

Anna Biernacka

# WYCHOWANIE Z SERCEM



**W Szkole Empatii rodzice uczą się rozmawiać z dziećmi „językiem serca”, bez presji, krzyku czy gróźb. To naturalny dla dzieci sposób komunikacji, w którym ważne są potrzeby oraz uczucia.**

Empatia oznacza zrozumienie przeżyć przy pełni szacunku, sposób wsłuchiwania się w to, co chce nam przekazać drugi człowiek. Empatii można i warto się nauczyć.

## ZAMIAST KLAPSA

Co robić, kiedy dziecko mówi „nie” albo nie reaguje na uwagi rodziców? Łatwo stracić cierpliwość, gdy tłumaczenia i prośby nie przynoszą efektu. Zamiast podnosić głos i straszyć karą – lepiej wziąć głęboki oddech i zastanowić się – może pociecha chce coś ważnego powiedzieć, ale nie wie jak? Zdesperowanym rodzicom pomoże empatyczny kontakt, w którym zamiast koncentrowania się na „złym” zachowaniu, zwrócić uwagę na potrzeby dziecka i swoje, zacząć o nich otwarcie rozmawiać.

„Nawet tzw. nieposłuszne dzieci «otwierają uszy», widząc, że serio traktujemy ich uczucia i potrzeby – tłumaczy Zofia Aleksandra Żuczkowska,

założycielka Szkoły Empatii dla rodziców, która działa przy przedszkolu Klub Małego Podróżnika w Warszawie. – Dorosli ćwiczą tu styl komunikowania się z innymi, w którym unikamy żądań i presji, ale rozpoznajemy i wyrażamy uczucia i potrzeby, a następnie wspólnie szukamy strategii ich zaspokojenia zarówno u rodziców, jak i u dzieci. Nawiązując z dziećmi taki kontakt, zachęcamy je do współpracy bez presji, krzyku czy gróźb. To właśnie «język serca» – porozumienie bez przemocy (Nonviolent Communication – NVC) – przypomniany i upowszechniony przez amerykańskiego psychologa Marshalla B. Rosenberga”.

## POKAZYWANIE GRANIC

„Słowa mają wpływ na to, jakie emocje budzą się w trakcie rozmowy, czy

chcemy kontaktu, czy wolimy go uniknąć” – mówi założycielka szkoły. W Szkole Empatii rodzice uczą się „rozmawiać z dziećmi”, a nie tylko „mówić do nich”. Zamiast powtarzać: „Przestań krzyczeć, nie przeszkadzaj!” – pytają dziecko np.: „Mówisz głośno, bo chcesz, żebym cię usłyszała, zanim zrobisz to, o co cię proszę?”. „Kiedy tak rozpoczniemy dialog, bardziej prawdopodobne jest, że zostaniemy usłyszani i uzyskamy to, na czym nam zależy” – dodaje pani Zofia, i opowiada, jak bardzo rodzice są zdumieni efektem takiego podejścia do dzieci. Dzieci uspokajają się, patrzą na mamę albo tatę i zaczynają słuchać słów, które nie tylko zawierają jakieś polecenie, ale również sygnalizują zainteresowanie i gotowość



Po lewej: Zofia Aleksandra Żuczkowska prowadzi zajęcia dla rodziców, którzy chcą zmienić swoje przyzwyczajenia w komunikacji z dziećmi. Powyżej: Każdy Family Camp to okazja do wymiany doświadczeń z innymi rodzicami.

usłyszenia tego, co się dzieje w świecie przeżyć ich dzieci.

Rodzice potrzebują jednak treningu, aby oduczyć się nawyku wydawania rozkazów dzieciom. Na spotkaniach wzajemnie zachęcają się do podtrzymywania tej jakości relacji, w której towarzyszą dziecku, i wspierają jego rozwój, a nie tylko nim sterują. Marshall Rosenberg nazwał ten styl komunikacji wychowaniem współczującym. Jest ono przeciwieństwem wychowania autorytarnego, w którym dorosły stawia granice, nakazuje i rządzi, nie biorąc pod uwagę uczuć dziecka. „W «języku serca» pokazujemy dzieciom naturalne granice, czyli potrzeby i uczucia innych ludzi, oraz zachęcamy je do wzajemnej troski. A dzieci chcą współpracować i pomagać rodzicom, bo wiedzą, że w ten sposób także ich potrzeby będą zaspokojone” – uważa Zofia Aleksandra Żuczkowska. Jej zdaniem autorytet oparty na dialogu daje dzieciom bezpieczeństwo, którego potrzebują. „Autorytet oparty na władzy «ponad dzieckiem» budzi lęk i zniechęcenie. Poprzez empatyczny kontakt uzysku-

