

Joanna Berendt, Aneta Ryfczyńska

Jak słowa i myśli wpływają na nasze ciało, emocje i działanie?

Rozmawiamy z dziećmi każdego dnia. Nieraz są to rozmowy na ważne i trudne tematy. Co więcej, jako że dzieci uczą się poprzez modelowanie, czyli naśladowanie dorosłych, to, co rodzic czy nauczyciel mówi do dziecka, a także jego sposób myślenia i działania, jest nieustannym źródłem nauki dla malucha. Dzieci to doskonali obserwatorzy: podpatrują zachowania dorosłych i słuchają ich wypowiedzi – warto o tym pamiętać! Jak więc rozmawiać z dzieckiem? Kluczowe jest, by mówić do dziecka w umiejętny sposób o rzeczach ważnych.

Sposób naszego myślenia i mówienia ma bezpośredni wpływ na to, jakich emocji doświadczamy, a w konsekwencji określa nasze działania. Zainspirowane Christine Padesky i Dennisem Greenbergerem, autorami książki „Umysł ponad nastrojem”, poruszamy temat wpływu naszych myśli i wypowiadanych słów na nastrój i emocje, a w konsekwencji – na zachowanie.

Usłyszenie i przyjęcie potrzeb dziecka

Słyszę/rozumiem, że... (tu potrzeba dziecka), ale... (tu potrzeba mówiącego/rodzica). Taka postawa i sposób wyrażenia siebie pokazuje dziecku, że dorosły jest po jego stronie, słyszy dziecko i respektuje jego potrzeby. Jednocześnie przyznaje, że nie może, nie chce czy nie ma w danej chwili możliwości spełnienia jego potrzeb. Szczerość, otwartość i przyjęcie potrzeb młodego człowieka pozwalają mu „wylizać rany” i opłakać swoją stratę. Pozostawiają go w poczuciu, że to, co się z nim dzieje, czyli jego przeżycia, są akceptowane.

Stawianie warunków/szantaż

Nie pójdziesz na dwór, dopóki nie zjesz zupy! Zakładając, że każdy człowiek potrafi określić, czy jest głodny, tego typu słowa są pogwałceniem potrzeb dziecka. Słucha ono słów dorosłego i wierzy im. Gdy nie jest głodne, a przy tym nie jest już w stanie zjeść więcej, to przeżywa frustrację i lęk, gdyż boi się, że nie wyjdzie na ulubioną

huśtawkę. (Pragniemy podkreślić, że mowa tutaj o przypadku, gdy zwykle dziecko je wystarczająco w odczuciu rodzica). Może oczywiście zjeść więcej, niż potrzebuje, by zadowolić dorosłego. Wówczas pod wpływem słyszanych słów i lęku, które one wywołały, zmienia swoje zachowanie, czyli w tym wypadku je więcej, niż potrzebuje i przestaje słuchać siebie i swojego ciała.

Etykiety i epitety

W jaki sposób słowa *grzeczny, ładny (ładnie się zachowywać), mądry, zdolny* odnoszą się do samopoczucia dziecka? W naszym odczuciu dzieci zwykle ich nie rozumieją. Słyszają słowa, które na poziomie poznawczym są abstrakcją, co może wzbudzać niepewność i zagubienie. Zwykle też za tego rodzaju słowami stoją idee czy koncepty ukształtowane społecznie. Co tak naprawdę znaczy *grzeczny*? Każdy z nas mógłby stworzyć własną definicję. Definicje te różniłyby się być może w zależności od doświadczeń i sytuacji, w której słowo zostało użyte. Etykiety i epitety zasłyszane w dzieciństwie niejako nas „oblepiają”. Pozostają w naszych głowach na długo, czasem na resztę życia. Jeśli rzucone przez dorosłego trafiły na żyzny grunt i się przyjęły, to stają się przekonaniami na własny temat. Byron Katie w swojej pracy z przekonaniami stawia pytanie: *Kim bym był/była, gdybym nie dawał/dawała im (przekonaniom) wiary?* W myśl zasady, że słowa wpływają na samopoczucie, a w konsekwencji na zachowanie, pojawia się pytanie o to, jak inaczej bym żył/żyła, gdybym miał/miała inne przekonania.

W Leśnym Zakątku

Zobaczmy, co się wydarzyło pewnego dnia w Leśnym Zakątku, gdzie mieszkają leśni przyjaciele, którzy lubią się ze sobą spotykać i rozmawiać. Pomagają sobie nawzajem rozpoznawać własne emocje i potrzeby, by lepiej zrozumieć siebie i innych, a w konsekwencji budować relacje oparte na szczerości, szacunku i akceptacji:

- *Nigdy się tego nie nauczę!* – złościła się wiewiórka Laura, próbując rozłupać wielki orzech znaleziony pod drzewem.
- *Nigdy się tego nie nauczę! Jestem chyba najgorszą wiewiórką w rozłupywaniu orzechów!* – mówiła dalej. *Smutek przepelniał jej malutkie serduszek, a oczy były pełne łez. Była naprawdę smutna i zrezygnowana, tym bardziej że jej siostra Rozalka już od dawna rozłupuje orzechy, żołądździe i inne znalezione w lesie skarby. „Ona jest ode mnie lepsza! Ona zawsze we wszystkim jest ode mnie lepsza” – myślała.*

