieci, one doznają psychicznej przemocy. Wsparcie trenerów pomogło jej zmienić swoje życie i relacje z dziećmi. Zaczęła używać drugiego imienia Zofia. Pierwsze – Aleksandra – przywoływało bolesne wspomnienia, które utrudniały kontakt z dziećmi.

Od początku tego roku Zofia jest dyrektorką przedszkola (finansowanego przez Unię Europejską), w którym opiekunowie stosują wobec dzieci zasady nazywane przez Rosenberga „wychowaniem współczującym”. Unikają natomiast wzbudzania w dzieciach lęku poprzez groźby, kary, rozkazywanie, osądzanie czy zawstydzanie.

## A MOJE POTRZEBY?

Dzieci mają te same potrzeby co dorośli – mówi i pisze Marshall Rosenberg. Przestrzega przed pokusą okazywania innego rodzaju szacunku komuś, kto jest dzieckiem, w przeciwieństwie do osoby, która dzieckiem nie jest.

– Skoro klapsy są skuteczne, dlaczego nie policzkujemy urzędniczki, gdy odmówi nam pomocy? – pyta Zofia. – Kiedy potrzeby dzieci nie są zaspokojone, przeżywają tak samo trudne uczucia jak dorośli, jednak nie wiedzą, w jaki sposób radzić sobie z nimi. Potrzebują wskazówek, ale przede wszystkim zrozumienia i szacunku.

Nas, dorosłych, także nikt nie uczył o uczuciach i potrzebach. Jako dzieci byliśmy trenowani w unikaniu kary albo zaskazywaniu na miłość. To dlatego często jako dorośli wciąż mamy coś do zrobienia, choć nie wiemy, co czujemy i czego potrzebujemy. Gdy jako dzieci słyszeliśmy na przykład: „nie ma o co płakać”, możemy

mieć kłopot ze smutkiem, frustracją, niepokojem. A to ważne sygnały, które mogłyby poprowadzić nas do potrzeb i pomóc znaleźć sposób ich zaspokojenia.

Zofia opowiada, jak było jej trudno z dwójką małych dzieci. Przyjaciele radzili: „zadbaj o swoje potrzeby!”. – O czym oni mówią? – zastanawiała się. Poznając metodę NVC, dowiedziała się, że – tak jak każdy człowiek – ma potrzebę wolności, szacunku, akceptacji, uznania, odpoczynku, zrozumienia, bycia wysłuchaną, potrzebę twórczości, sensu i wiele innych.

– Żyjemy w kraju, w którym nie zwraca się uwagi na te uniwersalne i wspólne wszystkim ludziom, także dzieciom, potrzeby – mówi Zofia. – Dziecko ma być posłuszne, dobrze ułożone. Kiedy dzieci są smutne albo sfrustrowane, dorośli wysyłają je na karne krzeselko.

Dzieci potrzebują miłości bez względu na to, co robią, po prostu dlatego, że są tymi, którymi są. W jednej ze swoich książek Rosenberg przytacza rozmowę z trzyletnim synkiem Brettem. „Czy wiesz, za co tata cię kocha?” – zapytał. Dziecko trzykrotnie próbowało zgadnąć, jakie osiągnięcie ma na koncie. W końcu ojciec wyznał: „kocham cię, bo ty jesteś ty”. Chłopczyk rozpromienił się i wciąż, i wciąż powtarzał uszczęśliwiony: „kochasz mnie, bo jestem mną!”. Nawet małe dzieci potrafią przyjąć tę abstrakcyjną przecieź dla nich wiadomość i zachwycić się nią.

W naszej kulturze istnieje założenie, że z natury jesteśmy źli, a sposobem wpojenia nam wartości jest wywołanie w nas cierpienia: fizycznego – przez bicie albo psychicznego – poprzez wzbudzanie niechęci do siebie. Marshall Rosenberg kwestionuje ten pogląd. Jego zdaniem wszyscy jesteśmy zdolni do współczucia i współdziałania, ponieważ mamy uczucia i potrzeby. Twierdzi, że autorytet oparty na sile „ponad dziećmi” skazany jest na porażkę. W zamian proponuje kontakt, w którym rodzic i dziecko szanują swoje potrzeby i chcą współpracować w ich zaspokajaniu. Nikt nie traci siły, nie ma zwycięzców ani pokonanych. Rodzicielska władza polega zdaniem Rosenberga na korzystaniu z siły „wraz z dzieckiem”.

