

Idź do

Przykładowy
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje
o nowościach

Kłótniom stop! Usłysz i zrozum swoje dziecko

Autor: Michael P. Nichols

Tłumaczenie: Maciej Prostack

ISBN: 978-83-246-1714-2

Tytuł oryginału: [Stop Arguing with Your Kids: How to Win the Battle of Wills by Making Your Children Feel Heard](#)

Format: A5, stron: 280



Sposoby na małego buntownika

- Przejmowanie kontroli bez walki
- Wspólne ustalanie zasad
- Wysłuchiwanie argumentów dziecka
- Współpraca z dzieckiem bez względu na jego wiek

Nieważne, czy musiałam sobie radzić z czteroletnim synem, czy z przebojowymi nastolatkami mojej siostry, ta książka pomogła mi znaleźć praktyczne rozwiązania wszystkich problemów

Mary Comerford, matka trójki dzieci

Nadstaw (wrażliwych) uszu

Wyobraź sobie swój dom jako harmonijną, pogodną przystań. Domowników, którzy rozmawiają, zamiast sprzeczać się ze sobą. Posłuszne dzieci, które nie kłócą się i nie buntują wyłącznie po to, żeby postawić na swoim. Zrelaksowanych rodziców, współpracujących ze swoimi pociechami, a nie rozkazujących im i narzucających własne zasady.

Nawet jeśli obraz Twojej rodziny w chwili obecnej przypomina dzieło szalonego artysty, wszystko ulegnie zmianie wraz z pociągnięciami pędzla doktora Michaela Nicholasa. Dzięki niezwykle skutecznym (a także łatwym do wcielenia w życie) radom szybko zrozumiesz, że kluczem do Waszych konstruktywnych rozmów jest wrażliwe słuchanie. W pięciu prostych krokach nauczysz się podejmować i egzekwować trudne decyzje, a przy tym wciąż słuchać tego, co dzieci mają do powiedzenia – obojętne, czy dotyczy to obowiązków domowych, pory snu i jedzenia, korzystania z komputera, wychodzenia na randki, czy wyboru szkoły średniej.

Od rujnącej niezgody do wspólnego budowania zrozumienia

- Utrzymywanie autorytetu w atmosferze zaufania i szacunku.
- Oferowanie rodzicielskiego wsparcia.
- Poznawanie uczuć i opinii dziecka.
- Zakończenie przykrych konfliktów.
- Wprowadzenie do relacji rodzinnych wrażliwego słuchania.

Spis treści

Wstęp	5
CZĘŚĆ I	
W jaki sposób wrażliwe słuchanie pozwalą wyeliminować kłótnie	
1. Jak bez walki przejąć kontrolę nad dzieckiem	13
2. Pięć kroków wrażliwego słuchania	29
3. Jak unikać kłótni, zanim się zaczną	45
4. Jak zachęcić dzieci do współpracy	71
5. Przerwanie cyklu ciągłych kłótni	99

CZĘŚĆ II**W jaki sposób zastosować technikę wrażliwego słuchania do różnych grup wiekowych**

- | | |
|---|-----|
| 6. Małe dzieci: Łzy i napady hysterii | 123 |
| 7. Dzieci w wieku szkolnym: „Muszę?” | 155 |
| 8. Nastolatki: „Nie możesz mówić mi, co mam robić!” | 189 |

CZĘŚĆ III**Komplikacje**

- | | |
|--|-----|
| 9. Zmieniająca się dynamika dorastającej rodziny | 221 |
| 10. Kiedy kłótnia wydaje się nieunikniona:
Jak stosować technikę wrażliwego słuchania
w najtrudniejszych momentach | 245 |
| Skorowidz | 269 |
| O autorze | 275 |

ROZDZIAŁ I.

Jak bez walki przejąć kontrolę nad dzieckiem

Kasia była uroczą siedmioletnią dziewczynką z kręconymi rudymi włosami. Ona i jej mama właśnie wracały z niedzielnej wycieczki do zoo, zakończonej kolacją w ulubionej restauracji Kasi. Mimo że było już późno, jej mama Dorota zgodziła się, aby Kasia — zanim pójdzie do łóżka — pograła jeszcze pół godziny w jedną ze swoich ulubionych gier komputerowych. To był dzień pełen wrażeń i Dorota myślała, że Kasia może potrzebować chwili, aby się odprężyć, zanim zaśnie.

Pół godziny później Dorota pochyliła się, by dać Kasi buziaka, i powiedziała: „Kochanie, pora już spać”.

„Mamo, *proszę!* Mogę pograć w Pokemony jeszcze trochę? Nie jestem zmęczona i nie chcę iść do łóżka”.

