

HEATHER TURGEON
JULIE WRIGHT

PRZESTAŃ MÓWIĆ, ZACZNIJ ROZMAWIAĆ



TRZY KROKI DO
SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI
Z DZIECKIEM

Rekomendacje dla książki *Przestań mówić, zacznij rozmawiać*

„Ten pozytywny poradnik zawiera łatwe do zapamiętania pomysły i techniki do wykorzystania w trudnych, a czasem pozornie nieskomplikowanych sytuacjach, kiedy rodzicom brakuje słów. Do moich ulubionych należą: „zostawiamy w brzuszku miejsce na obiad”, a także „na jakiś czas zrobimy sobie przerwę od treningów piłki nożnej, żeby mieć wolne popołudnia na inne sprawy”, są to doskonałe przykłady proaktywnych, pozytywnych rozwiązań, które pomagają dzieciom zrozumieć nasze decyzje i nauczyć się lepiej komunikować”.

KJ DELL'ANTONIA, BYŁA REDAKTOR NACZELNA BLOGA
MOTHERLODE PUBLIKOWANEGO NA STRONIE „NEW YORK TIMESA”

„Techniki Heather i Julie dostarczyły mi narzędzia, których tak bardzo potrzebowałam, aby pomagać dzieciom radzić sobie w chwilach smutku, złości i uporu. Dzięki nim mnie i mojemu mężowi łatwiej się z nimi porozumieć, a im z kolei łatwiej się porozumieć między sobą”.

JOY CHO, ZAŁOŻYCIELKA I DYREKTOR KREATYWNA
MARKI OH JOY!

„Cudownie praktyczny poradnik o podejściu do wychowania, które jest nie tylko bardziej życzliwe, ale i znacznie skuteczniejsze. Najlepszym sposobem na to, aby nauczyć dzieci słuchać, jest słuchanie ich samych – to punkt wyjścia do prostego, składającego się z trzech etapów procesu, który przedstawiają tu autorki. Jako tata niesamowitej i przebojowej trzyletniej Holly pochłaniam tę książkę i mam zamiar na co dzień korzystać z zawartych w niej rad”.

JULIAN TREASURE, PIĘCIOKROTNY PRELEGENT TED
ORAZ AUTOR KSIĄŻKI *HOW TO BE HEARD*

„Ten niezwykle praktyczny poradnik na temat złożonych problemów rodzicielskich ratuje życie! Za pomocą wyjaśnień, opowieści i scenariuszy Wright i Turgeon pokazują rodzicom, jak okazywać empatię i miłość, a jednocześnie stawiać granice. Ta mądra i pełna zrozumienia książka wprowadza ducha uważności tam, gdzie rodzice i dzieci najbardziej tego potrzebują – kiedy jest naprawdę trudno. Nie mogę się już doczekać, by wypróbować ich porady na mojej córce!”

DIANA WINSTON, DYREKTOR OŚRODKA MINDFULNESS
EDUCATION, MINDFUL AWARENESS RESEARCH CENTER
NA UNIWERSYTECIE KALIFORNIJSKIM W LOS ANGELES
ORAZ AUTORKA KSIĄŻKI *FULLY PRESENT: THE SCIENCE, ART,
AND PRACTICE OF MINDFULNESS*

„Do natychmiastowego zastosowania. To praktyczne i pełne empatii podejście pozwala ruszyć z miejsca w patowych sytuacjach i dostarcza dzieciom narzędzia potrzebne do tego, by mogły wyrosnąć na odpowiedzialnych, emocjonalnie świadomych dorosłych”.

LORI GOTTLIEB, PSYCHOTERAPEUTKA
I AUTORKA KSIĄŻKI *MARRY HIM*

„Uwielbiam tę książkę! To doskonałe źródło wiedzy dla rodziców, którzy chcą się jasno komunikować z dziećmi w prawdziwie skuteczny sposób. Proponowana przez autorki koncepcja oparta na okazywaniu zrozumienia, wyznaczaniu granic i rozwiązywaniu problemów stanowi konstruktywną pomoc. Jednocześnie wzmacnia pozycję dzieci, ponieważ czują one, że ich głos zostaje wysłuchany, oraz przedstawia rodzicom konkretne techniki pozwalające na rozwiązywanie codziennych problemów wychowawczych. Heather Turgeon i Julie Wright opracowały proste, skuteczne scenariusze i przykłady, które łatwo wprowadzić w życie rodzinne. Tę książkę po prostu trzeba mieć!”

