

Joanna Faber i Julie King

JAK MÓWIĆ, żeby maluchy nas słuchały

**Poradnik przetrwania
dla rodziców dzieci
w wieku 2–7 lat**

Ilustracje

Coco Faber, Tracey Faber i Sam Faber Manning

Tłumaczyła

Beata Horosiewicz

Media Rodzina

Tytuł oryginału
HOW TO TALK SO LITTLE KIDS WILL LISTEN

Copyright © 2017 by Joanna Faber and Julie King
First published in print by Scribner, a Division of Simon & Schuster, Inc., 2017

Copyright © 2017 for the Polish translation by Media Rodzina Sp. z o.o.

Ilustracje w tekście Coco Faber, Tracey Faber, Sam Faber Manning

Interior design by Kyle Kabel

Projekt okładki
Andrzej Komendziński

Wszystkie prawa zastrzeżone. Przedruk lub kopiowanie całości albo fragmentów książki – z wyjątkiem cytatów w artykułach i przeglądach krytycznych – możliwe jest tylko na podstawie pisemnej zgody wydawcy.

ISBN 978-83-8265-198-0

Media Rodzina Sp. z o.o.
ul. Pasieka 24, 61-657 Poznań
tel. 61 827 08 50
wydawnictwo@mediarodzina.pl

Łamanie
Scriptor

Druk
Abedik

Media Rodzina popiera ścisłą ochronę praw autorskich. Prawo autorskie pobudza różnorodność, napędza kreatywność, promuje wolność słowa, przyczynia się do tworzenia żywej kultury. Dziękujemy, że przestrzegasz praw autorskich, a więc nie kopiujesz, nie skanujesz i nie udostępniasz książek publicznie. Dziękujemy za to, że wspierasz autorów i pozwalasz wydawcom nadal publikować książki.

Ludzie to ludzie, choćby nie wiem jak mali.

Słoń Horton
(bohater książki Dr. Seussa)

*Nasz sposób mówienia do dzieci staje się ich
wewnętrznym głosem.*

Peggy O'Mara

SPIS TREŚCI

<i>Adele Faber, Przedmowa</i>	9
<i>Julie i Joanna, Jak to wszystko się zaczęło</i>	13
<i>Krótkie wyjaśnienie od Autorok</i>	19

CZĘŚĆ I

ZESTAW PODSTAWOWYCH NARZĘDZI	21
------------------------------	----

Rozdział pierwszy	23
--------------------------	----

Narzędzia służące do radzenia sobie z uczuciami...

O co tyle hałasu z powodu uczuć?

Gdy dzieci nie czują się dobrze, nie mogą
się dobrze zachowywać

Rozdział drugi	67
-----------------------	----

Narzędzia zachęcające do współpracy...

Co tam uczucia – przecież musi umyć zęby

Jak nakłonić dzieci, żeby zrobiły to, co muszą zrobić

Rozdział trzeci	109
------------------------	-----

Narzędzia służące do rozwiązywania konfliktów...

Jak uniknąć bitwy na domowym froncie

Zastępowanie kar bardziej skutecznymi
i pokojowymi metodami

Rozdział czwarty	161
-------------------------	-----

Narzędzia służące do wyrażania pochwał i uznania...

Pochwała pochwałe nierówna

Sposoby chwaleńia, które dodają skrzydeł

Rozdział piąty...	189
--------------------------	-----

Narzędzia dla dzieci o innej wrażliwości...

Czy to pomoże mojemu dziecku?

Modyfikacje dla dzieci z autyzmem
i problemami sensorycznymi

Rozdział piąty i jedna czwarta 233

Podstawowe sprawy...

Od tego się nie wykręcisz

W jakich sytuacjach narzędzia nie działają

CZĘŚĆ II

NARZĘDZIA W DZIAŁANIU 243

1. Walka o jedzenie – bitwy nad talerzem 245
2. Poranne szaleństwo – jak wydostać się z domu 261
3. Rywalizacja między rodzeństwem – oddaj to dziecko! 271
4. Zakupy z dziećmi – zadyma w markecie 287
5. Kłamstwa – twórcza interpretacja rzeczywistości 293
6. Rodzice też mają uczucia 303
7. Skarżenie i donoszenie 313
8. Sprzątanie – najbrzydsze słowo świata 321
9. Zalecenia lekarzy – lekarstwa, zastrzyki, pobieranie krwi i inne horrory 331
10. Nieśmiałe dzieci – lęk przed życzliwymi ludźmi 343
11. Mali uciekinierzy – gdy dzieci znikają na parkingach i w miejscach publicznych 353
12. Bicie, popychanie, szczypanie, szturchanie, walenie – nawet go nie dotknąłem! 363
13. Sen – Święty Graal 373
14. Kiedy rodzice się wkurzają! 391
15. Krótki przegląd – gdy narzędzia nie działają 403