„Żabko, przykro mi, ale minął już czas, kiedy kładziesz się spać. Miałyśmy dzisiaj długi dzień, a jutro musisz wstać do szkoły” — powiedziała cierpliwie Dorota. „Wiesz, jak ciężko ci wstać rano. Jeśli zaraz nie pójdziesz spać, nie wstaniesz rano i nie zdążysz przygotować się do szkoły”. Dorota nie należała do tych rodziców, którzy mówią swoim dzieciom, co mają robić, „bo ja tak mówię”. Chciała, aby Kasia rozumiała powody, dla których niektóre rzeczy muszą być robione w określony sposób.

„Wstanę, obiecuje!” — błagała Kasia.

„Kasiu, spędziłyśmy dziś miło czas w zoo, prawda? Zjadłyśmy twoje ulubione danie w chińskiej restauracji. Chcę, abyś była grzeczna i zaczęła się szykować do spania”.

„Ale *proszę*, jeszcze tylko kilka minut, już prawie skończyłam” — jęczała Kasia.

„Wyłącz ten komputer i idź spać” — powiedziała podniesionym głosem Dorota. Miarka się przebrała.

„Nigdy nie pozwalasz mi nic robić!” — wyła Kasia.— „To nie fair!”.

Teraz Dorota była już zdenerwowana: „Jeśli w ciągu pięciu minut nie znajdziesz się w łóżku, moja panno, to bardzo tego pożałujesz!”.

Kasia, nieprzyzwyczajona do takiej szorstkości ze strony matki, rozpłakała się i pobiegła do swojego pokoju.

Dorota musiała się opierać chęci pobiegnięcia za córką. Nie miała nastroju do godzenia się. Dlaczego, po tym wszystkim, co dziś dla niej zrobiła, Kasia była taka uparta? Dlaczego musiała popsuć taki miły dzień?

Kiedy Dorota siedziała i rozmyślała, usłyszała ciche łkanie dochodzące z pokoju Kasi. Zaczęła czuć się winna. Może powinna była inaczej rozwiązać ten problem. Czy dla matki, kochającej swoje dziecko tak mocno jak ona Kasię, nie było innego sposobu, tylko posłać siedmiolatkę do łóżka we łzach?

Kiedy kwadrans później Dorota poszła sprawdzić, co się dzieje u Kasi, ta udawała, że śpi. „Dobranoc” — powiedziała Dorota. Nie było odpowiedzi. Pochyliła się, aby pocałować Kasię w czoło, i poczuła, jak ta sztywnieje.

Kiedy Kasia usłyszała, jak mama schodzi na dół, chciała zawołać: „Mamo, wróć!”. W jej głowie kłębiły się smutek i złość. Czemu mama nie pozwoliła jej pograć jeszcze pięć minut w Pokemony, pewnie przeszłaby całą grę. Z drugiej strony, bardzo nie lubiła denerwować mamy. Czy mama przestanie ją kochać, jeśli bardzo się zdenerwuje?

Piętnastoletni Marcin zawsze był odpowiedzialnym dzieckiem, więc rodzice dawali mu dużo swobody. Już w wieku dziesięciu lat mógł sam pojechać autobusem do centrum, a w wieku trzynastu lat zarabiał pieniądze, opiekując się dziećmi i kosząc trawniki po szkole. Jego ojciec był więc zszokowany, kiedy Marcin powiedział, że wybiera się z kolegami na film z Pamelą Anderson. „Czy ten film nie jest przypadkiem dozwolony od 18 lat?” — zapytał. „Przykro mi, ale będziesz musiał się przejść na inny film”.

Marcin nie mógł uwierzyć w to, co usłyszał. Dla niego było absurdalne, że ojciec zabrania mu oglądania takiego nieszkodliwego filmu. Nie zamierzał przecież oglądać filmu porno.

„Ale tato, wszyscy moi przyjaciele idą”.

„Nie interesuje mnie, co robią twoi przyjaciele” — powiedział tata Marcina. — „Jeśli rodzice pozwalają im oglądać filmy dozwolone od osiemnastu lat, to już ich sprawa”.

Marcin wątpił, czy koledzy powiedzieli rodzicom, na jaki film się wybierają, ale nie powiedział tego. Próbował za to przekonać ojca: „Tato, jaka jest różnica, czy obejrzę ten film z przyjaciółmi, czy z tobą? To cały czas ten sam film, prawda?”.

„Nie o to tu chodzi. Nie chcę, abyś kłamał, ile masz lat, abyś mógł wejść na film”.

„Kto ustala te bezsensowne granice? Dlaczego mogą oglądać filmy pełne przemocy, a nie te, w których jest trochę seksu? W telewizji cały czas lecą gorsze rzeczy”.