PATTIE FITZGERALD, ZAŁOŻYCIELKA ORGANIZACJI
SAFELYEVERAFTER.COM

**PRZESTAŃ
MÓWIĆ, ZACZNIJ
ROZMAWIAĆ**

**HEATHER TURGEON
JULIE WRIGHT**



**PRZESTAŃ
MÓWIĆ, ZACZNIJ
ROZMAWIAĆ**

**TRZY KROKI DO
SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI
Z DZIECKIEM**

**PRZEKŁAD
MONIKA MALCHEREK**

L*aurum*

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	9
ROZDZIAŁ 1. Trzy kroki do porozumienia w trudnych chwilach	17
ROZDZIAŁ 2. Proaktywne techniki	73
ROZDZIAŁ 3. Trudne emocje i napady złości	111
ROZDZIAŁ 4. Bicie, popychanie, gryzienie i inne agresywne zachowania	169
ROZDZIAŁ 5. Słuchanie, wykonywanie poleceń i motywowanie do współpracy	199
ROZDZIAŁ 6. Relacje między rodzeństwem	251
ROZDZIAŁ 7. Czas przed ekranem	295
ROZDZIAŁ 8. Wieczorna rutyna i sen	317
Podziękowania	335
Bibliografia	338
O autorkach	341

WPROWADZENIE

„**B**ardzo chcę być dobrą matką. Zaczynam dzień z postanowieniem, że będę supermamą, pozytywnie usposobioną i cierpliwą, która mówi to, co należy, ale kiedy nikt mnie nie słucha, buty nie są założone, a syn jest niemiły dla swojej siostry... po prostu tracę panowanie nad sobą”.

Takie wyznaczenie usłyszałyśmy pewnego dnia od mamy dwójki małych dzieci. Pełna dobrych chęci i życzliwości, z całych sił starała się być taką mamą, jaką zawsze pragnęła być, lecz każdego dnia towarzyszyło jej poczucie, że nie jest w stanie sprostać własnym oczekiwaniom. Kiedy pewnego popołudnia negatywne komentarze, narzekania i przepychanki przekroczyły wszelkie granice, w złości chwyciła domek dla lalek i cisnęła nim za drzwi. Dzieci były przeżalone, ona zresztą też. I wtedy zwróciła się do nas o pomoc.

O podobnych problemach słyszymy codziennie podczas terapii grupowej i w trakcie indywidualnych sesji. Uczestniczą w nich Kochające mamy i ojcowie, którzy pragną być jak najlepszymi rodzicami dla swoich dzieci. Chcą, by w rodzinie panowała atmosfera bliskości, lecz zamiast zabiegać o harmonijne relacje i współdziałanie, często czują się tak, jakby musztrowali własne dzieci, wciąż im czegoś zabraniając, krzycząc na nie i karząc izolacją, a kiedy proszą i negocjują, ostatecznie odnoszą wrażenie, że to dzieci przejęły władzę w domu.

Naszym zdaniem istnieją dobre strony tego rozdarcia, ponieważ świadczy ono o *rozwijającym się poczuciu empatii*. Rodzice zdają sobie

sprawę z tego, jak ważne są bliskie relacje z dziećmi, wzajemne zrozumienie i ciepło. Prowadzone od dziesięcioleci badania wskazują, że instynktowna potrzeba pocieszenia i słuchania przyczynia się do wzmacniania wzajemnych relacji, lepszych osiągnięć oraz obniżania poziomu lęku, a także zmniejsza prawdopodobieństwo depresji. Rodzicom radzi się, by wykazywali pozytywne nastawienie, że „nie powinni” krzyczeć, uciekać się do przekupstwa czy gróźb i że tradycyjne metody wychowawcze, takie jak klapsy czy kary, przynoszą szkodę obu stronom.

W pewnym sensie rodzice mają w związku z tym poczucie, że znaleźli się w próżni, ponieważ odebrano im prawo do tradycyjnego modelu wychowania, w zasadzie nie dając niczego w zamian. Rodzice mają najlepsze intencje, chcą być serdeczni i empatyczni, tymczasem w efekcie czują się zbyt pobłażliwi, co wywołuje u nich tak wielką frustrację, że ostatecznie mimo wszystko uciekają się do krzyków i kar.