Koniec? 419

Podziękowania 421

Dodatkowa literatura 423

Przypisy 425

Indeks zagadnień 429

PRZEDMOWA

Adele Faber

Już dawno temu, gdy wypadła moja kolej na odwiezienie przyszłych autorek tej książki do przedszkola, dostrzegłam pierwszy przeblysłk pasji, która miała towarzyszyć jej pisaniu.

Wsadziłam do samochodu moją córkę Joannę, podjechałam za róg, żeby odebrać Julie, a następnie dwie przecznice dalej po Robbiego. Wkrótce cała trójka siedziała zapięta pasami na tylnym siedzeniu, wesoło trajkocząc. Nagle nastrój prysł i wywiązała się gorąca dyskusja:

ROBBIE: Nie miał powodu płakać! Nic mu się nie stało.

JULIE: Może to zraniło jego uczucia.

ROBBIE: I co z tego? Uczucia się nie liczą. Trzeba mieć powód!

JOANNA: Właśnie że uczucia się liczą. Są tak samo ważne jak powody.

ROBBIE: Wcale nie! Trzeba mieć dobry powód.

Przysłuchując się tej wymianie zdań, zachwyciłam się trójką małych ludzi. Wiedziałam, z jakich domów pochodzili. Matka Robbiego była poważną i rzeczową kobietą. Mama Julie, nauczycielka gry na fortepianie, uwielbiała ze mną rozmawiać o tym, czego się dowiadywałam na warsztatach dla rodziców prowadzonych przez sławnego psychologa dziecięcego doktora Haima Ginotta. Miałyśmy zawsze tyle do przemyślenia i do wypróbowania z własnymi dziećmi.

Niektóre z naszych rozmów zostały później uwiecznione w książce, którą postanowiłyśmy napisać wspólnie z Elaine

Mazlish. Obie doświadczyłyśmy tak ogromnych życiowych przemian i byłyśmy świadkami tylu przeobrażeń u innych osób z naszej grupy, że uznałyśmy, iż musimy podzielić się tą wiedzą z jak największą liczbą rodziców. A co najważniejsze, miałyśmy błogosławieństwo doktora Ginotta, który przeczytał pierwsze szkice i zaproponował pomoc redakcyjną.

A oto w skrócie następnych dwadzieścia pięć lat. Na rynku ukazuje się nasza pierwsza książka *Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci* i zdobywa Christopher Award jako „literackie osiągnięcie afirmujące najwyższe wartości ludzkiego ducha”. Po niej wydanych zostaje siedem kolejnych książek. *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły* oraz *Rodzeństwo bez rywalizacji* zyskują rangę bestsellerów i zostają opublikowane w ponad trzydziestu językach.

Małe dziewczynki, która zawoziłam do przedszkola, wyrosły, powychodziły za mąż i każda z nich doczekała się trojga własnych dzieci. Mieszkały za granicą i studiowały różne kierunki. Wciąż uśmiecham się na wspomnienie opowieści Julie o epizodzie podczas pierwszego stażu, który odbywała jako urzędniczka w biurze pomocy prawnej. Miała reprezentować na procesie przypadek, który wydawał się zwykłym nieporozumieniem.

– Czy nie możemy po prostu zorganizować im spotkania, żeby porozmawiali? Jestem pewna, że gdyby wysłuchali nawzajem swoich racji, to doszliby do porozumienia.

Jej naiwność zirytowała szefa.

– Tak się nie robi. Nie możesz rozmawiać z przeciwną stroną.

To właśnie wtedy Julie po raz pierwszy pomyślała, że chyba się pomyliła w wyborze zawodu.

Uśmiecham się też, gdy sobie przypomnę, jak po bardzo frustrującym dniu pracy w szkole dla dzieci specjalnej troski zadzwoniła do mnie zaaferowana Joanna.

- Te dzieciaki nigdy nie przestaną się kłócić. To chaos. Nie mogę prowadzić lekcji! Co mam zrobić?

Miałam pustkę w głowie.