„Nie wiem i nie obchodzi mnie to” — ojciec Marcina miał dosyć tego, że syn wyklóca się o wszystko. — „Nie idziesz i koniec”.

„No dobra” — mruknął Marcin i poszedł do swojego pokoju.

Ojciec Marcina był przekonany, że to koniec sprawy. Nigdy nie wątpił w to, że jego syn, który nigdy nie sprawiał mu problemów, będzie szanował jego decyzję.

W swoim pokoju Marcin nie mógł uwierzyć, że ojciec mógł być taki uparty. Mając tyle swobody, kiedy był młodszy, nie zamierzał pozwalać ojcu teraz, w tym wieku, dyktować, jak ma spędzać czas z przyjaciółmi.

Kasia i Marcin, każde na swój sposób, pokazali, co się dzieje, kiedy dzieci zaczynają się spierać z rodzicami. Prędzej czy później rodzic zakończy taki spór i to on będzie miał ostatnie słowo. Nie oznacza to jednak, że ktokolwiek będzie się czuł dobrze po takiej kłótni.

Według matki Kasia była „uparta”. Tak rodzice często określają kłótniwe dzieci, a przynajmniej tak mówią, kiedy są w dobrym nastroju. Czasami, w chwilach szczerości mówią następujące rzeczy:

„Zawsze musi robić wszystko po swojemu”.

„On zawsze myśli, że ma rację”.

„Ona wszystko wie”.

Narzekania na kłótnie z dziećmi znajdują się na szczycie listy żmarwien rodziców. Gdyby chociaż raz na jakiś czas robiły to, o co je prosimy, życie byłoby łatwiejsze.

„Dlaczego *ja* zawsze muszę... ?”.

„Ty nigdy nie pozwalasz mi *nic* robić!”.

„Proszę, proszę, proszę!”.

„Teraz nie jest moja kolej!”.

Te protesty nie brzmią czasem znajomo? Jeśli tak, doskonale wiesz, jak frustrujące może być radzenie sobie z kłócącym się dzieckiem.

Jak złe jest złe?

Zastanawiasz się czasem, czy Twoje dziecko jest bardziej kłótniwe od innych? Może wszystkie dzieci są kłótniwe? Może Twoje dziecko jest bardziej rozsądne od innych? Może nie?

Kiedy przeprowadzałem badania do tej książki, dałem ogłoszenie w lokalnej gazecie, że poszukuję rodziców, którzy chcą porozmawiać ze mną o problemach ze swoimi „bardzo kłótniwymi dziećmi”. Zaskoczyło mnie, kto się pojawił.

Jeden z ojców, z którymi rozmawiałem, uważał swojego syna za kłótniwego, ponieważ chłopak chciał czasami wiedzieć, dlaczego nie wolno mu robić pewnych rzeczy. Wielu rodziców uważało swoje dzieci za kłótniwe nie dlatego, że kłóciły się z nimi, ale ponieważ nie robiły tego, co im kazano. Z drugiej strony zdarzyło mi się jednak gościć w moim biurze całkiem sporo rodziców, którzy wydawali się traktować brak respektu ze strony dzieci jako coś naturalnego, mimo że dzieci były bardzo opryskliwe i nie okazywały szacunku.

Aby mieć jakieś pojęcie, jak kłótniwe jest Twoje dziecko, rozwiąż ten — nie bardzo naukowy — quiz.

Jak kłótniwe jest Twoje dziecko?

Czy poniżej opisane sytuacje mają miejsce:

1 — Rzadko? 2 — Czasami? 3 — Często?

- _____ 1. Kiedy dochodzi do nieporozumienia, Twoje dziecko pozwala Ci powiedzieć ostatnie słowo.
- _____ 2. Kiedy dziecko sprzecza się z Tobą, nie zgadza się z Twoimi pomysłami, ale unika krytyki Ciebie jako osoby.
- _____ 3. Kiedy przedstawiasz swoje racje, masz wrażenie, że dziecko tylko czeka, aby Ci odpowiedzieć, i nie próbuje zrozumieć tego, co mówisz.
- _____ 4. Kiedy Twoje dziecko zdaje sobie sprawę, że nie odpuszcisz, przestaje się kłócić.
- _____ 5. Kiedy mówisz coś o kimś lub o czymś, Twoje dziecko mówi coś zupełnie innego.
- _____ 6. Kiedy nic nie skutkuje, Twoje dziecko pokazuje swoje emocje, aby wyrzucić na Tobie wrażenie.
- _____ 7. Kiedy dochodzi do kłótni, Twoje dziecko mówi w kółko to samo, próbując przeciągnąć kłótnię do czasu, aż dostanie to, czego chce.

