

Parszywa dwunastka

– czyli bariery w komunikacji

Istnieją tysiące możliwości przesłania drugiej osobie komunikatów świadczących o braku akceptacji. Aby przekonać się, jakie wypowiedzi nie zablokują komunikacji z dzieckiem, warto wykonać poniższy test:

Która wypowiedź Twoim zdaniem będzie bardziej skuteczna i nie zablokuje komunikacji z dzieckiem? Wybierz odpowiedź „a” lub „b”:

- 1 a) Kasiu, przestań już płakać, chodź ze mną, Tomek na pewno się z tobą teraz pobawi.
 b) Czujesz się źle, kiedy inne dzieci nie chcą się z tobą bawić, a ty nie wiesz, dlaczego tak jest.
- 2 a) Powinieneś być grzeczny, Pawełku, bo będę musiała dać ci karę.
 b) Nie mogę już dłużej znosić, kiedy nie słuchasz, jak do ciebie mówię i odwracasz się plecami. To mnie okropnie denerwuje, musimy rozwiązać ten problem
- 3 a) Wygląda na to, że zastanawiasz się, które klocki wybrać, aby zbudować wieżę.
 b) Na twoim miejscu lepiej pobawiłabym się tymi klockami. Dzięki temu zdążyysz zbudować wieżę zanim pójdziesz do domu.
- 4 a) Wiesz dobrze, Aniu, że z chwilą, gdy przychodzisz do przedszkola, twoim zadaniem jest dobrze się zachowywać.
 b) Naprawdę bardzo mnie złości, kiedy inne dzieci siedzą już przy stolikach, a ty, Aniu, chodzisz po sali.
- 5 a) Bardzo lubisz ten statek i trudno ci się nim dzielić z innymi dziećmi. Jednak obawiam się, Marku, że jeżeli tylko ty będziesz chciał się nim bawić, inne dzieci będą się na ciebie złościły.
 b) Marku, jesteś po prostu niekoleżeński, ten statek nie jest tylko dla ciebie.
- 6 a) Za chwilę przyjdzie twoja mama, a ty nie zdążyłeś posprzątać.
 b) Martwię się, że nie zdążyysz posprzątać zanim przyjdzie po ciebie mama.
- 7 a) Basiu, naprawdę bardzo doceniam to, jak dzisiaj starałaś się mi pomagać.
 b) Byłaś dzisiaj naprawdę bardzo grzeczna, Basiu. Zaslubiłaś na nagrodę.
- 8 a) Oj, taki duży chłopczyk, a płacze... No już, nie bądź beksą, już nie boli, prawda?
 b) Bardzo cię boli ręka, w którą się uderzyłeś.
- 9 a) Trudno ci się rozstawać z mamą, jest ci teraz bardzo smutno.
 b) Zobacz, nie jesteś jedyny, który zostaje w przedszkolu. Zobaczysz, przyzwyczaisz się, uspokój się, będzie dobrze.
- 10 a) Nie lubię, kiedy nie słuchasz, o co proszę.
 b) Ciągłe nie potrafisz spokojnie siedzieć, kiedy trzeba.
- 11 a) Czy myślisz, że ten wierszyk jest trudny? A może nie ćwiczyłaś w domu, co?
 b) Wygląda na to, że nauczenie się tego wierszyka na pamięć sprawia ci trudność.
- 12 a) Aha, zgubiłaś swojego ulubionego misia...
A wiesz, że jutro idziemy na wycieczkę do parku i będziemy zbierać kasztany?
 b) Bardzo lubiłaś tego misia.

Wypowiedzi: 1a, 2a, 3b, 4a, 5b, 6a, 7b, 8a, 9b, 10b, 11a, 12a nazywamy **barierami w komunikacji**, bo często blokują lub spowalniają komunikację interpersonalną.

Dr Thomas Gordon ujął je w **dwanaście kategorii** i nazwał **barierami komunikacyjnymi**. Są to:

- rozkazywanie,
- wydawanie poleceń;
- ostrzeganie, grożenie;
- moralizowanie, prawienie kazań;
- dawanie rad i gotowych rozwiązań;
- przekonywanie logicznymi argumentami;
- osądzanie, krytykowanie, obwinianie;
- chwalenie; ośmieszanie, przezywanie;
- analizowanie, stawianie diagnozy;
- uspokajanie;
- wypytywanie;
- odwracanie uwagi, sarkazm, złośliwość.