Z naszego doświadczenia wynika, że istnieje ogromna potrzeba opracowania zrównoważonego podejścia do dyscypliny (od łacińskiego słowa *disciplina*, czyli „nauczanie”, a nie „karanie”), które jest oparte na empatii, ale zarazem skuteczne. Co więcej, miałyśmy świadomość, że proponowane przez nas rozwiązania, aby mogły pomagać rodzicom, muszą być łatwe do zapamiętania i stosowania. Wspaniałe jest to, że opracowane przez nas składające się z trzech etapów podejście OWR można stosować w każdym trudnym momencie życia, o czym przekonasz się z lektury tej książki. Nasi klienci wykorzystują je w przypadku problemów wychowawczych (jak napady złości, nieposłuszeństwo czy konflikty między rodzeństwem), a z czasem obserwują pozytywne efekty także w swoich związkach, w pracy i innych sferach życia. Wciąż słyszymy, że nasz trzyetapowy model całkowicie zmienia podejście do rodzicielstwa. Zamiast obawiać się trudnych chwil, rodzice podchodzą do problemów z pewnością siebie i optymizmem. Wiedzą, jak należy postąpić, co powiedzieć, jednocześnie pielęgnując bliską relację z dzieckiem i nie tracąc z oczu nadrzędnych celów wychowawczych.

Twoje dziecko jest bystre

Być może zauważyłeś, że kwestie wychowawcze wzbudzają skrajne emocje. Przez lata doświadczaliśmy tego, zajmując się tematem snu niemowląt, co skłoniło nas ostatecznie do napisania książki *The Happy Sleeper*. Z kwestią dyscypliny również wiąże się problem zbyt jednostronnego podejścia. Jedni opowiadają się za surowymi zasadami i karaniem za „złe zachowanie” oraz wyrażają pogląd, że pobłażliwość wobec dzieci sprawia, iż stają się nieposłuszne i rozkapryszone. Inni zaś uważają, że kluczem do wychowania jest empatia i ciepło, a bardzo surowa dyscyplina sprawia, że dzieci zamiast ufać swoim rodzicom, boją się ich. Każdego dnia obserwujemy te „wojny o dyscyplinę” podczas naszej pracy z rodzinami – czasem nawet między członkami tej samej rodziny! Jednak niezależnie od tego, który obóz reprezentują, większość rodziców dostrzega, że brakuje im pewnego elementu. Kiedy są bardzo surowi, mają poczucie winy i obawiają się, że nie uda im się nawiązać bliskiej więzi z dzieckiem. Z kolei kiedy starają się być empatyczni i elastyczni, często postrzegają samych siebie jako nieskutecznych i czują się rozgoryczeni. Nie dziwi zatem, że ponad 70 procent rodziców uznaje utrzymywanie dyscypliny za najtrudniejszy aspekt wychowania.

Według badań najlepsze efekty i poczucie satysfakcji osiąga się w rodzinie nie poprzez opowiedzenie się po jednej ze stron, lecz poprzez połączenie obu tych postaw. OWR to sposób, by to osiągnąć. Aby połączyć ze sobą oba podejścia, zaczynamy od przypomnienia rodzicom pewnych podstawowych faktów o dzieciach:

Twoje dziecko jest bystre.

Chce być posłuszne i się uczyć.

Jest skłonne do empatii.

Chce być pomocne.

Chce czuć się ważną częścią rodziny.

Jesteście po tej samej stronie.

Kiedy pokazujemy rodzicom tę listę, niektórzy przytakują, jakby chcieli powiedzieć „oczywiście”, natomiast inni kręcą głowami, ponieważ się z tymi poglądami nie zgadzają (jeszcze inni próbują sobie żartować). Te stwierdzenia nie tylko są prawdziwe – o czym świadczą wyniki wieloletnich badań na temat rozwoju dziecka, a także doświadczenia kliniczne – radykalnie zmieniają też to, w jaki sposób komunikujesz się z dzieckiem na co dzień, również w trudnych chwilach. Kiedy przyswoisz sobie te przekonania (w czym ci pomożemy w tej książce i to nawet w odniesieniu do siedmiomiesięcznych niemowląt), przekonasz się, że tradycyjne metody w postaci nagród i kar nie mają sensu, a w gruncie rzeczy działają na twoją niekorzyść. Zaczнешz postrzegać „złe zachowanie” jako oznakę tego, że twoje dziecko przechodzi kolejny etap rozwoju i kształtuje się u niego nowa umiejętność. Dowiesz się, jak współdziałać z dzieckiem, a twoje rodzicielskie obowiązki staną się jasne, logiczne i wykonalne.