- _____ 8. Jeśli dasz dziecku do wyboru kilka opcji, ono będzie chciało wybrać coś, czego nie zaproponowałaś.
- _____ 9. Kiedy mówisz dziecku, aby coś zrobiło, ono wstaje i to robi.
- _____ 10. Stwierdzasz, że walczysz z dzieckiem.
- _____ 11. Kiedy kłócicie się z dzieckiem, ono próbuje rozważyć Twój punkt widzenia.
- _____ 12. Twoje dziecko, kiedy czegoś chce, mówi o tym w kółko, nie poddaje się i próbuje Cię zmęczyć.
- _____ 13. Twoje dziecko robi tak, jak uważa.
- _____ 14. Twoje dziecko nie przyjmuje negatywnej odpowiedzi.
- _____ 15. Twoje dziecko często wraca do argumentów, które już przedyskutowaliście.

Punktacja: Dodaj cyfry, które przypisałaś pytaniom 3, 5 – 8, 10, 12 – 15. Potem odwróć punktację (zamień 1 na 3, 3 na 1, 2 pozostaje 2), którą przypisałaś pytaniom 1 – 2, 4, 9 oraz 11 i dodaj do poprzedniej sumy.

Co oznaczają Twoje odpowiedzi:

- 31 lub więcej punktów oznacza, iż Twoje dziecko jest bardzo kłótniwe.
- 21 – 30 punktów oznacza, że Twoje dziecko kłóci się mniej więcej tak samo często jak przeciętne dziecko.
- 20 lub mniej punktów oznacza, że Twoje dziecko kłóci się bardzo rzadko.

Jak już napisałem wyżej, ten quiz nie ma charakteru naukowego. Ma on tylko na celu skierowanie Twojej uwagi na dziecko i Twoją z nim relację. Jeśli zdobyłaś mało punktów, to gratuluję — wprowadzenie w życie rozwiązań, które proponuję na następnych stronach, powinno pójść bardzo łatwo. Jeśli natomiast uzyskałaś wysoki wynik,

będziecie musieli włożyć więcej pracy, aby osiągnąć sukces. Z drugiej strony bardziej skorzystacie z rozwiązań proponowanych w następujących dwóch rozdziałach.

„Czy muszę?”

Podobnie jak wiele innych znanych nam przeżyć, „spór” okazuje się trudny do zdefiniowania. Być może dlatego, że czasownik „spierać się” występuje w dwóch różnych znaczeniach. Pierwsze z nich nie ma wcale negatywnego wydźwięku. „Prezentowanie argumentów na poparcie tezy” i „przekonywanie za pomocą rozumowo uzasadnionych argumentów” stanowią przykłady ćwiczeń logicznych, do których większość rodziców będzie zachęcać swoje dzieci. Nie ma niczego złego w tym, że sześciolatek przedstawia powody, dla których woli jedną rzecz od drugiej, a czternastolatka próbuje przekonać swoich rodziców do tego, aby pozwolili jej robić coś z przyjaciółmi. Tego typu „spór” może być elementem rozsądnej dyskusji, podczas której rodzice i dzieci uczą się, jak zapełnić lukę pomiędzy ich różnymi punktami widzenia.

Nie wzięłaś jednak tej książki do ręki po to, aby dowiedzieć się, jak zmniejszyć liczbę rozsądnych dyskusji w Twojej rodzinie. Drugie znaczenie „spierania się” odnosi się do tych denerwujących przypadków, kiedy dzieci forsują swój punkt widzenia, nie zwracając zupełnie uwagi na to, co mówią rodzice. Kiedy dzieci spierają się z nami w ten drugi sposób, wcale nie mamy wrażenia, że dyskutujemy. Czujemy się atakowani. Nie jest to z pewnością miłe, a bywa frustrujące. Spieranie się w ten sposób to nie ćwiczenie w budowie logicznej argumentacji, to tyrania emocjonalna.

Stwierdzenia typu „Czy *muszę*?” albo „Nie chcę!”, które zmieniają wykonywanie codziennych obowiązków w pole bitwy, są doskonale znane każdemu rodzicowi. Czasami wydaje się, że dzieci są szczęśliwe tylko wtedy, kiedy stawiają na swoim. Jeśli im się to nie udaje, ich protesty wywołują lawinę argumentów, która wydaje się nie mieć końca, a która zwala się ponownie ze zdwojoną siłą po pewnym czasie.

