**Bez nerwów i bez krzyku – o skutecznej komunikacji w języku osobistym**

**Paulina Adamczyk psycholog**

Przypuszczam, że niejednokrotnie w Państwa domach odbywa się ostra wymiana zdań, kiedy to usiłujecie skłonić Wasze dziecko do współpracy lub próbujecie powstrzymać je przed zrobieniem czegoś, na co akurat ma ochotę. Chciałabym dzisiaj Państwu podpowiedzieć, jak skuteczniej komunikować się z dzieckiem, unikając niepotrzebnej eskalacji napięcia i nie naruszając jego granic.

Dziecko, podobnie jak każdy człowiek, ma w sobie silną potrzebę autonomii. Jeżeli w relacji czuje się wystarczająco bezpiecznie, będzie broniło swojej niezależności za wszelką cenę. Dlatego też, wszelkie komunikaty typu „musisz”, „trzeba”, „nie wolno” mogą być odebrane jako prowokacja i doprowadzić do niepotrzebnej kłótni. Podobny skutek odnosimy, kiedy mówimy do dziecka „ty zawsze” lub „ty nigdy”. Po takim stwierdzeniu nasz rozmówca przyjmuje pozycję obronną i niekoniecznie będzie miał ochotę na spełnienie naszej prośby /polecenia. Jeżeli nie zależy nam jedynie na rozładowaniu naszego napięcia poprzez rodzinną kłótnię, ale na zaspokojeniu naszej potrzeby, wówczas bardzo użyteczne jest użycie **języka osobistego**. Zdanie wypowiedziane w języku osobistym powinno zaczynać się od słów: **„*Chcę…”, „Nie chcę…”, „Lubię…”, „Nie lubię…”, „Zgadzam się…’, „Nie zgadzam się…”***i tym podobne. Za jego pomocą wskazujemy dziecku, czego od niego potrzebujemy, albo o co je prosimy. Jednocześnie uczymy go szacunku do drugiego człowieka i jego granic. Sprzyja temu budowanie wypowiedzi osobistej w pierwszej osobie liczby pojedynczej (ja), co naturalnie buduje kontakt między ludźmi, nie naruszając ich granic, a jedynie zaznaczając własne. Przeciwna forma wypowiedzi (ty) buduje między ludźmi dystans i w efekcie utrudnia kontakt, gdyż rozmówca na wstępie czuje się atakowany i oceniany lub popada w nieadekwatne poczucie winy. Język osobisty ma dodatkowy atut, to jest rozwija w dzieciach poczucie sprawstwa i wiary we własne możliwości. Wskazuje im równocześnie, że są ważnymi członkami rodziny, które mogą dać coś od siebie innym. Dzieci mają naturalną chęć współpracy z ważnymi dla siebie osobami, a wychowanie polega na zagospodarowaniu tych naturalnych predyspozycji.

Przykłady, jak zamienić często stosowane do dzieci komunikaty na język osobisty:

„Zobacz jaki tu bałagan, ty nigdy nie odkładasz swoich zabawek na miejsce!”

„ Ja chcę, żebyś poukładał zabawki na swoje miejsca”

„Nie wolno zabierać czyichś zabawek!”

„Chcę, żebyś zapytał Kazia, czy możesz pobawić się jego zabawką”

„Trzeba mówić sąsiadom dzień dobry”

„Ja chcę, żebyś mówił sąsiadom dzień dobry”

„Musisz pomóc mamie w kuchni”

„Lubię, kiedy pomagasz mi w kuchni. Czy możesz pomóc mi teraz?”

Muszę Państwu zaznaczyć, ze zaproponowana metoda może nie być skuteczna w 100 procentach, jednak konsekwentnie stosowana z pewnością ograniczy ilość kłótni i napiętych sytuacji w relacjach z najbliższymi (i nie tylko).

Więcej na temat języka osobistego można przeczytać w książkach Jespera Juula, a zwłaszcza w pozycji p.t. „Twoja Kompetentna rodzina”.

Powodzenia!