- No wiesz... To, co ja zwykle robię, kiedy jestem przyparta do muru...

- Och, masz na myśli rozwiązywanie problemów. W porządku, dzięki. - Przerwała połączenie.

Następnego dnia rano przystąpiła do działania. Stosując nową taktykę, uzyskała zdumiewające rezultaty. Z radością włączyliśmy fragment na ten temat, gdy pisałyśmy z Elaine książkę *Jak mówić, żeby dzieci się uczyły w domu i w szkole*.

Koniec końców obie kobiety, w odpowiedzi na pilne zapotrzebowanie rodziców, zorganizowały dla nich warsztaty, każda w swojej części świata: Joanna na Wschodnim Wybrzeżu, a Julie na Zachodnim. Po latach niesienia pomocy rodzicom, których małe dzieci stawiały przed różnorodnymi wyzwaniami, postanowiły połączyć siły i napisały własną książkę:

Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały

Poradnik przetrwania dla rodziców dzieci w wieku 2-7 lat

Spodziewam się, podobnie jak Elaine, że przewracając kolejne strony książki, dokonacie odkryć, które przyniosą wam radość i oświecenie.

Przyjemnej lektury!

JAK TO WSZYSTKO SIĘ ZACZĘŁO

Julie

Mój dwuletni syn nasiusiał na dywan pod łóżeczkiem... Znowu! Co robić? Na nic dyplomy z polityki publicznej i prawa. Nie mogłam się nadziwić, że ten mały człowiek, za młody, żeby prowadzić samochód czy nawet zawiązać sobie buty, potrafi tak szybko sprowadzić mnie na ziemię.

Nie planowałam, że będę edukować rodziców. Myślałam, że zrealizuję się w roli mamy niejako na boku, nie rezygnując z rozwijania zawodowej kariery. Ale kiedy powiedziano mi, że moje pierwsze dziecko ma znaczące opóźnienie rozwoju, a potem to samo dotknęło drugie, uświadomiłam sobie, że rodzicielstwo nie stanie się dla mnie pracą z doskoku. Odbywałam niekończące się rundy spotkań ze specjalistami medycyny i fizjoterapeutami i stałam się orędowniczką dzieci z zaburzeniami neurorozwojowymi.

Na szczęście moją najlepszą przyjaciółką jest Joanna, której mama, Adele Faber, brała udział w warsztatach dla rodziców



Wcześniejsza współpraca Julie i Joanny.

prowadzonych przez niezującego już, wspaniałego psychologa dziecięcego Haima Ginotta. Nasze mamy również są bliskimi przyjaciółkami i sprawdzały na nas nowo poznane strategie rodzicielskie. Nie miałam pojęcia, że te metody ocalą mi życie, kiedy wiele lat później stanę przed

wyzwaniami związanymi z wychowywaniem trojga własnych dzieci.

Kiedy w przedszkolu mojego syna poszukiwano osoby, która zorganizowałaby zajęcia dla rodziców, zgłosiłam chęć poprowadzenia warsztatów opartych na książce Adele *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały*. Trwające osiem tygodni zajęcia dla pierwszej grupy okazały się takim sukcesem, że wszyscy nalegali, aby je przedłużyć o kolejne osiem miesięcy... A skończyło się na tym, że spotykaliśmy się przez cztery i pół roku! Gdy wieść rozeszła się pocztą pantoflową, z prośbą o poprowadzenie warsztatów zgłosili się do mnie inni, i tak moja kariera nabrała rozpędu niczym śnieżna kula, o czym nigdy mi się nawet nie śniło.

Rozwijała się również moja przyjaźń z Joanną. Różnimy się pod wieloma względami. Ona uwielbia spędzanie czasu na powietrzu i psy (w książce znajdziecie wiele wzmianek na ich temat), podczas gdy ja kocham siedzieć przy fortepianie i grać klasyczną muzykę (i dlatego jej upodobanie do popu często jest dla mnie nie do pojęcia). Ale zawsze czułam, że mogę z nią o wszystkim porozmawiać, że potrafi słuchać i rozumie. I chociaż mieszkamy obecnie na przeciwległych wybrzeżach Stanów Zjednoczonych, przez cały ubiegły rok wspólnie pisałyśmy tę książkę.