Zasadnicza różnica między sporem będącym rozsądną dyskusją a sporem, w którym dziecko chce postawić na swoim, polega na tym, że w pierwszym przypadku władza rodzicielska nie jest kwestionowana, a w drugim wypadku — ma to miejsce. Może lepiej używać terminu „dyskusja” w odniesieniu do wymiany zdań, w trakcie której dzieci wyrażają swoją opinię, ale nie poddają próbie autorytetu swoich rodziców, a pojęcia „spór” do opisu sytuacji, kiedy dzieci próbują postawić na swoim, nie zwracając uwagi na punkt widzenia rodziców i ich prawo do ostatniego słowa. To właśnie w tym drugim wypadku dzieci opierają się swoim rodzicom i forsują swój punkt widzenia, co powoduje tyle konfliktów w rodzinach.

Kłótnie, takie jak sprzeczka Doroty i Kasi o porę spania, w podobny sposób denerwują rodziców i dzieci. Natura tych kłótni narusza pewną wzajemną więź łączącą rodzica i dziecko oraz sprawia, że czują się jak przeciwnicy. W mgnieniu oka „my” zamienia się w „ty przeciw mnie”. Dorota zastanawiała się, *dłaczego Kasia nie mogłaby być choć trochę bardziej chętna do współpracy*. Kasia natomiast zastanawiała się, *dłaczego jej mama musiała być taka zła*.

Mimo iż pewnych kłótni między rodzicami a dziećmi nie da się uniknąć, to kiedy stają się one częstym elementem relacji rodzic – dziecko, animozje zastępują harmonię panującą dotąd w domu. Powtarzające się kłótnie podkopują akceptację dziecka przez rodziców, jak również poczucie dziecka, że jest traktowane serio i szanowane. Jeśli siedmioletnia Kasia zacznie się kłócić za każdym razem, kiedy mama powie jej, że ma coś zrobić, to Dorota będzie tęskniła za czasami, gdy jej córka była mała, patrzyła na mamę i przytakiwała wszystkiemu, co ta mówiła. To przykre, gdy rodzice zaczynają tęsknić za swoimi dziećmi z czasów, kiedy były małe, a nie potrafią się cieszyć nimi tu i teraz.

Kłótnia piętnastoletniego Marcina z jego ojcem nie dotyczyła tylko pójścia na film dozwolony od 18 lat. Ten problem był oczywiście częścią sporu, ale, jak w każdej kłótni, która ma głębsze dno, tak i tym razem chodziło o wiele więcej niż tylko o film. Marcin słusznie zauważył, że system cenzury wiekowej większą uwagę zwraca na seks niż na przemoc. Jego ojciec, nie chcąc się wdawać w dyskusję, nie uznał tego argumentu i nie przyznał racji dziecku. Tym, czego nie wzięto

pod uwagę, ponieważ nie zostało to przedyskutowane, było poczucie chłopca, że ma już zbyt dużo lat, aby inni decydowali za niego, jakie filmy może oglądać.

W którym momencie piętnastolatek stwierdzi, że — skoro nie może wygrać sporu z ojcem, ponieważ ten go nawet nie słucha — lepiej ukradkiem obchodzić jego zakazy?

Nikt nie musi mówić rodzicom, jak frustrujące mogą być kłótnie z dziećmi. Niczego nie można zrobić bez walki. Od ранnego wstawania do kładzenia się do łóżka — wszystko tonie w litaniach zdań typu: „Proszę, mogę jeszcze trochę?”, „Dlaczego nie mogę?” albo „To niesprawiedliwe!”. Wszystko jest poddawane dyskusji. Wszystko wymaga nadludzkiego wysiłku. Wydaje się, że niektóre dzieci nie potrafią się obejść, nawet krótko, bez kłótni. Opierają się i narzekają, żądają i protestują, zrobią wszystko, aby postawić na swoim, zostawiając swoich rodziców z poczuciem bezsilności lub furii.

Wdając się w kłótnie, rodzice schodzą na poziom dzieci. Ludzie, którzy rządzą, nie muszą się kłócić. Oni są szefami. Szefowie się nie kłócą, oni rozkazują. Jeśli kłótnie są ciągłe, równowaga związana z władzą rodzicielską jest zaburzona. Rodzic i dziecko stają się przeciwnikami. Tak nie powinno być.

Poziom emocji podczas kłótni narasta w serii akcji i reakcji. Oto, co mówi mama jedenastoletniej Lucyny:

„Staram się być elastyczna, ale kiedy przypomnę jej o obowiązkach domowych, ona zaraz mówi »Robię coś teraz. Nie mam ochoty robić tego, o co mnie prosisz«. Daję jej więc trochę czasu, ale kiedy przypominam jej później, ona cały czas nie chce zrobić tego, o co ją proszę. Opiera się każdej mojej prośbie”.

