

Violetta Kruczkowska

Widzieć więcej...

obserwacja zachowania

Ważne jest, by nauczyciele i rodzice dostrzegali różnicę pomiędzy tym, co rzeczywiście widzą i słyszą a sposobami interpretowania określonego zachowania. Nie chodzi o to, by zastanawiać się, czy interpretacje są prawidłowe, czy nie. Chodzi o nauczenie się skuteczniejszych sposobów komunikacji z innymi osobami. Dlatego podstawową umiejętnością nauczaną w metodzie Gordona jest umiejętność obserwowania i opisywania zachowania.

➔ **Ćwiczenie 1:** Wyobraź sobie konkretne dziecko, które często robi coś, czego w żaden sposób nie możesz zaakceptować – rozrzuca zabawki i nie chce ich sprzątać, bije inne dzieci, nie słucha, jak do niego mówisz, powtarza: *nie chcę, nie będę*. Takie zachowanie ma na ciebie wpływ – czujesz się zlekceważona, bezradna, zdenerwowana, itp. Odpowiedz sobie szczerze, co myślisz o takim dziecku. Jakie sformułowania czy określenia na jego temat przychodzą ci do głowy jako pierwsze? Czy nasunęły ci się następujące (lub podobne) określenia: „niedobre”, „rozpieszczone”, „niegrzeczne”, „nieposłuszne”, „nie zna granic”, „agresywne”, „rozpuszczone”, „źle wychowane”...?

Choć powyższe zwroty i wyrażenia mogą wydawać się nieszkodliwe, w rzeczywistości są obciążone osądami. Dlatego w metodzie Gordona określamy je osądem, przypuszczeniem i interpretacją związaną z zachowaniem dzieci i nazywamy etykietowaniem. Etykieta jest tym, co umysł dodaje do tego, co widzimy i słyszymy. Są to konkretne słowa, przypisywane zachowaniom dzieci, stanowiące własną ocenę czy interpretację nauczyciela lub rodzica na temat konkretnego zachowania dziecka. Problem z etykietami polega na tym, że zawsze zawierają domysły na temat intencji czy motywów działania drugiej osoby. Dlatego nie są prawdziwe.

Ponadto etykietowanie ogranicza zdolność poznania dziecka, a także utrudnia spostrzeganie jego przyszłych zachowań w innym świetle. Dzieje się tak dlatego, że po dokonaniu interpretacji czyjegoś zachowania niezależnie od tego, czy pozytywnej, czy negatywnej, mamy tendencję do szufladkowania osoby, a następnie postępujemy tak, jakby to był fakt, który z kolei określa, w jaki sposób ją traktujemy. Dlaczego zatem przyklejamy dzieciom etykiety, a potem... zaczynamy patrzeć na nie przez ich pryzmat? Odpowiedź jest prosta: robimy to automatycznie, etykietowanie bowiem jest powszechnie stosowane nie tylko wobec dzieci, ale i w świecie dorosłych. Etykietujemy, bo wierzymy, że to pomoże nam wpłynąć na zachowania dziecka czy innej osoby.

To prawda, że nauczyciele potrzebują skutecznych metod modyfikowania niepożądanego zachowania dzieci, jednak

nadawanie im etykiet nie jest dobrym pomysłem, gdyż istnieje niebezpieczeństwo „utknięcia” we własnych interpretacjach, co przeszkadza w poznaniu prawdziwych przyczyn powtarzającego się zachowania.

➔ **Ćwiczenie 2:** spróbuj zmienić poniższe etykiety na opis określonego zachowania dziecka: • „Jesteś zbyt wybredny”; • „Ona jest nieodpowiedzialna”; • „Ania jest niegrzeczna”; • „Jesteś po prostu zazdrosny”; • „Jasiek jest niesamodzielny”; • „Ona jest krnąbrna”; • „Ala jest niekołżeńska”; • „Kasia jest dobrym dzieckiem”. Umiejętność opisywania zachowania jest niezwykle ważna, ponieważ pozwala bardziej trafnie zareagować w wielu sytuacjach problemowych i unikać etykietowania dzieci.

➔ **Uważaj na etykietowanie!** Niezależnie od tego, jak z pewnością potrafi się interpretować zachowania innych, nigdy nie można z całkowitą pewnością stwierdzić, co powoduje, że druga osoba zachowuje się w ten czy inny sposób.

Istnieje różnica pomiędzy tym, co faktycznie miało miejsce a interpretacją zachowania. W tym drugim przypadku często dokonujemy oceny, patrząc na nie przez pryzmat własnych doświadczeń, ponieważ nasza percepcja podlega wpływowi wszystkiego, czego doświadczyliśmy w naszym życiu (gdzie się urodziliśmy, do jakiej szkoły chodziliśmy, jacy byli nasi rodzice, jakie jest nasze wykształcenie, jakie mamy poglądy religijne) i zazwyczaj powoduje jednostronność i określony punkt widzenia na temat poczynań innych ludzi.

Na skutek etykietowania druga osoba może czuć się zraniona, odczuwać chęć odwetu lub podjęcia obronnych czynności (często agresywnych). Ponadto trudno pozbyć się jej „przyklejonych” etykiet. Dlatego ważne jest, by uświadomić sobie tendencje do oceniania siebie i zachowań innych. Za każdym razem, gdy złapiesz się na interpretacji lub ocenie, dokonaj świadomego wysiłku, aby wrócić i skupić się na opisanu konkretnego zachowania. Zaletą opisywania określonego zachowania, zamiast osądzania, jest możliwość poznania jego przyczyny. To ułatwia lepsze zrozumienie drugiej osoby i w efekcie budowanie bardziej satysfakcjonujących relacji. ■



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”.