Mam nadzieję, że zawarte w niej informacje odmienią wasze życie, tak jak odmieniły moje, i że podczas czytania będziecie się śmiać równie często jak my w trakcie pisania. W rozdziale piątym przedstawię wam trójkę moich pociech i dowiedziecie się więcej o tym, jak wygląda wychowywanie i uczenie dzieci, które nie są neurotypowe.



Joanna i Julie dzisiaj.

JAK TO WSZYSTKO SIĘ ZACZĘŁO

Joanna

Muszę coś wyznać. Wychowywała mnie autorka bestsellerych książek o... wychowywaniu dzieci. Wraz z dwoma braćmi dorastałam w rodzinie, w której matka i ojciec używali języka wyrażającego szacunek dla pomysłów i uczuć dzieci. Nawet najbardziej zażarte konflikty były rozstrzygane raczej metodą rozwiązywania problemów niż za pomocą kar.

Wychowywanie własnych dzieci powinno być dla mnie proste jak drut. Nie mam wymówek! I nigdy nie sądziłam, że będą mi potrzebne. Nie dość, że moi rodzice byli prawie idealni, to nie brakowało mi też doświadczenia. Intensywnie studiowałam rozwój i psychologię dziecka, czytając wiele publikacji na te tematy. Mam dyplom z edukacji specjalnej i przez dziesięć lat pracowałam jako nauczycielka w zachodnim Harlemlu w Nowym Jorku zarówno z dziećmi angielskojęzycznymi, jak i dwujęzycznymi. Myślałam, że z własnymi dziećmi wszystko pójdzie jak z płatka.

Pamiętam, jak po raz pierwszy zabrałam niemowlę do supermarketu. Gruchałam z nim słodko o jabłuszkach i bananach. Jedna z kupujących pochyliła się nad dzieckiem i zaoferowała płynącą z głębi serca radę:

- Niech się pani nim nacieszy, póki nie umie mówić.

Co za okropna kobieta! Nie mogłam się doczekać, kiedy moje ukochane maleństwo wyrazi wreszcie słowami swoje niesamowite przemyślenia.

Minęło kilka lat i znów znalazłam się w sklepie spożywczym. Teraz holowałam już troje małych dzieci, które tego dnia zachowywały się wyjątkowo dobrze. Dwoje młodszych jechało w wózku na zakupy, a starszy syn pomagał mi pakować produk-

ty. W pewnej chwili zatrzymał się przy nas starszy pan, który spoglądając na moje rozkoszne dzieci, powiedział:

– Ale jesteście grzeczni. Założę się, że mama nigdy na was nie krzyczy!

To była chwila mojego triumfu! Najstarszy syn spojrzął na niego szeroko otwartymi oczami i odparł:

– Wcale nie. Mama krzyczy na nas przez cały czas... bez powodu!

O co chodziło? Kim były te „ułamne” stworzenia? I gdzie podziała się idealna matka, która miała nigdy nie krzyczeć „bez powodu”, a już tym bardziej „przez cały czas”.

Będąc matką, odkryłam, że najtrudniejszą rzeczą w opiece nad małymi dziećmi jest fakt, że trwa ona dwadzieścia cztery godziny na dobę przez siedem dni w tygodniu. Właśnie z tego powodu tak ciężko jest trzeźwo myśleć. Chociaż sądziłam, że wychowywanie dzieci będzie dla mnie naturalną sprawą, to jednak gdy trzeba dzień po dniu i noc po nocy zaspokajać bez ustanku wszystkie potrzeby i uczucia, nic nie jest łatwe i nikt – doskonały. Czasami jedyny cel to zwykłe przetrwanie.

Jako świeżo upieczona mama nie czułam, że mam jakąś szczególną wiedzę na temat wychowywania dzieci. Nawet nie czułam się specjalnie kompetentna. Prawdę mówiąc, wolałam nie rozgłaszać wszem wobec, kim są moi rodzice. Siedziałam więc cicho i nawet nie wspominałam żadnej mamie ze swojego kręgu towarzyskiego, że moja matka jest znaną autorką. Kiedy dzieci zanosily się płaczem, marudziły albo nawzajem się żgały, wolałam sobie z tym radzić bez świadomości, że ktoś mnie obserwuje i może pomyśleć: „Hm, jej matka napisała książkę o wychowywaniu dzieci?”.

Ale okazało się, że byłam pod obserwacją przynajmniej jednej osoby. Pewnego dnia na placu zabaw zagadnęła mnie zaprzyjaźniona mama, Cathy:

– Joanno, mam książkę, która cię zachwyci. Jest w twoim stylu. Przypomina mi twoje podejście do dzieci. Ma tytuł *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały*.