Kiedy mama daje jej wybór: „Możesz odrabiać zadanie domowe przy stole lub w swoim pokoju”, Lucyna chce robić coś zupełnie

innego — „Ale ja chcę je odrabiać na kanapie!”, i tak w kółko. Mama Lucyny stwierdza: „Wszystko zaczyna się powtarzać. Ona od razu bardzo się irytuje, ja również. Czasami zaczynamy się przekrzykiwać. Tracę kontrolę, ponieważ ona też traci kontrolę”. Brzmi znajomo?

Do tego prowadzą kłótnie — do utraty kontroli nad uczuciami i przekrzykiwania się. Przez kłótnie, często w najgorszych możliwych momentach, dzieci zamieniają to, co powinno być miłe, w koszmar. Jęki, protesty, narzekania ze strony dzieci, dla których poświęcasz pół swojego życia, są tak samo przyjemne jak głośna muzyka, kiedy boli Cię głowa. Tu nie chodzi tylko o hałas. Chodzi o przypochebianie się, ciągle żądania, egoistyczną mentalność, które wywołują oburzenie rodziców. Wszystko staje się bitwą sprzecznych charakterów. To naprawdę wyczerpujące.

Może zacząć się od zwykłej prośby.

„Proszę, wyłącz telewizor”.

„Pora się szykować do łóżka”.

„Pora się ubierać”.

Dziecko się opiera.

„Proszę, mogę tylko dokończyć ten program?”.

„Nie chcę iść do łóżka. Nie jestem zmęczony”.

„Co jest nie tak z tym, co mam na sobie!”.

To właśnie ten opór stawia rodzica i dziecko naprzeciw siebie. Upór dziecka powoduje podobną reakcję ze strony rodzica. Im dziecko jest bardziej krnąbrne, tym bardziej rodzic się frustruje. Znajdując się w tym uścisku narastających emocji, doprowadzamy sprawę do niedobrego zakończenia. Rodzice tracą panowanie nad sobą.

Nawet najspokojniejsi rodzice stają się przewrażliwieni, jeśli kłócą się za często. Niestety, zbyt wiele emocji prowadzi do bitwy charakterów, w której jedynym sposobem na wygraną rodzica jest przegrana

dziecka. Jest jednak inny sposób, który pozwala zarówno rodzicom, jak i dzieciom wyjść z tych potyczek zwycięsko. Tym sposobem jest wrażliwe słuchanie.

Wrażliwe słuchanie obniża temperaturę kłótni

Wrażliwe słuchanie jest aktywną techniką, pozwalającą reagować rodzicom podczas kłótni bez wdawania się w nią. Poprzez słuchanie, a nie reagowanie na uczucia dziecka, rodzice mogą zachować kontrolę nad swoimi emocjami oraz nad wzajemnym oddziaływaniem z kłótniowym dzieckiem. Wrażliwe słuchanie to nie magia i choć, jak później zobaczymy, zastosowanie tej techniki wymaga cierpliwości i wyobraźni, pozwala też zrobić duży krok naprzód, umożliwiając rodzicom kontrolowanie kłótni, które dotąd ich rozdrażniały.

Do kłótni trzeba dwojga. Wkład dziecka w kłótnię to próba postawienia na swoim. Wkład rodzica — to przeciwstawianie się tej próbie. Jeśli jedna osoba próbuje postawić na swoim, a druga się temu przeciwstawia, kłótnia będzie trwała do czasu, aż jedna ze stron zrezygnuje z ostatniego słowa. Kiedy rodzic słucha, o co jego dziecko prosi, wówczas nie dochodzi do kłótni. Po wysłuchaniu prośby rodzic będzie musiał w końcu powiedzieć „tak”, „nie” lub „może”. Tak długo, jak udaje się odroczyć decyzję rodzica, nie dochodzi do kłótni.

Kiedy dziecko mówi:

„Janek wszedł do mojego pokoju i wszystko popsuł!”

„Ktoś ukradł moją szczotkę do włosów!”

Konfliktową odpowiedzią będzie:

„Dlaczego ty i twój brat nie możecie się ze sobą dogadać choćby przez jeden dzień?”

„Nikt nie zabrał twojej szczotki do włosów, może ją gdzieś zgubiłaś?”

„Nienawidzę cię!”

„To już twoja strata kochanie, ponieważ ja nie potrafię...”

„Nie będę nosiła tego aparatu na zęby!”

„Wiem, jak się czujesz, kotku, ale aparat sprawi, że będziesz miała ładne, proste zęby”.

Tak natomiast mógłby odpowiedzieć wrażliwy słuchacz:

„Janek wszedł do mojego pokoju i wszystko popsuł!”

„Ale jesteś zdenerwowany!”

„Ktoś ukradł moją szczotkę do włosów!”

„Ojej!”

„Nienawidzę cię!”

„Naprawdę cię zdenerwowałem, prawda?”

„Nie będę nosiła tego aparatu na zęby!”