jemy «siłę wraz z dzieckiem» – dzięki której nie ma przegranych. Wygrywamy razem, kiedy liczą się i są zaspokojone zarówno nasze potrzeby, jak i potrzeby dziecka” – dodaje.

## TRENING EMPATII

Zdaniem Zofii Aleksandry Żuczkowskiej rodzice wychowani w autorytarnym stylu mogą mieć kłopot z wyrażaniem siebie, bo kiedyś ćwiczone ich do karności i posłuszeństwa, a nie do kontaktu z własnymi uczuciami i potrzebami. A to właśnie szacunek dla własnych potrzeb otwiera rodzica na świat potrzeb i uczuć jego dziecka.

„Łatwo stracić naturalny kontakt z emocjami, jeśli na przykład ktoś jako dziecko słyszał: «Nie ma o co płakać, to nie boli» albo kiedy skakał z radości i był uciszany: «Uspokój się i siedź grzecznie!». Często to nam, dorosłym, potrzebna jest dziś empatia, miejsce i czas, w którym ktoś nas wysłucha i pomoże wrócić do kontaktu z sobą” – przekonuje założycielka szkoły.

Szkoła Empatii cieszy się rosnącym zainteresowaniem. Rodzice przyjeżdżają z dziećmi, które w trakcie zajęć bawią się z opiekunkami. Czasem maluchy przychodzą na zajęcia dorosłych, a rodzice mogą obserwować, w jaki sposób Zofia Aleksandra Żuczkowska prowadzi rozmowę. Po warsztatach próbują w taki sam sposób

## Polecamy lektury

- *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*, Marshall B. Rosenberg
- *Empatyczna klasa. Relacje, które pomagają w nauce*, Sura Hart, Victoria Kindle Hodson
- *Wychowanie bez klapsa*, Aleksandra Cyran-Żuczkowska
- *Porozumienie bez przemocy, czyli język żyraty w szkole*, T. Widstrand, M. Göthlin, N. Rönström

## Przykładowe tematy warsztatów

- ▶ Potrzeby dorosłych – potrzeby dzieci. Jak je wyrażać w relacjach z dziećmi.
- ▶ „Czy mam zaspokajać wszystkie potrzeby dziecka? Przecież to niemożliwe”.
- ▶ Co kryje się za gniewem i lękiem? Jak sobie z nimi radzić?
- ▶ Dlaczego nagrody tak samo jak kary hamują rozwój dzieci.
- ▶ Mediacje w konfliktach z dziećmi.
- ▶ „Mam dość tego dziecka!” – Jak radzić sobie z bezradnością – wspierające wspólnoty rodziców.
- ▶ Jak nawiązać empatyczny kontakt z dzieckiem?
- ▶ Dlaczego „nieposłuszne” dzieci nie chcą słyszeć dorosłych.

nawiązywać z dziećmi empatyczny kontakt, a na kolejnych spotkaniach opowiadają, jak udało im się uniknąć walki. Od 2006 roku założycielka szkoły organizuje wakacje dla rodzin pod nazwą Family Camp, a także prowadzi cykliczne szkolenia komunikacji NVC nie tylko dla rodziców, nauczycieli, wychowawców i opiekunów dzieci, ale wszystkich, którzy chcą cieszyć się pełnią życia w kontakcie z uczuciami i potrzebami własnymi i innych ludzi. ■

FOT. ARCHIWUM ZOFII ALEKSANDRY ŻUCZKOWSKIEJ

## Więcej informacji

- ▶ o języku serca: na stronie Zofii Aleksandry Żuczkowskiej [www.jezyk-serca.pl](http://www.jezyk-serca.pl)
- ▶ na temat warsztatów: [www.klubmalegopodroznika.pl](http://www.klubmalegopodroznika.pl); adres: Klub Małego Podróżnika, ul. Bieżanowska 4a, Warszawa