W tym momencie zdałam sobie sprawę, że dalsze udawanie straciło sens. Przyznałam się, że to moja matka napisała tę książkę. Cathy była zachwycona.

– Hej, dziewczyny – zawołała do grupy mam. – Tę książkę napisała matka Joanny, a Joanna nic nam o tym nie powiedziała!

W taki sposób zostałam zdemaskowana, a moja ukrywana tożsamość przestała być tajemnicą.

Wkrótce potem Cathy powiedziała mi, że poproszono ją o zorganizowanie serii wykładów dla kościelnej grupy, i zapytała, czy nie opowiedziałabym o swoich doświadczeniach związanych z dorastaniem jako córka Adele Faber. Gdy zbliżała się wyznaczona data, miałam nadzieję, że w kościele zdarzy się jakiś wypadek. Niegroźny, żeby nikomu nie stała się krzywda, na przykład mała powódź albo utrafiona w punkt przerwa w dostawie prądu. Co miałam powiedzieć tym ludziom? Czuję się żałośnie nie na miejscu jako osoba reprezentująca niedościgniony ideał rodzicielstwa. Nawet nie chciało mi się o tym myśleć!

Jednak zebrani ludzie oczekiwali, że coś im powiem, a prognozy pogody nie zapowiadały ani huraganu, ani śnieżycy. Ogarniała mnie rozpacz. W końcu wpadło mi do głowy, że jednak mogę im coś zaoferować. Zauważyła to Cathy, kiedy wspomniała o moim podejściu do dzieci. Nie jestem idealną matką, wdaję się z dziećmi w liczne konflikty, ale posiadam narzędzia, które pozwalają nam te konflikty przezwyciężyć, i nie waham się codziennie z nich korzystać.

Wygłosiłam więc mowę w kościele, a parafianie z entuzjazmem odnieśli się do pomysłu utworzenia grupy dla rodziców. I od tej chwili zaczęłam prowadzić warsztaty, wygłaszać kolejne

wykłady, a w końcu podróżować po kraju z pogadankami dla rodziców, nauczycieli, pracowników socjalnych i służby zdrowia.

Książka, którą macie przed sobą, powstała pod wpływem prośb rodziców o więcej przykładów i strategii, których można użyć wobec maluchów. Okropnych dwulatków, wojowniczych trzylatków, nieznośnych czterolatków, lekkomyślnych pięciolatków, egocentrycznych sześciolatków oraz połowicznie ucywilizowanych już niekiedy siedmiolatków. W tym opracowaniu ponownie sięgam do źródła wiedzy – książki, która towarzyszyła mi w latach dorastania, ale dodaję przemyślenia na temat wychowywania dzieci w dwudziestym pierwszym wieku.

Ważną częścią procesu powstawania tej książki była współpraca z moją przyjaciółką z dzieciństwa – Julie King, która zachęcała mnie do kierowania tymi działaniami, chociaż czułam, że sama dopiero szukam własnej drogi. Książka zawiera bardzo praktyczne spostrzeżenia Julie i moje oraz wszystkich rodziców i nauczycieli, którzy nam zaufali i opowiedzieli swoje historie.

Podzieliłiśmy ją na dwie części. W pierwszej prezentujemy podstawowe narzędzia, jakimi powinien dysponować każdy rodzic na wypadek, gdy młodzi zaczną wychodzić ze skóry. W drugiej części przedstawiamy konkretne wyzwania, czyli tematy najbardziej rozpowszechnione we wczesnym dzieciństwie – między innymi jedzenie, ubieranie, wychodzenie z domu, przemoc między dziećmi, spanie – i pokazujemy, w jak kreatywny i niezwykły sposób używali dostępnych narzędzi rodzice w naszych grupach.

Mamy nadzieję, że ta książka stanie się dla ciebie głęboką studnią, z której będziesz czerpać ożywcze pomysły, gdy tylko poczujesz, że zaczyna ci ich brakować!