Wielu klinicystów i naukowców poruszało temat znaczenia empatii w wychowaniu dzieci, zgłębiając teorię oraz naukowe podstawy takiego podejścia. Mamy nadzieję, że ta książka stanie się praktycznym i łatwym do stosowania przewodnikiem, który wszystkim tym znakomitym koncepcjom nada formę, dzięki której zabiegani rodzice będą mogli od razu wcielić je w życie.

Dlaczego powstała ta książka?

Pewnego dnia prowadziłyśmy warsztaty dla rodziców w lokalnym przedszkolu. Kiedy omawialiśmy temat angażowania dziecka do współpracy podczas wieczornej rutyny (czyli idee zawarte w książce *The Happy Sleeper*), powiedziałyśmy: „Można na przykład powiedzieć...”.

Rodzice chwycili wtedy za notatniki i długopisy, po czym popatrzyli na nas wyczekująco. Owszem, przez całe zajęcia się angażo-

wali, ale teraz miałyśmy wypowiedzieć konkretne słowa, zademonstrować zachowanie i przekazać odpowiedni ton – i to wzbudziło u nich jeszcze większe zainteresowanie.

Słowa mają potężną moc. Wiele stron objaśnień i teorii można często umiejętnie wyrazić za pomocą pauzy, odpowiednich gestów i tonu głosu oraz jednego czy dwóch zdań. Kiedy zabierałyśmy się do pisania książki o empatycznym wyznaczaniu granic – czyli o czymś, czego nauczyłyśmy tysiące rodzin – zależało nam na tym, by przedstawić ten temat w sposób jak najbardziej czytelny i przydatny. Początkowo nie byłyśmy przekonane do pomysłu, by skonstruować tę książkę wokół konkretnych wypowiedzi i scenariuszy. Komunikacja międzyludzka jest formą sztuki, a nie nauką ścisłą, dlatego też nie chcemy w żaden sposób sugerować, że *nasze* słowa to *jedyne* słowa. Każda rodzina posługuje się specyficznym dla siebie językiem, ma swoje powiedzonka i funkcjonuje w określonym kontekście kulturowym.

Jednak jak się wkrótce przekonaliśmy, rodzice uwielbiają przykłady. Pomagają one przekładać ogólne koncepcje na konkretny plan działania. Rodzice uczestniczący w organizowanych przez nas spotkaniach grup „Mama i ja” twierdzą, że empatyczna komunikacja to ich ulubiony temat, a model OWR zmienił sposób, w jaki przez wiele kolejnych lat odnoszą się do swoich niemowląt, maluchów, a potem starszych dzieci. Prowadzimy z naszymi klientami burze mózgów, podczas których pytamy: „Co można było wtedy powiedzieć, żeby dziecko poczuło się zrozumiane?” lub „Wyobraź sobie, jakie słowa *ty* chciałabyś usłyszeć, kiedy *tobie* jest smutno”. Uwielbiają to ćwiczenie, często robią notatki i mówią: „O, proszę powtórzyć!”. Wracają do nas, by podzielić się doświadczeniem w rodzaju: „Nasze dziecko zwierzyło nam się ze swojego problemu, nie mieliśmy pojęcia, jak się czuje!”.

Przykłady i konkretne słowa pozwolą ci *od razu* zmienić to, jak odnosisz się do swoich dzieci. Po przeczytaniu całej książki będziesz

mógł uzupełnić scenariusze o własne pomysły. Jeśli jesteś rodzicem niemowlęcia, bardzo nas cieszy, że już teraz sięgnąłeś po tę książkę, ponieważ najłatwiej jest zaczynać od najwcześniejszych lat, a to, jak się zwracasz do swojego dziecka teraz, już na zawsze odmieni wasze relacje.

Rodzice często są zadziwieni skutecznością proponowanego tu podejścia. Są oszołomieni tym, jak chętne są ich dzieci do tego, by stać się kompetentnymi, pozytywnie nastawionymi, kreatywnymi, skłonny do współpracy członkami rodziny oraz jak przyczynia się do tego zmiana tonu i odpowiedni dobór słów. Jednak nam zależy na czymś więcej niż na samej skuteczności. Chcemy ci pomóc wychować dziecko, które będzie dobre dla siebie i dla innych, pewne siebie i niezależne, będzie też rozumiało, co jest dobre i słuszne. Dziecko, które będzie wierzyło, że zawsze je wysłuchasz i wesprzesz, niezależnie od tego, jak trudno ci będzie zaakceptować jego postępowanie. Dzieci nie są kształtowane „do bycia dobrymi” przez jakieś zewnętrzne siły; to my jako rodzice pielęgnujemy w nich dobre cechy i pokazujemy im, że już je w sobie mają.