Im dłużej powtarzała, że jej się nie uda i że się nie nauczy, tym bardziej jej ciało było spięte. Łzy płynęły ciurkiem po policzkach, z jej wnętrza wydobywał się głośny szloch. Orzech co chwilę wypadł jej z łapek, choć starała się, by tak się nie działo. Tak bardzo chciała rozłupać orzech, tak bardzo, bardzo się starała – jednak nie wychodziło jej to.

Przechodząca nieopodal żyrafa Bibi usłyszała cichy płacz pośród drzew. Zaniepokoiła się i zdziwiła. – O rety – komuś w okolicy jest chyba naprawdę bardzo smutno – powiedziała sama do siebie, rozglądając się. Nie widziała żadnego zwierzątka, więc zaczęła przeszukiwać zarośla. Tuż za wysokim dębem zobaczyła siedzącą wiewiórkę, a wokół niej kopiec orzechów. Gdy do niej podeszła, Laura płakała już na dobre.

- *Czemu płaczesz, Lauro?* – zapytała cicho Bibi.
- *B... b... bo ja nigdy się tego nie nauczę. Jestem beznadziejna, jestem mało zdolna i na pewno nie jestem mądra! Nic mi się nie udaje!!! Buuuuuuuuuuu – powiedziała Laura mocno już zaptakana.*

Bibi bardzo zdziwiły słowa wiewiórki. Pomyślała, że nie zna wiewiórki, która nie umie rozłupywać orzechów. Zgadywała, że Laura z jakiegoś powodu nie potrafi uwierzyć, że umie i że nauczy się wyjmować orzechy z łupiny.

- *Babcia mówi – odezwała się Laura – że Rozalka tak szybko się uczy i że wszystko pojmuje w mig! Przyszłam więc tutaj, żeby poćwiczyć, bo ja nie uczę się tak szybko jak siostra. Babcia powiedział mi, że muszę się bardzo starać, bo nauka wymaga dużo wysiłku....*

I rozplakała się na dobre, a Bibi przytuliła ją do swojej długiej szyi...

(Źródło: J. Berendt, A. Ryczyńska, „Przyjaciele Żyrafy”, w druku).

Pytania do rozmowy z dziećmi:

- Z naszych obserwacji wynika, że każdy z nas jest inny i robi różne rzeczy w swoim tempie i po swojemu. A jak ty sądzisz? Poobserwuj przyjaciół, rodzinę, rodzeństwo? Jak trzymają łyżkę do zupy, jak chodzą, jak skaczą lub jak robią inne rzeczy? Dostrzeż różnice i podobieństwa.
- Każdy z nas jest inny – zgodzisz się z nami? Jakie widzisz tego zalety? Co dzięki temu jest możliwe?
- Wyobraź sobie świat, gdzie wszyscy są tacy sami. Jak wówczas mogłyby wyglądać zawody sportowe czy rysunki dzieci w przedszkolu lub inne rzeczy?
- Przypomnij sobie jakąś czynność, która była dla ciebie początkowo trudna, lecz na późniejszym etapie sobie z nią poradziłeś. Co ci w tym pomogło?
- Jak sądzisz, co czuła Laura? Za czym tęskniła? Czego potrzebowała?
- Co można doradzić Laurze? Narysuj swoje pomysły. Jeśli będziesz mieć ochotę, możesz wysłać swoją pracę do nas na adres: p.zyrafy@gmail.com. Z radością zamieścimy Twoją pracę na naszym blogu.



Aneta Ryczyńska – trenerka, autorka i projektantka ubioru, która pomaga kobietom budować życie w oparciu o ich ważne potrzeby. Zwolenniczka Porozumienia bez Przemocy. Organizuje grupy rozwojowo-wizerunkowe oraz grupy wsparcia dla kobiet. Współtworzy cykl rozwojowych spotkań: *Kobiectwo Darcie Pierza*.



Joanna Berendt – akredytowany coach ICF, trener, mediator. Specjalizuje się w pracy z osobami stojącymi u progu ważnych decyzji życiowych. Autorka książki o komunikacji empatycznej z dziećmi *„Dogadać się z dzieckiem – coaching, empatia, rodzicielstwo”*.

Artykuł został napisany w ramach kampanii „Każde Twoje Słowo Zmienia Życie”, prowadzonej przez Fundację Rodzice Przyszłości przeciwko stosowaniu przemocy emocjonalnej wobec dzieci. Dowiedz się więcej – wypełnij bezpłatny Test Świadomego Rodzica na stronie: www.testy.rodziceprzyszlosci.pl/przemoc-emocjonalna. Autorki prowadzą blog www.przyjacielezyrafy.blogspot.com.