„Czemu nie, kochanie?”

Wrażliwe słuchanie działa poprzez oddzielenie procesu wyrażania uczuć od decyzji okazania ich na zewnątrz.

Kiedy dzieci kłócą się ze swoimi rodzicami, wyrażają swoje życzenia i chcą, by zostały zaakceptowane. Nie są zmęczone i chcą jeszcze trochę

pograć na komputerze. Chcą obejrzeć film dozwolony od 18 lat i chcą, aby rodzice im na to pozwolili. Niemal każda kłótnia ma w sobie te dwa elementy: wyrażanie swoich uczuć i prośbę. Niestety, rodzice dają się wciągnąć w kłótnię dotyczącą uczuć dzieci, aby usprawiedliwić niespełnienie ich prośb.

Kiedy siedmioletnia Kasia stwierdziła, że nie jest zmęczona i nie chce iść spać, jej mama zareagowała jak większość rodziców: wyjaśniła, *dlatego* Kasia musi iść spać (tak jakby rozumowe wyjaśnienie miało jakikolwiek związek z tym, czy dzieci chcą zrobić to, co im polecono). Oto, jak mogłaby się potoczyć ta kłótnia, gdyby Dorota wykorzystała wrażliwe słuchanie.

„Kochanie, pora już spać”.

„Mamo *proszę!* Mogę pograć w Pokemony jeszcze trochę? Nie jestem zmęczona i nie chcę iść do łóżka”.

W tym momencie zamiast wyjaśniać Kasi, czemu powinna iść spać, Dorota mogłaby spróbować zgłębić uczucia córki: „Jak ci, kochanie, idzie gra?”.

Kasia prawdopodobnie odpowiedziałaby na to zaproszenie — opowiedziałaby, co robi, i przypuszczalnie wciąż chciałaby przekonać mamę, aby pozwoliła jej dokończyć grę przed pójściem spać. Gdyby Dorota chciała zastosować wrażliwe słuchanie jeszcze przez chwilę, ponownie oparłaby się pokusie logicznego uzasadniania i zamiast tego powiedziałaby: „Nie chcesz skończyć gry, dopóki nie przejdziesz etapu, prawda? Czasami chciałabyś grać tak długo, jak to tylko możliwe?”. Kluczowym punktem byłoby zaproszenie Kasi do wyrażenia uczuć i uznanie ich.

W tej sytuacji, zakładając, że Dorota nie chciałaby zmienić zdania co do pory snu, nie mogłaby odkładać decyzji zbyt długo. W pewnym momencie zaprowadziłaby Kasię do jej pokoju, mówiąc: „Przykro mi, kochanie, wiem, że chciałaś skończyć, ale już pora spać”.

Mimo że Kasia mogłaby poczuć się lepiej, ponieważ jej chęć późniejszego pójścia spać została uznana, pewnie i tak narzekałaby, że musi iść do łóżka. Zamiast denerwować się tym protestem i odpowiadać na niego, Dorota mogłaby potraktować narzekania Kasi jako wyraz jej uczuć, który jej, jako matce, daje szansę słuchania i okazania współczucia: „Wiem, kochanie, to nie fair”.

W tym przypadku kłótnia jest o wiele krótsza i dziecko czuje się po niej o wiele lepiej niż w opisaney wyżej historii. Co prawda musi iść spać, ale przynajmniej jej mama wydaje się ją rozumieć.

Kiedy dzieci protestują przeciw regułom ustalonym przez rodziców, ich „argumenty” nie zawsze mają z tymi regułami związek. Dlaczego dziecko nie chce iść spać? Bo nie¹. Rodzice, którzy zawsze chcą wyjaśnić, dlaczego dziecko powinno posprzątać pokój albo pójść do łóżka,

¹ Jeśli ta odpowiedź wydaje się trudna do zaakceptowania, zastanów się nad następującym pytaniem: „Jaki jest Twój ulubiony smak lodów? Czemu?”.

W jaki sposób rodzic ma się nauczyć, co mówić, aby rozbroić opór dziecka przed zrobieniem tego, o co zostało poproszone? Odpowiedzią nie jest rozbrajanie oporu dziecka, lecz nauczenie się akceptowania go jako dopuszczalnej formy wyrażania uczuć i pragnień przez dziecko.

sprawiają wrażenie, że ich decyzja musi być uzasadniona, a przez to — że są otwarci na dyskusję. Im bardziej rodzice akceptują uczucia dzieci, tym rzadziej kwestionują one ich decyzje. Kiedy przychodzi rodzicom odpowiadać na protesty dziecka, powinni więcej słuchać, a mniej mówić.