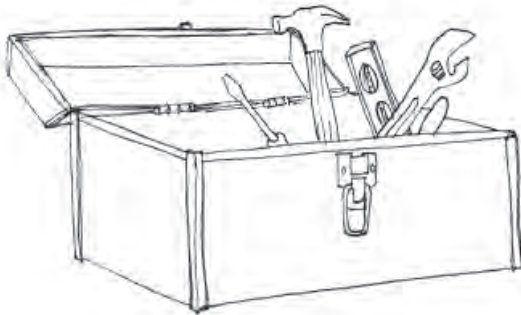
KRÓTKIE WYJAŚNIENIE OD AUTOREK

Długo zastanawiałyśmy się, kogo uczynić narratorem naszej książki. Szybko stało się jasne, że nie sprawdzi się używanie form: „Ja, Joanna...” i „Ja, Julie...”. Próbowaliśmy stworzyć z nas dwóch jedną postać i połączyć nasze dzieci, ale rozwiązanie to raziło brakiem autentyzmu. Chciałyśmy przekazać prawdziwe historie zaczerpnięte z naszych rodzin. Chociaż wspólnie tworzyłyśmy tę książkę, uznałyśmy, że każda z nas powinna pisać we własnym imieniu. Na początku każdego rozdziału umieściłyśmy więc informację „Joanna” albo „Julie”, aby czytelnik wiedział, kto jest narratorem danego fragmentu.

Wszystkie historie opowiedziane przez bohaterów naszej książki wydarzyły się naprawdę. Zmieniłyśmy imiona i inne łatwe do zidentyfikowania detale, ale zdarzenia i wypowiedzi dotyczą żyjących w realnym świecie dzieci, prawdziwych rodziców i profesjonalistów.

Część I

Zestaw podstawowych narzędzi



Rozdział pierwszy

Narzędzia służące do radzenia
sobie z uczuciami... O co tyle hałasu
z powodu uczuć?

Gdy dzieci nie czują się dobrze, nie mogą się dobrze zachowywać

Joanna

Większość rodziców na moich warsztatach niecierpliwi się, słysząc, jaki jest pierwszy temat zajęć: jak pomóc dzieciom z trudnymi uczuciami. Chcieliby przejść od razu do drugiej sesji: jak nakłonić dzieci, żeby zrobiły to, co im każesz! To nie znaczy, że uczucia naszych dzieci nas nie obchodzą, ale dla zmordowanych rodziców nie są na ogół priorytetem. Spójrzmy prawdzie w oczy. Gdyby dzieci robiły to, co im każemy, sprawy toczyłyby się gładko i wszyscy świetnie by się czuli!

Problem polega na tym, że do celu, jakim jest pozyskanie dziecka do współpracy, nie prowadzi droga na skróty.



Możesz spróbować ją znaleźć, ale prawdopodobnie wpadniesz po same uszy w bagno konfliktu.

Przypomnij sobie sytuację, kiedy cieszysz się w duchu, że nie występujesz w reality show. Czasami wydzierasz się na dziecko tak, że gardło cię boli, bo przecież setki razy powtarzasz synowi, żeby nie popychał młodszej siostry w stronę kuchenki i nie ciągnął za uszy leciwego psa: „On cię UGRYZIE! I będziesz miał ZA SWOJE!”. A dziecko oczywiście wciąż o tym zapomina.

Domyślam się, że w takich chwilach odczuwasz zmęczenie, stres albo przygnębienie z całkiem innego powodu. Gdyby to samo zdarzenie trafiło na twój dobry humor, łatwiej byłoby okazać łaskę nawet pod presją. Przecież wystarczyłoby wziąć na ręce małą czy cierpiącego katusze psa, uspokoić szybkim buziakiem bądź podrapać pod brodą, a młodego opryszka naprowadzić na właściwą ścieżkę pełnym zrozumienia śmiechem.

O co więc w tym wszystkim chodzi? O to, że nie możemy dobrze się zachowywać, jeśli nie czujemy się dobrze. I dzieci również nie mogą się właściwie zachowywać, kiedy nie pozwala na to ich samopoczucie. Jeżeli nie zadbamy o ich uczucia, to mamy niewielką szansę, by nakłonić je do współpracy. Pozostanie nam wtedy jedynie użycie większej siły. A ponieważ każdy z nas wolałby zachować te brutalne środki siłowe na sytuacje awaryjne, takie jak wtargnięcie dziecka na ulicę, to pierwsze, co musimy zrobić, jest zapoznanie się z kwestią uczuciową. A zatem do dzieła!

Większość z nas nie ma kłopotu z zaakceptowaniem pozytywnych uczuć dzieci. To naprawdę łatwe. „Super, że Jimmy jest twoim najlepszym przyjacielem na świecie. Uwielbiasz naleśniki dziadka? Ekscytuje cię myśl o narodzinach dzidziusia? Jak to miło. Cieszę się, że tak mówisz”.

