**[Czy rozmowy z przedszkolakiem muszą być trudne?](http://www.edunews.pl/edukacja-i-rodzice/przedszkole/1872-czy-rozmowy-z-przedszkolakiem-musza-byc-trudne)**

**Kiedy dziecko znajduje się być może po raz pierwszy przez wiele godzin w tygodniu pod opieką owszem profesjonalistów, ale jednak obcych dziecku ludzi, rodzic jest często zaniepokojony i sfrustrowany, tak samo jak dziecko. Inspirując się metodą komunikacji Porozumienie Bez Przemocy Marshalla B. Rosenberga, nazywaną też poetycko Językiem Serca, możemy dokonać zmiany gramatyki języka, którym się posługujemy
 i dzięki temu możemy otworzyć wiele zamkniętych drzwi w sobie, w dziecku, w otoczeniu.**

****

Jak wygląda ta gramatyka? Ma 4 kroki:

1. zamiast ocen i osądów moralnych powiedz, co OBSERWUJESZ
2. sprawdź, co CZUJESZ w związku z tą obserwacją
3. poszukaj, czego POTRZEBUJESZ i nie myl tego ze strategią na zaspokojenie tej potrzeby
4. zastanów się, o co chcesz POPROSIĆ i sprawdź czy to na pewno nie jest żadanie.

**Jak to wygląda w praktyce?**

Weźmy konkretną sytuację, najłatwiej to pokazać. Przychodzi tata do przedszkola po dziecko. Jak zwykle o tej samej godzinie, wchodzisz do sali, nawołujesz swoje dziecko: „Hej, Krzysiu już jestem!”, uśmiechasz się i słysz: „O, nie, po co przyszedłeś? Idź sobie.”

Jesteś zszokowany, różne myśli przychodzą Ci do głowy, niekoniecznie miłe: „To ja tu pędzę na złamanie karku, a co myślą sobie teraz o mnie przedszkolanki, jak w ogóle dzieciak może się tak do mnie odzywać.” Irytacja i złość narastają. Jeśli niejeden poradnik o wychowaniu przeczytałeś, wiesz, że tylko spokój cię uratuje. Bierzesz więc dwa oddechy, potem jeszcze trzy i mówisz ponownie, używając języka, który znasz: „Krzysiu, idziemy do domu, przecież już czas.”

* „Nie, nie chcę”
* „Idziemy, mama już czeka na nas.”
* „Nie...” [zaczyna płakać]
* „O, nie tylko nie płacz, taki duży chłopak, przecież rano tak chciałeś, abym przyszedł wcześnie.”
* „Nieeee.”
* „Już dosyć idziemy, kupimy po drodze coś słodkiego”/albo inna wersja/Przestań już, bo inaczej nie pojedziemy po te słodkie bułeczki.
* „Uuuu... no, dobrze”

**Czego dziecko się nauczyło z tej wymiany zdań?**

* nie mogę zmieniać zdania
* to co mama chce, jest ważniejsze od tego, czego ja chcę
* nie ważne co ja czuję teraz, ważne co czułem kiedyś
* można przekupić, by osiągnąć cel
* można szantażować, by osiągnąć cel
* tata nie wie, czego ja chce

**Czego nauczył się tata?**

* wystarczy być stanowczym, a dziecko się posłucha... Aczkolwiek nie dowiedział się o innych rzeczach, czyli o tym czego dowiedziało się dziecko.

**A jakby to zagrać to inaczej?**

Przewijamy film do wejścia taty do przedszkola: „Hej, Krzysiu już jestem!”

„O, nie, po co przyszedłeś? Idź sobie.”

Tata bierze 3 wdechy i wydechy, szybko sprawdza, co się w nim dzieje: czuje się zdziwiony, rozczarowny, chcę kontaktu, zabawy, lekkości. Dobrze, tyle wystarczy na razie, a czego chce moje dziecko, słyszę jego słowa, ale co jest za nimi. Mówi w taki sposób, że trochę boli, ale co by powiedział, jakby potrafił przeprowadzić takie 4 kroki jak ja teraz?

* A, jesteś zdziwiony, że czas tak szybko minął?
* Hmm, chcę się jeszcze pobawić.
* Zabawa Cię wciągnęłą i trudno Ci skończyć?
* Tak, zobacz robimy wyścig.
* Aha, wielki wyścig kolegów.
* No... nie chcę iść jeszcze, musimy?
* Słyszę, że nie chcesz wychodzić i chcesz wiedzieć czy musimy już iść? [chwila przerwy na przyjrzenie się reakcji dziecko, ono potakuje głową i patrzy na tatę.] A więc chciałbym, żebyśmy wyszli, gdyż chciałbym się też z Tobą pobawić a jak wyjdziemy szybko, to mamy trochę wieczoru przed sobą. Mama też czeka na Ciebie. Co Ty na to?
* Ja też chcę się pobawić. To tylko powiem chłopakom, że jutro skończymy. Poczekaj chwilę.
* Ok. Czekam w szatni.
* Ok.

**Czego dziecko się nauczyło?**

* że jego uczucia i potrzeby są również ważne jak taty
* że tata też ma potrzeby i uczucia
* że tata jest ciekawy jego zdania
* że można pogadać, nawet w sytuacji, gdy jest konflikt.

**Czego nauczył się tata?**

* że jego syn potrafi go zrozumieć
* że syn nie mówi NIE, by mu sprawić przykrość/zrobić na złość/bo go nieszanuje, ale dlatego że mówi TAK innej pięknej potrzebie: zabawy i wspólnoty z kolegami.

**Porozumienie bez przemocy wymaga praktyki**

W każdej rozmowie z dzieckiem czy dorosłym, mamy wybór jak chcemy słuchać drugą osobę i co chcemy usłyszeć: słowa czy zanimi stojące głębokie potrzeby, które motywują nasze działania. Potrzeba tylko podjąć tę decyzję i praktykować, praktykować. Jak przy nauce każdego języka obcego, również Język Serca wymaga treningu.

*Magdalena Sendor jest założycielką strony dla rodziców o alternatywnych sposobach bycia z dzieckiem –* [*Ekodzieciak.pl,*](http://www.ekodzieciak.pl/) *która działa od 2006 r. oraz Akademii Noszenia Dzieci; absolwentką rocznego studium Porozumienie Bez Przemocy (organizowanego przez Dojrzewalnię Róż) oraz kursu dla trenerów Treningu Skutecznego Rodzica (organizowanego przez Gordon Training International). Ukończyła również Intensywny Kurs Mediacji według Porozumienia bez Przemocy. Rozpoczęła międzynarodowy proces certyfikacji przyznawanej przez CNVC. Prywatnie - mama dwójki dzieci. Od ponad 3 lat prowadzi warsztaty dla rodziców Pozytywne Rodzicielstwo.*