Buty w końcu znajdują się na nogach, a wy przy okazji staniecie się sobie bliżsi.

Jak korzystać z tej książki

Rozdział 1: W tym rozdziale omówione zostaną fundamentalne koncepcje i zarysy trzyetapowego podejścia OWR, czyli modelu komunikacji. To ważne, aby go przeczytać, ponieważ zawarte w nim podstawowe założenia (takie jak definiowanie własnych nadrzędnych celów wychowawczych, zmiana sposobu patrzenia na kompetencje własnego dziecka oraz dostrzeganie tego, co kryje się pod powierzchnią) czynią model OWR tak skutecznym.

Rozdział 2: W tym rozdziale znajdziesz proaktywne techniki, które pomogą ci wprowadzić do rodzinnych relacji równowagę, co sprawi, że trudne sytuacje będą się po prostu rzadziej przydarzać. Dzięki koncepcjom zawartym w tym rozdziale zmieni się atmosfera w domu, co sprawi, że być może rzadziej będzie dochodzić do kryzysów. Te prewencyjne działania sprawią, że częściej będziecie cieszyć się swoim towarzystwem, a rzadziej popadać w konflikty.

Rozdziały 3–8: Z tych rozdziałów dowiesz się, jak stosować podejście OWR w różnych problematycznych sytuacjach (napady złości, agresja, nieposłuszeństwo, konflikty między rodzeństwem, korzystanie z urządzeń elektronicznych, kłódnienie się spać).

Na początek przeczytaj rozdział 1 i przejrzyj praktyczne rozwiązania. Następnie możesz przejść bezpośrednio do kwestii, która jest dla twojej rodziny najistotniejsza.

Aby poznać inne rozwiązania, odwiedź strony: *nowsaythisbook.com* oraz *thehappysleeper.com*.

JESTEŚ RODZICEM? NIE MOŻESZ NIE ZNAĆ TEJ KSIĄŻKI.

Każdy, kto ma dzieci, miewa też czasem dość. Histeria malucha z powodu złej pary spodni, walki pomiędzy rodzeństwem na tylnym siedzeniu samochodu, nieustanne batalie o poranne wyjście z domu...

Napięte sytuacje, kiedy wkradają się chaos i trudne emocje, to wyzwaniem dla wielu rodziców. W takich chwilach otwartość, cierpliwość i rzeczowy dialog wydają się teoretycznie niemożliwe. Heather Turgeon i Julie Wright mają na to rozwiązanie. Stworzona przez nich książka pokazuje, jak ROZMAWIAC z dzieckiem. W oparciu o opracowany przez siebie model, na który składają się okazywanie zrozumienia, wyznaczanie granic i rozwiązywanie problemów, autorki przedstawiają wskazówki dotyczące mowy ciała oraz przydatne narzędzia, dzięki którym dzieci zaczną słuchać ciebie, a ty nauczysz się słuchać ich. Oprócz tego z książki dowiesz się między innymi:

- **jak szybko i skutecznie poradzić sobie z atakami złości,**
- **jak poprawić relacje pomiędzy rodzeństwem,**
- **jak nauczyć dziecko mądrego korzystania z nowych technologii,**
- **jak skłonić pociechy do wykonywania poleceń i jak motywować je do współpracy,**
- **jak usnąć malucha i już o dwudziestą mieć happy hours.**

Autorki, powołując się na najnowsze badania, pokazują, że słowa, które codziennie wypowiadamy, i ton naszego głosu mogą być bardzo skuteczne, o ile zostaną odpowiednio dobrane. Turgeon i Wright nie ograniczają się jednak tylko do teorii – przygotowały też zestaw gotowych rozmów i najlepszych rozwiązań. W ich książce znajdziesz odpowiedź na pytanie: „Co dokładnie mam powiedzieć?” w postaci wziętych z życia scenariuszy. Dzięki temu już dziś będziesz w stanie zmienić sposób, w jaki rozmawiasz z dzieckiem.

patroni **charaktery**

LAURUM.PL

ISBN: 978-83-8087-549-4



9 788380 875494

L18009
Cena: 44,90 zł