Niestety większość rodziców i nauczycieli, kiedy nie akceptuje zachowania dziecka, stosuje bariery. Dorośli używają ich także, gdy mają do czynienia z typowymi komunikatami wysyłanymi przez dzieci przeżywające problemy. Bariery hamują usiłowania nauczyciela, by pomóc dziecku, blokują również zaspokojenie jego własnych potrzeb, często eskalują płacz dziecka.

Dr Thomas Gordon uświadamia, jak ważny dla dziecka w każdym wieku jest fakt, że druga osoba rzeczywiście akceptuje je takim, jakim jest. Dzięki temu wzmacnia się jego poczucie wartości, co wpływa na odczuwanie niezależności i wzrost poczucia bezpieczeństwa. Thomas Gordon przekonuje także, jak ważna jest akceptacja przeżywającego problemy dziecka wyrażona za pomocą komunikacji słownej i bezsłownej. Wówczas rolą dorosłych jest towarzyszenie dziecku w radzeniu sobie z narastającą w trudnych sytuacjach falą emocji. Język akceptacji pomaga dzieciom złagodzić ich własny bagaż emocjonalny, bowiem daje im przestrzeń do wyrażania swoich uczuć. Taką przestrzeń gwarantuje właściwy sposób prowadzenia rozmowy. W tym celu w metodzie Gordona wykorzystuje się umiejętność słuchania, czyli podstawowe i przede wszystkim aktywne słuchanie, które stanowi godną uwagi sztukę nawiązywania kontaktu nadawcy z odbiorcą. ■



Violetta Kruczkowska – psycholog, psychoterapeuta systemowy, terapeuta kinezylogii edukacyjnej, trener ART-u (trening zastępowania agresji), prezes fundacji „Wychowanie bez porażek”.
Licencjonowany reprezentant Gordon Training International w Polsce. Zajmuje się psychoterapią dzieci i młodzieży, terapią rodzinną oraz indywidualną psychoterapią dorosłych. Propaguje ideę dr. Thomasa Gordona i jego metodę porozumiewania się i rozwiązywania konfliktów „bez przegranych”.

O tym, jak działają bariery, najlepiej przekonać się na przykładzie:

Nauczyciel:

Już dobrze, nie płacz, przecież wiesz, że mamusia po ciebie przyjdzie, prawda?
(uspokajanie, przekonywanie logicznymi argumentami)

➔ Ania płacze

Nauczyciel:

Aniu, zobacz, tu jest zegar. Kiedy ta wskazówka będzie tutaj, a ta tutaj, mama już będzie w przedszkolu i pójdziesz do domku.
(odwracanie uwagi, przekonywanie)

➔ Ania płacze

Nauczyciel:

Aniu, chodź, pójdziemy do dzieci, tam są zabawki, na pewno ci się spodobają.
(odwracanie uwagi, przekonywanie, gotowe rozwiązania)

➔ Ania płacze

Nauczyciel (zirytowany):

Długo jeszcze tak będziesz płakała? Uspokój się, przecież nie jesteś już małym dzidziusiem.
(wypytywanie, rozkazywanie, przezywanie)

➔ Ania nie przestaje płakać

Nauczyciel:

Aniu, tak nie wolno, musisz być dzielna. Przestań, to już naprawdę jest nie do zniesienia. No cichutko, no już, popatrz jaki ładny miś.
(rozkazywanie, radzenie, straszenie, odwracanie uwagi)

➔ Ania patrzy na misia, pociąga noskiem, w końcu się poddaje i... przestaje płakać. Nauczyciel osiągnął cel – uspokoił Anię, ale czy na pewno jej pomógł?

Pokonywanie barier z... wykorzystaniem umiejętności Treningu Skutecznego Nauczyciela:

Nauczyciel:

Nie lubisz, kiedy mama wychodzi, a ty zostajesz w przedszkolu.
(aktywne słuchanie)

➔ Ania płacze

Nauczyciel:

Wygląda na to, że teraz bardzo tęsknisz za mamusią.

➔ Ania kiwa głową, trochę się uspokaja, pochlipuje

Nauczyciel:

Jest ci teraz bardzo smutno.

➔ Ania kiwa głową, powoli się uspokaja

Nauczyciel (wyciąga do dziecka rękę):

Mam taki pomysł, żebyśmy poszły teraz do dzieci, co ty na to?

➔ Ania podaje rękę nauczycielowi, przestaje płakać, razem idą do sali.

Czytaj także:

Powiedz to inaczej

BLIŻEJ PRZEDSZKOLA nr 10.133/2012