Problem zaczyna się dopiero wtedy, kiedy dzieci wyrażają negatywne emocje.

„Co? Nienawidzisz Jimmy’ego? Przecież jest twoim najlepszym przyjacielem!”

„Chcesz mu przyłożyć pięścią w nos? Ani mi się waż!”

„Znudziły ci się naleśniki? Przecież to twoje ulubione danie”.

„Chcesz, żebym oddała dzidziusia? Co za straszne słowa! Nigdy nie wolno mówić takich rzeczy!”

Nie chcemy zaakceptować negatywnych uczuć, ponieważ... są negatywne. Nie chcemy im dodawać mocy. Pragniemy je skorygować, pomniejszyć, a najlepiej sprawić, żeby zniknęły. Intuicja mówi nam, żeby zdecydowanie i jak najszybciej przegonić je na cztery wiatry. Ale w tej jednej sprawie intuicja prowadzi nas na manowce.

Moja matka zawsze mi powtarza: „Jeśli nie jesteś pewna, co jest dobre, wypróbuj to na sobie”.

To dobra rada. Zastanówmy się, jaka byłaby nasza reakcja w takiej sytuacji jak opisana poniżej.

Wyobraź sobie, że budzisz się w parszywym nastroju po nieprzespanej nocy i czujesz naciągający ból głowy. W drodze do przedszkola, w którym pracujesz, wpadasz do kafejki na małą kawę i spotykasz koleżankę z pracy. Mówisz do niej: „Kurczę, nie mam ochoty iść dzisiaj do pracy i użerać się z tymi hałaśliwymi, kłótliwymi dzieciakami. Marzę o tym, żeby wrócić do domu, wziąć proszek od bólu głowy i zaszyć się w łóżku na cały dzień!”

Jaka byłaby twoja reakcja, gdyby koleżanka...

...zaprzeczyła twoim uczuciom i zganiła cię za to kiepskie nastawienie?

„Hej, przestań narzekać. Dzieci nie są takie złe. Nie powinnaś o nich mówić w ten sposób. Przecież wiesz, że jak już tam będziesz, humor ci się poprawi. No dalej, uśmiechnij się”.

...udzieliła ci rady?

„Hej, musisz wziąć się w garść. Przecież potrzebujesz tej pracy. Powinnaś odstawić kawę, napić się ziołowej herbaty na uspokojenie i chwilę pomedytować w samochodzie, zanim zaczną się zajęcia”.

...palnęła krótkie filozoficzne kazanie?

„Posłuchaj, żadna praca nie jest idealna. Takie jest życie. Nie ma sensu na to narzekać. Skupianie się na negatywnych rzeczach jest bezproduktywne”.

...porównała cię z inną nauczycielką?

„Weź przykład z Liz. Zawsze z radością chodzi do pracy. A wiesz dlaczego? Bo jest perfekcyjnie przygotowana. Zawsze ma zaplanowane, co będzie robiła na lekcjach, i to na kilka tygodni do przodu”.

...zadała ci kilka pytań?

„Czy nie za krótko sypiasz? O której poszłaś wczoraj spać? Może łapie cię przeziębienie? Bierzesz witaminę C? Używasz tych chusteczek przeciwbakteryjnych, które wykładają w szkole, żebyśmy nie złapali zarazków od dzieci?”.

Oto reakcje uczestników zajęć na zaprezentowane scenariusze:

„Więcej z TOBĄ nie gadam!”, „Co z niej za przyjaciółka!”, „Co ty tam wiesz!”, „Nienawidzę cię! Idź do diabła!”, „Bła, bła, bła”, „ZAMKNIJ SIĘ!”, „Nigdy więcej nie powiem ci o moich problemach. Od dziś będę z tobą gadać tylko o pogodzie!”, „Czuję się winna, że narobiłam tyle szumu”, „Zastanawiam się, dlaczego nie radzę sobie z dziećmi”, „Jestem żałosna”, „Nienawidzę

Liz”, „Czuję się jak na przesłuchaniu”, „Ale mnie oceniła. Musi myśleć, że jestem głupia”, „Nie mogę tego powiedzieć na głos, ale powiem pierwsze litery: pier... się!”.

