

ZAMIENŃ KŁÓTNIE NA CAŁUSA

Język serca w relacji z dzieckiem

Potrzeba

Podczas każdego sporu mamy trzy wyjścia:

- (1) skoncentrować się na wyklócaniu się o rację, szukaniu winnych i forsowaniu własnego rozwiązania,
- (2) poddać się, przytakiwać, wziąć na siebie winę, zrezygnować z tego, na czym nam zależało lub
- (3) skupić się słuchaniu i asertywnym wyrażeniu siebie, na określeniu potrzeb każdej ze stron.

Zazwyczaj, gdy już odkryjemy potrzeby wszystkich zainteresowanych, udaje się także znaleźć rozwiązanie, zaspokajające zarówno potrzeby dziecka jak i nasze. Zdanie wyrażające potrzeby możesz zacząć od sformułowania:

„Czuję się tak, ponieważ potrzebuję...”

Kiedy jesteśmy w kontakcie z drugim, możemy i jemu pomóc określić potrzeby. W przypadku bardzo małych dzieci odgadywanie potrzeb może następować poprzez działanie. Np. Kiedy mam intuicję, że moje dziecko rzuca zabawką, bo jest głodne lub spragnione, staram się zachęcić do przekąski lub napicia się. Kiedy zgaduję, że krzyczy lub płacze, bo zabrakło mu mojej uwagi, to siadam obok, wsłuchuję się i niespiesznie towarzyszę w tym, co przeżywa. Jeśli dziecko już potrafi mówić podpowiedz mu lub podpytaj: czego potrzebujesz najbardziej? Chciałbyś mieć pewność [potrzeba bezpieczeństwa], że będziesz mógł jeszcze obejrzeć bajkę?

Często okazuje się, że dziecku nie zależy, by kopać w szafkę, za to chce Twojej uwagi lub próbuje poradzić sobie z niepowodzeniem. Że nie zależy mu wcale na paplaniu się w błocie, ale chce po prostu się pobawić, doświadczać czegoś fizycznie.

„Ponieważ potrzebujesz...”



ZAMIENŃ KŁÓTNIE NA CAŁUSA

Język serca w relacji z dzieckiem

Bardzo ważne jest, aby zrozumieć, że nasze potrzeby są tak samo ważne, jak naszych dzieci, współmałżonków, rodziców i innych osób. Ani mniej, ani bardziej ważne. Natomiast tylko za spełnienie swoich potrzeb jesteśmy w 100% odpowiedzialni. Jeśli ich nie ujawnimy, nie wyrazimy, to nikt z naszych bliskich nie będzie sobie z nich zdawał sprawy. Jeśli nie użyjemy stanowczości i asertywności, by się nimi opiekować, jest ryzyko, że ich spełnianie stanie się „ostatnim punktem na liście zadań”.

Jest też druga strona medalu. Łączymy się w pary, budujemy przyjaźnie także po to, aby w tych relacjach spełniać nawzajem swoje potrzeby. Spodziewamy się więc w nich uważności i troski. Jak to zatem możliwe, że równocześnie piszę o 100% odpowiedzialności? Czy to oznacza, że ze wszystkim powinniśmy sobie razić samodzielnie? Nie. Zdecydowanie nie o to chodzi. Więzy wzmacniają się właśnie dzięki temu, że na sobie nawzajem polegamy, pomagamy. I to bardzo dobrze, że to robimy! Odpowiedzialność jednak musi pozostać po jednej stronie. Co to oznacza?

Kiedy jestem w bliskiej relacji, przyzwyczajam się do tego, co dostaję i potem się tego spodziewam. W naturalny sposób więc, kiedy czegoś potrzebuję idę tam, gdzie spodziewam się to zyskać. Równocześnie, kiedy nie dostaję tego, staram się nie przerzucać swojej złości na tą osobę (może ona nie wie, że akurat teraz tego potrzebuję? Może ma jakieś inne sprawy, które bardzo zaprzatają jej głowę? Może sama potrzebuje właśnie dużo wsparcia). Po drugie, jestem gotowa odstąpić się i wprost nazwać czego potrzebuję, o co proszę. Po trzecie wiem, że choć bardzo chcę usłyszeć „ok., zrobię to dla Ciebie”, to jednak jeśli otrzymam odmowę, to będę mogła poszukać innego sposobu na zaopiekowanie się sobą.



ZAMIEŃ KLÓTNIE NA CAŁUSA

Język serca w relacji z dzieckiem

Moja odpowiedzialność nie wyraża się w tym, że wszystko robię sama i nigdy niczego się nie spodziewam, lecz w tym, że otwarcie mówię o sobie oraz że szukam innych sposobów zadbania o siebie (nie angażujących danej osoby).

