

Akceptacja może być porównana do bezwarunkowej rodzicielskiej miłości.
To przyjmowanie dziecka, jego odczuć, przeżyć takimi, jakimi są.
Bez oceniania, moralizowania czy korygowania.
Ale jak wprowadzić w relacje z dzieckiem aktywne słuchanie,
oparte na akceptacji i chęci poznania jego prawdziwych odczuć?

Katarzyna Brońska

Akceptacja i niezwykła wartość rozmowy

Osoba akceptowana ma poczucie, że cokolwiek ujawni, nie zostanie odrzucona, osądzona czy też kompletnie niezrozumiana. Na akceptacji buduje się również zaufanie między rodzicem a dzieckiem. Gdy nie istnieje obawa przed odrzuceniem, nawiązuje się silna więź, otwartość i chęć dzielenia się swoimi przeżyciami. Co więcej, dorastanie w klimacie akceptacji pozwala na harmonijne kształtowanie osobowości, naprawianie własnych błędów, aż do osiągnięcia umiejętności przezwycięzania trudności. Czując się akceptowane, dziecko odsłania przed rodzicem o wiele więcej uczuć, przeżyć i rozterek; nie dzieje się jednak tak, gdy zaufanie i poczucie akceptacji są silnie nadwyrężone. Rodzic dając odczuć dziecku akceptację ze swojej strony, sprawia, że zwiększa się u dziecka uznanie samego siebie oraz poprawia samoocena. Fakt, że rodzice niejednokrotnie odczuwają pełną akceptację w stosunku do swoich dzieci, nie musi oznaczać, że potrafią mu ją okazać. Mimo najszczerzych chęci dowartościowania dziecka i okazania mu wspomnianej akceptacji, rodzice często (prawdopodobnie nieświadomie) wysyłają komunikat o zupełnie innej treści, a ma to miejsce najczęściej w rozmowach z pociekami.



Akceptacja niewerbalna

Prozaiczna rozmowa, gdyby przyjrzeć się jej z bliska, jest niezwykle ważnym wydarzeniem, spotkaniem dwóch zupełnie różnych osób, które w danej chwili chcą się wzajemnie podzielić własnymi odczuciami, spostrzeżeniami, sposobem pojmowaniem świata. Ten moment spotkania, często niedoceniany, niesie w sobie wielką wartość terapeutyczną, pomagającą uporać się jednej osobie z własnymi przeżyciami za pośrednictwem drugiej. Gdy ten proces komunikacji przebiega poprawnie, obie strony dialogu zazwyczaj odczuwają ulgę, mogą podzielić się swoimi uczuciami z inną osobą. Podzielić – znaczy odciążyć siebie. Dziecko z racji swego etapu rozwojowego o wiele mocniej przeżywa pewne sytuacje, dlatego konstruktywna rozmowa z dorosłym pozwala mu na rozwianie niepokoju i w wielu przypadkach na samodzielne rozwiązanie nurtującego go problemu. Niestety, to właśnie w rozmowach pojawiają się najczęstsze potknięcia w okazywaniu dziecku akceptacji. Zajmując się najpierw niewerbalnymi oznakami akceptacji w rozmowie, należy wymienić najważniejsze dwa rodzaje:

■ **Niewtrącanie się** w działalność i zabawę dziecka. Zawieszenie upominania, poprawiania, korygowania, ustrzegania przed błędami. Gdy dziewięcioletnia dziewczynka maluje obrazek farbkami, należy pozwolić jej robić swoje. Nie udzielać za każdym razem rad, by używała mniej wody do rozrabiania farby, nie łączyła kontrastowych kolorów, bo wtedy obrazek będzie lepiej wyglądał, wreszcie, by namalowała coś innego, bardziej ciekawego lub postarała się i namalowała tak staranny obrazek jak siostra. Naturalnym pragnieniem rodziców jest, by dzieci uczyły się, nie popełniały błędów, chcą być dumni z osiągnięć swoich dzieci, jednak nadmierna ingerencja w ich pracę może zniechęcić i wręcz utwierdzić dzieci w przekonaniu, że ich praca nie jest akceptowana przez rodziców.

■ **Bierne słuchanie**, czyli po prostu powstrzymanie się od ciągłego komentowania tego, co przekazują w swoich opowieściach dzieci. Milczenie jest w takich przypadkach prawdziwym złotem, bowiem pozwala dzieciom w pełni wyrazić swoje myśli i przeprowadzić opowieść od początku do końca. Pomocne

