**Jak budować szacunek u dziecka**

W nawiązaniu do poprzedniego artykułu chciałabym przedstawić metody, które pomogą Wam-Rodzicom i Waszym dzieciom budować relację opartą na wzajemnym poszanowaniu siebie i swoich granic.

Wydawać by się mogło, że wystarczy się „szanować”, czyli traktować siebie i swoich domowników za wartościowych i godnych zaufania. I w rzeczywistości to wystarczy. Tylko jak to robić?

Uważam – i ta myśli znajduje potwierdzenie w literaturze specjalistycznej w dziełach Jaspera Juula oraz pracach w nurcie Porozumienia bez Przemocy - że wystarczy zmienić formę wypowiedzi, zmienić sposób komunikacji. Jasper Juul podkreślał, że ważne jest, aby w rozmowach z innymi budować swoje wypowiedzi zgodnie z językiem osobistym, to znaczy akcentować, że: Ja czegoś chcę, ja coś lubię, ja czegoś potrzebuję. Takie komunikaty rozwijają poczucie sprawstwa u drugiej osoby, jednocześnie jej nie atakują, nie naruszają jej potrzeby niezależności i szanują jej potrzebę niezależności – „nie aktywują funkcji buntu”. Pozwalają, również rozwijać poczucie odpowiedzialności dziecka. Taka forma komunikacji pozwala nam stawiać swoje granice, szanując jednocześnie granice innych osób.

W myśl Porozumienia bez Przemocy – sposobu porozumiewania się opracowanego przez Marshalla Rosenberga – wypowiedź powinna być nieco rozbudowana (podobną metodę zalecają autorki książki „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały i jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” Panie Faber i Mazlish). Pierwszym elementem powinno być nasze spostrzeżenie np. „widzę”, „słyszę”, „czuję”. Ważne jest aby ta część wypowiedzi była pozbawiona ocen i krytykanctwa, aby była w miarę możliwości obiektywnym opisem. Przykładem takiej wypowiedzi mogą być: „Widzę porozrzucane ubrania w przedpokoju”, „Czuję specyficzny zapach w pobliżu Twojego plecaka”. Obiektywizm wypowiedzi powinien polegać na tym, że inna osoba na naszym miejscu powinna dostrzegać to samo i móc powiedzieć to samo. To wyklucza informację, że TWÓJ plecak ŚMIERDZI (bo np. śmierdzieć może coś w plecaku, lub komuś ten zapach może nie przeszkadzać). W opisie nie ma też przestrzeni na wskazywanie czyjejś winy – czyli na przykład na: „Widzę, że TY nie powiesiłeś swoich ubrań na wieszaku”. Obiektywny opis wyklucza możliwość użycia słów zawsze i nigdy. Użycie słów Ty, zawsze i nigdy sprawiają, że nasz rozmówca często skupia się na obronie, że to nie jego wina, albo na poszukiwaniu wyjątków od zawsze i nigdy – a z dużym prawdopodobieństwem celem naszej wypowiedzi nie było pokłócenie się, tylko zmiana sytuacji (powieszenie ubrań na wieszaku, rozpakowanie i ewentualnie upranie plecaka).

Kolejnym elementem wypowiedzi jest nazwanie uczuć, jakie wzbudza w wypowiadającym zaobserwowana sytuacja np. „Widzę porozrzucane ubrania w przedpokoju. Czuję się zły, kiedy trzeci raz w tym tygodniu Wam o tym mówię. Ta część wypowiedzi wskazuje rozmówcą, że ich zachowanie (lub zaniechanie zachowania) wpływa na innych ludzi i na ich stan emocjonalny. Modeluje, równocześnie sposób mówienia o emocjach.

Następny element to nazwanie swojej potrzeby: „Chciałbym wracać do domu w którym panuje ład”. To uczy odpowiedzialności za swoje obowiązki.

Ostatni element to wyrażenie prośby: „Proszę odwieście swoje ubrania”. Jasper Juul wskazywał, że nie zawsze musimy prosić, czasem o coś nie prosimy, tylko tego oczekujemy. W mojej opinii taka forma jest akceptowalna. Należy jednak pamiętać, że wszelkie formy nacisku mogą „aktywować” potrzebę niezależności (więc ostrożnie z tym;). Zastanawiam się, czy możemy czegoś żądać? Teoretycznie tak, ale czy w żądając uczymy szacunku. Czy nie przypisujemy sobie tym samym prawa do decydowania co ktoś zrobić musi? Czy nie stawiamy swoich potrzeb wyżej niż potrzeb drugiej osoby? Czy na pewno zależy nam na awanturze w domu, a może chcemy odreagować w ten sposób swoją złość/frustracje/strach.

Podsumowując, dbając o szacunek w rodzinie warto mówić językiem osobistym (ja chcę, ja potrzebuję, ja oczekuję, ja nie chcę, ja nie potrzebuję), nie generalizując. Wskazane jest budowanie swoich wypowiedzi zgodnie z kluczem:

**spostrzeżenie, uczucie, potrzeba, prośba.**

Takie komunikaty warto stosować nie tylko względem dzieci, ale też względem pozostałych domowników oraz samych siebie (to ostanie jest równie ważne). Stwierdzenie „wystarczy zmienić formę wypowiedzi” sugeruje, że jest to łatwe i po części tak jest. Mam tu na myśli aspekt „techniczny”. Mając schemat można dość prosto przeformułować codzienne wypowiedzi na takie, które będą zgodne z nim. Prawdziwa trudność polega na umiejętności codziennego zastosowania poznanej techniki. Zgadzam się! Może nie być to łatwe, ponieważ wiąże się ze zmianą przyzwyczajenia, utartego sposobu komunikowania się, nawyku. Mam dwie dobre wiadomości: Nawyki można zmieniać i, w zależności od źródeł, może to trwać od 21 do około 40 dni. Po tym okresie stary nawyk zastępuje nowy. Po drugie warto próbować, nawet jeśli nie będzie się Państwu zawsze udawało. Na początku Państwa komunikaty mogą nie być „zgrabne”. Warto pamiętać, że obok słów, ważna jest też ich forma i to co Państwo akcentujecie w swoich wypowiedziach. Jeśli uważacie swoje dzieci za wartościowe i warte uznania takimi jakimi są teraz jesteście na dobrej drodze, a przedstawione metody mogą w tym tylko pomóc.