Wiele osób, które spotykam nauczyły się, że należy najpierw myśleć o innych. Nie ma w tym nic złego, pod warunkiem, że myślisz także o sobie. Jeśli nie zadbasz o spełnianie własnych potrzeb, trudno Ci będzie zadbać o potrzeby innych. Po prostu w którymś momencie emocje sięgną zenitu albo po prostu skończą się siły. Codziennie potrzebujemy odpoczynku, bliskości, nowości, samorealizacji, jedzenia, bezpieczeństwa, wolności, etc. Gdy stajemy się rodzicami, koncentrujemy się często na spełnianiu potrzeb dzieci w tak wielkim stopniu, że całkowicie zapominamy o sobie. Istnieje spore ryzyko, że nasze siły się w którymś momencie skończą, a wewnętrzna frustracja obniży zdolność do empatii. Zgodnie z zasadą „Z pustego i Salomon nie naleje”, aby móc wsłuchiwać się w potrzeby dzieci, trzeba najpierw „napełnić” uważnością i troską siebie.

Warto również pamiętać o naszych prawach oraz o prawach naszych dzieci. Prawa, potrzeby, wartości i zasady wyznaczają nasze granice. Dobrze chroniąc naszych granic i jasno określając gdzie one leżą dajemy naszym dzieciom poczucie bezpieczeństwa a sobie samym dajemy szansę na utrzymanie tych granic i tym samym - troskę o siebie. Dużą mobilizacją do kształtowania takiej postawy może być świadomość, że dbając o siebie przekazujemy dobry wzorzec i uczymy nasze dzieci tego samego. Jeśli będziemy zaniedbywać nasze potrzeby (w potocznym języku nazywane przekraczaniem granic) będzie rosła nasza frustracja a nasze relacje z dziećmi zaczną podupadać.



ZAMIENŃ KŁÓTNIE NA CAŁUSA

Język serca w relacji z dzieckiem

Ludzie często są przekonani, że spełniając potrzeby innych muszą coś tracić, coś poświęcać. NVC pokazuje inną drogą. Poświęcanie się dla innych, rozumiane jako postępowanie wbrew własnym wartościom lub potrzebom, aby sprawić radość/ułatwić coś drugiej osobie nie wzmacnia relacji. Jeśli robię coś dla Ciebie kosztem siebie, może się okazać, że będę oczekiwać wdzięczności, podziwu, docenienia lub uznania. Co się stanie, jeśli ich nie dostanę (w takiej formie, jak chcę)? Prawdopodobnie będę sfrustrowana, zawiedziona. Natomiast kiedy daję coś z przekonaniem, z potrzeby serca, dzieląc się sobą w taki sposób, aby nie naruszyć swoich potrzeb czy wartości, oboje będziemy usatysfakcjonowani: ja, że mogłam się przydać a Ty że dostałeś coś bezinteresownie.

W naszym otoczeniu często pojawia się rywalizacja i dążenie do układu wygrany-przegraný. W NVC szukamy rozwiązań wygrany-wygrany. Mamy to podejście mocno ugruntowane w sobie: kiedy mamy ochotę na spokojny spacer w ciszy a druga osoba „ciągnie” na koncert rockowy, to stawiamy się w pozycji uległej lub próbujemy przeforsować nasz pomysł. Gdyby jednak porozmawiać, wyszłoby na jaw, że jedna z osób potrzebuje ciszy i spokoju, a druga odreagowania w intensywnym ruchu. Mogłoby się okazać, że oboje będą usatysfakcjonowani, jeśli to pierwsze weźmie rower, drugie adidas i razem wybiorą się w kilkukilometrową trasę. Konflikt był na poziomie strategii [prób]. Na poziomie potrzeb nie ma konfliktu. Tak też jest zazwyczaj.



ZAMIENŃ KŁÓTNIE NA CAŁUSA

Język serca w relacji z dzieckiem

Ćwiczenia na 3. tydzień

Na każdy tydzień podsyłam Ci kilka propozycji ćwiczeń. Możesz realizować je na zmianę (jeden dzień jedno ćwiczenie, drugi następne), możesz każdego dnia wykonać każde z ćwiczeń, albo przez cały tydzień codziennie wykonywać jedno z nich.

Każde z nich pozwala na trening w zakresie danego kroku, każde w inny sposób. Najważniejsza jest jednak dyscyplina i regularność. Lepiej zaplanować nieco mniej lub mniej czasochłonne ćwiczenia, ale wytrwać w ich codziennym realizowaniu przez pięć tygodni, niż raz w tygodniu przerobić wszystko.