w takich momentach są komunikaty: *To ciekawe, kontynuuj, Aha, Naprawdę?, Mhm*, czy też niewerbalne potakiwanie głową, wzruszanie ramionami i inne gesty utwierdzające dziecko w przekonaniu, że jest ono słuchane, a do jego słów przykładana jest wielka uwaga. Pozwalając dziecku zrelacjonować całe wydarzenie, jakie je spotkało (np. kłótnia z koleżanką) i nie udzielając przedwcześnie rad, wskazówek i ocen, rodzic doprowadza często do momentu, w którym dziecko samo odnajduje wyjście z sytuacji, zaczyna rozumieć konflikt lub zachowanie nauczyciela. Dzięki biernemu słuchaniu dziecko otrzymało pozwolenie na wyrażanie swoich uczuć, co w rezultacie doprowadziło do rozpoczęcia samodzielnego rozwiązywania swojego problemu. Udzielanie informacji typu: *jak mogłaś tak pomyśleć, będziesz mieć nauczkę na przyszłość, to żadna katastrofa, w twoim wieku wszyscy się kłócą o takie rzeczy* w żaden sposób nie pomaga dziecku uporać się z problemem. Co więcej, przekazuje mu zaszyfrowaną wiadomość o braku akceptacji ze strony rodziców.

Akceptacja werbalna

Milczenie podczas rozmowy nie jest tym, czego do końca pragną uczestnicy dialogu. Każdy potrzebuje potwierdzenia od drugiej strony, że rzeczywiście jest zaangażowany w rozmowę oraz stara się zrozumieć stanowisko rozmówcy. Wymiana poglądów między rodzicami i dziećmi jest niezwykle ważna, sęk w tym, **jak** rodzice rozmawiają z dziećmi. Wybitny amerykański psycholog Thomas Gordon, przyjmuje, że rodzice w rozmowach z dziećmi popełniają zazwyczaj błędy tak zwanej „typowej dwunastki”. To komunikaty, jakie wysyłają oni dzieciom, rozmawiając na tematy związane z problemami w szkole, z rówieśnikami itp. Podzielił on komunikaty świadczące o braku akceptacji w stosunku do przeżyć dzieci na dwa nacie kategorii, oto niektóre z nich:

1. **Rozkazywanie i zarządzanie** np.: *Przestań się skarżyć! Nie interesuje mnie, jak ma Adam w domu, ty masz inaczej!*
2. **Ostrzeganie i grożenie** np.: *Jeszcze jedna taka uwaga i wyjdiesz z pokoju!*
3. **Perswadowanie i moralizowanie** np.: *Nie powinieneś tak się zachowywać...*

4. **Osądzanie i krytykowanie** np.: *Ty nie myślisz logicznie! To nie jest dojrzały punkt widzenia!*

5. **Interpretowanie, analizowanie** np.: *Jesteś po prostu zazdrosna o Anię. W rzeczywistości sam nie wierzysz w to co mówisz!*

6. **Odciąganie uwagi, bagatelizowanie** np.: *Pogodź się. Nie myśl już o tym. Lepiej zajmij się odrabianiem lekcji.*

Takie komunikaty nie zachęcają dziecka (a i zapewne dorosłego) do kontynuowania rozmowy i dalszego przedstawiania swoich odczuć. Dziecko nie słyszy w nich rady, a jedynie wiadomość o tym, że jego zachowania czy uczucia nie są akceptowane. To komunikaty, które niejako „zamykają usta”, potrzeba zatem w dobrej, przyjacielskiej i pełnej akceptacji rozmowie zastosować tak zwane „otwieracze”. To słowa, które nie zawierają ocen, rad ani żadnego emocjonalnego ładunku. Są po prostu komunikatami, które utwierdzają rozmówcę w przekonaniu, że warto kontynuować swą opowieść, bo jest ona dla drugiej osoby wartościowa i ciekawa.

Słowa, takie jak: *doprawdy? opowiedz mi o tym, interesuje mnie co o tym myślisz, powiedz mi całą historię* ułatwiają komunikację i przekonują dziecko, że jest ono akceptowane i rodzic rzeczywiście chce usłyszeć, jak to było w szkole naprawdę, ze wszystkimi szczegółami. Jak już wspomniałam, przyjacielska rozmowa między rodzicem a dzieckiem ma terapeutyczną moc i dzięki umiejętnemu jej prowadzeniu mogą zniknąć małe koszmaki związane z nielubianym nauczycielem, obawą związaną ze szkołą czy żalem do przyjaciółki. Wypowiadając na głos – drugiej osobie, do której ma zaufanie i przez którą czuje się akceptowane – swoje obawy i lęki, dziecko może nieświadomie się poddać autoterapii i samo rozwiązać swoje problemy. Rolą rodzica jest zatem pełne akceptacji aktywne słuchanie. ■

Uniwersytet Dzieci
www.uniwersytetdzieci.pl

Katarzyna Brońska – magister filologii polskiej, obecnie kończy również pedagogikę społeczno-opiekunczą na Uniwersytecie Jagiellońskim oraz dwuletnie studium socjoterapii w Krakowskim Centrum Psychodynamicznym.

Pracuje jako nauczyciel języka angielskiego w przedszkolu i wychowawca na koloniach, obozach i zimowiskach. Interesuje się psychoterapią i fotografią.