Ta ostatnia odpowiedź doskonale ilustruje, że odczuwamy silną wrogość wobec osoby, która zaprzecza naszym negatywnym uczuciom. Gdy ktoś zwraca się do nas w ten sposób, kiepski nastrój szybko może przerodzić się we wściekłość. Podobnie dzieje się z dziećmi.

Jakie słowa byłyby pomocne w takiej sytuacji? Sądzę, że gdyby ktoś po prostu potwierdził, że rozumie nasze negatywne uczucia i je werbalnie zaakceptował, marne samopoczucie poprawiłoby się być może chociaż odrobinę.

„To okropne, kiedy musisz iść do pracy, a nie czujesz się dobrze. Zwłaszcza gdy trzeba pracować z dziećmi. Przydałaby się jakaś mała burza śnieżna albo niegroźny huragan, żeby zamknęli szkołę chociaż na jeden dzień”.

Ludzie czują ulgę, gdy ich uczucia zostaną zaakceptowane: „Rozumie mnie. Lepiej się teraz czuję. Może nie będzie tak źle. Może dam radę”.

Czy rzeczywiście mówimy do dzieci w ten sposób – korygujemy je, napominamy, przepytujemy i prawimy im kazania, gdy tylko wyrażą negatywne uczucie? Uczestnicy zajęć bez problemu podrzucili stosowne przykłady. Oto najbardziej rozpowszechnione.

Zaprzeczanie uczuciom

„To nieprawda, że nienawidzisz szkoły. Będiesz się tam dobrze bawić. Przecież lubisz budować z klocków”.

Czy jakiegokolwiek dziecko odpowiedziało na to: „O tak, masz rację. Dziękuję, że mi przypomniałaś, że przecież kocham szkołę!”?

Filozofowanie

„Posłuchaj, dzieciaku, życie nie jest sprawiedliwe! Przestań wciąż powtarzać, że ‘on dostaje więcej, a ona ma coś lepszego’”.

Jakie jest prawdopodobieństwo, że twoje dziecko odpowie na to: „Ojej, było mi smutno, ale jak mi wyjaśniłeś, że życie nie jest sprawiedliwe, to czuję się dużo lepiej. Dziękuję, tato!”?

Pytania

„Dlaczego rzuciłeś piaskiem, skoro cię prosiłam, żebyś tego nie robił?”.

Które dziecko odpowie: „Hm, dlaczego to zrobiłem? Chyba bez powodu. Dziękuję, że mi na to zwróciłaś uwagę. To się więcej nie powtórzy”.

Porównywanie

„Zobacz! Olivia siedzi spokojnie i czeka na swoją kolej!”.

Czyje dziecko odpowiedziało: „O rety, postaram się być taka jak Olivia!”? Bardziej prawdopodobne, że zdzieliłoby Olivię w głowę.

Kazania

„Dlaczego zawsze chcesz zabawkę, kiedy twój brat zaczyna się nią bawić? Minutę temu nawet na nią nie spojrzełeś. Chcesz mu ją zabrać i tyle. To nie jest miłe. Poza tym to zabawka dla

maluchów, a ty już jesteś dużą dziewczynką. Powinnaś mieć więcej cierpliwości do młodszego braciszka”.

Czy znacie dziecko, które odpowie: „Mów dalej, kochana matko. Tak wiele się uczę z tej przemowy. Pozwól, że zanotuję sobie to na moim iPadzie, żebym później mogła przestudiować te przemyślenia”?

- No dobra, dobra - powiecie zapewne. - Łatwo okazać empatię dorosłej koleżance. Dorosli są cywilizowani! A małe dzieci nie. Nie myślą aż tak logicznie. To nie przez przyjaciół zawalam nocki. No, może czasami. Przyjaciół nie muszą zmuszać, żeby poszli do szkoły, umyli zęby albo przestali bić rodzeństwo. Udawanie, że moje dziecko jest dorosłe, niczego nie zmieni. Gdyby dorosła przyjaciółka zachowywała się tak jak moje dziecko, szybko przestałaby być moją przyjaciółką.

W porządku, rozumiem. Nie możemy traktować dzieci tak, jak traktujemy dorosłych. Ale jeśli oczekujemy z ich strony chęci do współpracy, a nie wrogości, to musimy znaleźć sposób, aby użyć tej samej zasady akceptowania uczuć w stresującej sytuacji.

Zajrzyjmy do naszego zestawu narzędzi i zobaczmy, jak możemy zmodyfikować na użytek młodszych odbiorców to, czym dysponujemy.