Oprócz zmiany w zachowaniu, dzieje się też w nas zmiana sposobu myślenia, a ta dzieje się dzięki wytrwałemu utrwalaniu nowego sposobu myślenia.



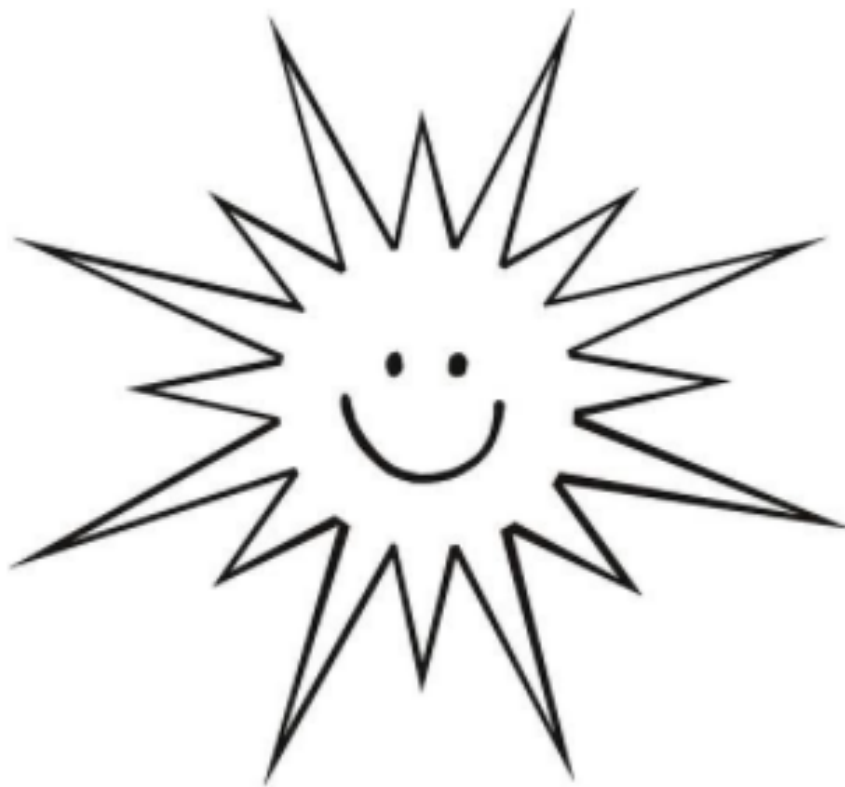
- ❖ Codziennie rano zastanów się, jak a Twoja potrzeba woła. Napisz kartkę z tą potrzebą i naklej na lodówce.
- ❖ Kiedy zauważysz w sobie emocję, zadaj sobie pytanie: jaka potrzeba została/nie została spełniona?