Z nastolatkami sprawy mają się trochę inaczej. Klótnia piętnastoletniego Marcina z ojcem na temat pójścia na film dozwolony od 18 lat zawierała w sobie trzy główne tematy okresu dojrzewania: swobodę robienia tego, co chce, hipokryzję autorytetów oraz prawo do szacunku wobec własnych pomysłów. Ojciec Marcina mógł wykorzystać zasady wrażliwego słuchania poprzez zrobienie jednej z dwóch (lub obu) rzeczy: uznanie niektórych argumentów syna poprzez powiedzenie: „Tutaj być może masz rację” lub znalezienie odpowiedniego momentu w dyskusji i zachęcenie chłopaka do tego, aby przedstawił swój punkt widzenia, w tym wypadku prawdopodobnie na temat podwójnych standardów przyznawania kategorii wiekowej w filmach.

Przykładowo:

„Ale tato, wszyscy moi przyjaciele idą”.

„Uważasz, że nasze zasady są zbyt surowe?”.

Albo:

„Dlaczego mogę oglądać filmy pełne przemocy, a nie te, w których jest trochę seksu? W telewizji cały czas lecą gorsze rzeczy”.

„Tutaj masz być może rację. Starasz się mnie przekonać, abym cię puścił na ten film — ale czy naprawdę uważasz, że system przyznawania kategorii wiekowych jest pełen hipokryzji?”.

Podobnie jak w przypadku pory snu Kasi, jeśli ojciec Marcina nie chce pozwolić mu pójść na ten film, nie może przełożyć tej decyzji na później. Ma jednak czas na poznanie odczuć syna związanych z tym, że nie on może robić czegoś wspólnie z przyjaciółmi, jak również jego poglądu, że ludzie odpowiedzialni za ustalanie kategorii wiekowych są mniej tolerancyjni wobec seksu niż przemocy.

W obu przypadkach trudno nie dostrzec, że uczucia dziecka pozostają niezauważone przez rodzica, który chce wprowadzić trochę dyscypliny. Wyraźnie widać też, jak w obu wypadkach rodzice mogli sprawić, żeby ich dzieci poczuły się lepiej — wysłuchując tego, co miały do powiedzenia.

Wrażliwe słuchanie nie sprawi, że siedmiolatek będzie chciał iść spać o ustalonej porze, ani też że nastolatek nie będzie żałował tego, iż nie może pójść na film z przyjaciółmi. Jednakże wysłuchanie i przyjęcie do wiadomości przez rodziców tego, co dzieci mają do powiedzenia na temat swoich uczuć, sprawi, że w mniejszym stopniu będą się one czuły niesprawiedliwie potraktowane.

Brzmi prosto, nieprawdaż? Jeśli tak, to dlatego, że wybrałem dwa przykłady, w których łatwo zrozumieć punkt widzenia dziecka, zwłaszcza jeśli się o tym czyta, a nie jest się na miejscu rodzica zapędzonego w kozi róg przez nieznośne dziecko.

Nawet miłe dzieci dużo się kłócą. Dążą do tego, czego chcą, a rodzice czują się odepchnięci. Ideą stojącą za wrażliwym słuchaniem jest to, że kłótnie nie będą się zaogniać, jeśli rodzice nie będą tego chcieli.

Niektórzy rodzice narzekają, że ich dzieci kłócą się nieustannie. Te dzieci nie domagają się okazjonalnie zrozumienia. One raczej opierają się wszystkiemu, co rodzice nakazują im zrobić. Jedną z przyczyn, dla których taki opór staje się nawykiem, jest fakt, iż większość dzieci rzadko czuje się wysłuchana. Oczywiście udaje im się czasem zwrócić uwagę rodziców, ale bylibyście zaskoczeni, jak wiele dzieci uważa swoich rodziców za kiepskich słuchaczy. Konfliktowa natura wszelkich wzajemnych oddziaływań z „kłótniowym dzieckiem” jest wzmacniana poczuciem dziecka, że musi walczyć o to, aby było wysłuchane.

Wrażliwe słuchanie zmniejsza liczbę powtarzających się kłótni, w które część dzieci stara się wciągać rodziców, ponieważ zrywa z zaklętym kręgiem, w którym rodzic mówi jedno, a dziecko drugie. Tak długo, jak obie strony będą chciały narzucić swój punkt widzenia, a żadna nie będzie chciała wysłuchać drugiej, kłótnia będzie się rozwijać, aż skończy się gniewem i urazą. Kiedy stosujesz wrażliwe słuchanie, unikasz kłócenia się z Twoją decyzją, nie dyskutując nad nią. Zamiast tego słuchasz, czego Twoje dziecko chce, co czuje, myśli i czego sobie życzy. Dopóki słuchasz, nie ma kłótni.