## BEZ LĘKU I STAWIANIA GRANIC

Gdy uwzględniamy potrzeby dzieci, one chcą współpracować i robią to z radością, a nie pod presją. Zofia opowiada, jak po raz pierwszy udało jej się nawiązać empatyczny kontakt z synkiem:

– Pięcioletni Michał zapragnął skakać ze schodów. Byłam przerażona, chciałam krzyknąć: „nie wolno!”. Skupiłam się jednak na potrzebie ukrytej za tą zabawą. Mogła to być potrzeba twórczości, wolności, ruchu. A jaka była moja potrzeba? Troska o bezpieczeństwo synka. Postanowiłam mu o tym powiedzieć, najpierw akceptując jego potrzeby. Zapewniłam go, że chcę, aby świetnie się bawił i... był bezpieczny. Michał słuchał uważnie,

prztykiwał, co znaczyło, że nawiązaliśmy kontakt. Wreszcie zapytałam go, jak poradzi sobie w tej sytuacji. Odpowiedział: „musimy znaleźć inną zabawę”. Tego wieczoru bawiliśmy się razem w smażenie naleśników. Nie wspomniął już o skakaniu ze schodów.

W przedszkolu, które prowadzi, takie sytuacje zdarzają się każdego dnia. Tomek nie chce wyjść na dwór z innymi dziećmi. Nauczycielka pyta: „chcesz sam zdecydować, kiedy wyjdiesz?”. „Tak”. „Powiedz mi, gdy będziesz gotowy”. Po kilku sekundach Tomek woła: „już jestem gotowy!”.

– Jeśli dzieci mówią „nie”, stoi za tym jakieś „tak”. Moim zadaniem jest pomóc im to odkryć. Gdy biorę pod uwagę potrzebę

**Dzieci, tak jak wszyscy ludzie, potrzebują miłości bez względu na to, co robią, po prostu dlatego, że są tymi, którymi są**

dziecka, ono się uspokaja. Wie, że podążając za mną, zaspokaja swoje, a nie tylko moje potrzeby – twierdzi Zofia.

Rodzice niepokoją się, że muszą wobec tego zapomnieć o własnych potrzebach.

– Nic podobnego! – mówi Zofia. – Wymaga to jednak od nas, by na serio traktować zarówno swoje potrzeby, jak i potrzeby dzieci. Kiedy dziecko uderzy kogoś, spokojnie, ale zdecydowanie przytrzymuję je. Nie, aby ukarać, ale ochronić innych przed bólem. Potem pytam o trudne uczucia, które wywołały taką reakcję, np.: „byłeś smutny, bo chciałeś zabawkę Jacka?”. Dzieci nie są agresywne z natury. One nie wiedzą, jak radzić sobie z frustracją. Potrzebują pomocy i informacji. Rozumieją, że nie zgadzam się, by ktoś był bity, bo chcę, aby wszyscy czuli się bezpiecznie. To są granice, które pokazujemy dzieciom. Nie trzeba ich stawiać dzieciom, bo one istnieją, odkąd ludzie są ludźmi. Mówiąc „nie”, dzieci intuicyjnie chronią swoje granice i szacunek dla siebie, którego wielu z nas, dorosłych, zostało pozbawionych poprzez wychowanie pod presją i w lęku. □

**Polecamy książki:** Aleksandra Cyran-Żuczkowska „Wychowanie bez klapsa”, Rubikon; Marshall Rosenberg „Edukacja wzbogacająca życie”, Santorski & Co; Towe Widstrand „Porozumienie bez Przemocy, czyli język żyrafy w szkole”, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej. O Porozumieniu bez Przemocy więcej na stronach [www.dojrzewalnia.pl](http://www.dojrzewalnia.pl); [www.nvc.info.pl](http://www.nvc.info.pl); [www.nvc.com.pl](http://www.nvc.com.pl)

**Polecamy Family Camp** – warsztaty metody NVC dla rodzin w Suchocku. Bydgoszcz, 2–7.08. 2010. Poprowadzą je trenerzy Karsten Schacht-Petersen i Leena Maija z Finlandii oraz Zofia Cyran-Żuczkowska. Więcej o warsztatach prowadzonych przez Zofię: [www.przystanmielno.org.pl](http://www.przystanmielno.org.pl) lub pod adresem: [zuczek@onet.pl](mailto:zuczek@onet.pl) oraz pod nr. tel. 512 548 654.

**W sierpniowym numerze: Empatia – miejsce spotkania**