ZAMIENŃ KŁÓTNIEŃ NA CAŁUSA

Język serca w relacji z dzieckiem

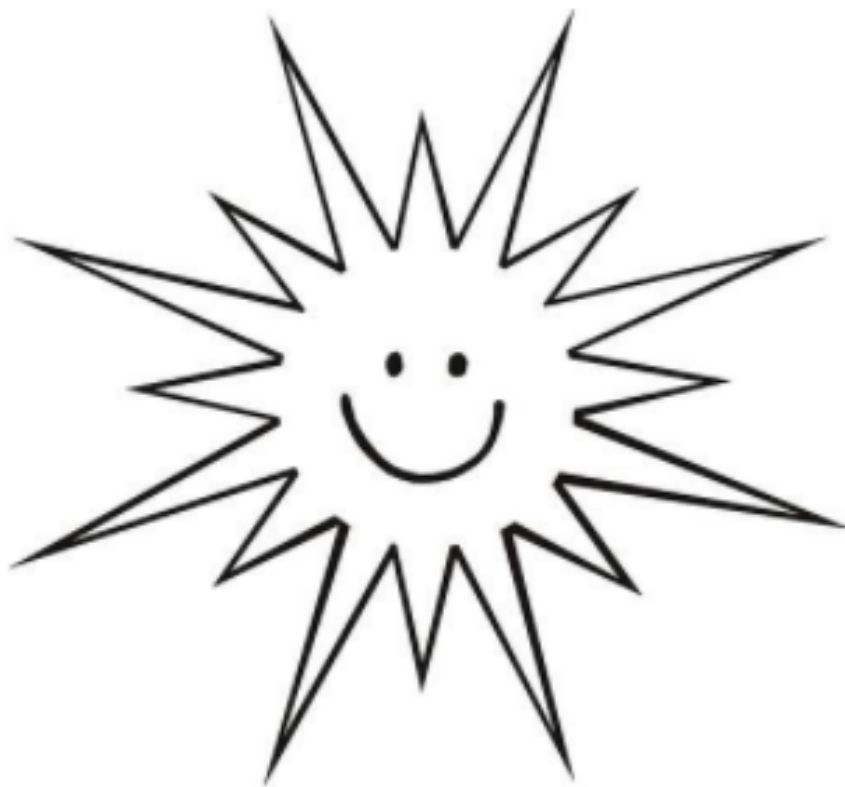
Moje słońce potrzeb



ZAMIENŃ KŁÓTNIE NA CAŁUSA

Język serca w relacji z dzieckiem

Słońce potrzeb dziecka



POTRZEBY FIZYCZNE

POWIETRZA
POŻYWIENIA, WODY
SCHRONIENIA
RUCHU, STYMULACJI
ODPOCZYNKU, SNU
WYRAŻENIA SWOJEJ SEKSUALNOŚCI
DOTYKU
KOMFORTU / WYGODY
BEZPIECZEŃSTWA, PRZEWIDYWALNOŚCI

AUTONOMII

WOLNOŚCI
PRZESTRZENI
SPONTANICZNOŚCI
NIEZALEŻNOŚCI
SAMODECYDOWANIA
INTYMNOŚCI

KONTAKTU Z SAMYM SOBĄ I INNYMI LUDŹMI

AUTENTYCZNOŚCI
AUTOEKSPRESJI / WYRAŻANIA SIEBIE
SPÓJNOŚCI
MIŁOŚCI
ZAUFANIA
PRYWATNOŚCI
SZACUNKU
ŚWIADOMOŚCI
KREATYWNOŚCI
STYMULACJI, POBUDZENIA / NAUKI
ROZWOJU, WZROSTU
WYZWAŃ
OSIĄGNIĘĆ
SENSU, CELU
ŚWIĘTOWANIA
SPRAWIEDLIWOŚCI

PRZYNALEŻNOŚCI
WSPÓLNOTY, WSPÓLZALEŻNOŚCI, WSPÓŁPRACY
KONTAKTU Z INNYMI, WIĘZI
TOWARZYSTWA
WZAJEMNOŚCI
BYCIA POTRZEBNYM
DZIELENIA SIĘ
UWAGI I WAŻNOŚCI
SZCZEROŚCI
WSPARCIA
EMPATII
ZROZUMIENIA
AKCEPTACJI
BLISKOŚCI
CIEPŁA
OTUCHY

RADOŚCI ŻYCIA

ZABAWY
RADOŚCI
PRZYGODY
RÓŻNORODNOŚCI / UROZMAIENIA
INSPIRACJI
PROSTOTY

ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM

PIĘKNA
HARMONII
PORZĄDKU
SPÓJNOŚCI
POKOJU
KONTAKTU Z PRZYRODĄ

LISTA
POTRZEB



Jaka myśl, ocena, obawa mi krąży po głowie? Co sobie w myślach powtarzam?

Mój wewnętrzny dialog w „Języku serca”

1. Co faktycznie spostrzegam? Co widzę, słyszę?



Spostrzeżenie



2. Jakie emocje są we mnie? Co czuję?



Uczucie



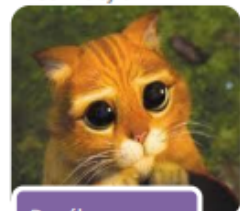
3. Z jakiej spełnionej lub niespełnionej potrzeby wynikają te emocje?



Potrzeba



4. Jakie strategie pozwoliłyby mi spełnić moją potrzebę i którą z strategii wybieram jako pierwszą do realizacji?



Prośba

Jaka myśl, ocena, obawa mi krążyć może po głowie drugiej strony? Co może sobie w myślach powtarzać?.....

Jak mogę usłyszeć drugą osobę „uszymi żyrafy”?

1. Co faktycznie może spostrzegać? Co widzi, słyszy?



Spostrzeżenie



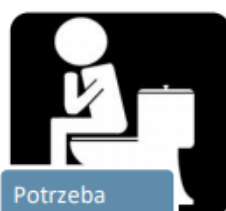
2. Jakie emocje mogą w niej być. Czy czujesz...?



Uczucie



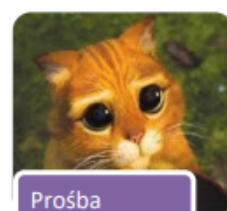
3. Z jakiej spełnionej lub niespełnionej potrzeby wynikają te emocje? Czy potrzebujesz...?



Potrzeba



4. Jakie strategie pozwoliłyby spełnić tą potrzebę? Czy chcesz...?



Prośba

