

Już w 1964 r. dr Thomas Gordon zwrócił uwagę, że większość naszych wypowiedzi – zwłaszcza w sytuacjach trudnych – jest w drugiej osobie liczby pojedynczej. Przeciwstawił wówczas komunikatom typu TY nowy rodzaj komunikatów, które nazwał komunikatami typu JA.

Violetta Kruczkowska

Kiedy czujesz złość, spróbuj dotrzeć do pierwotnego uczucia



Gdy prowadzę kursy dla nauczycieli i rodziców, zawsze podkreślam, że najważniejsze wypowiedzi zaczynają się właśnie od JA. Część z uczestników twierdzi, że wysłała do dzieci właśnie tego typu komunikaty. Kiedy zaczynamy zgłębiać ten temat, okazuje się, że popełniają oni sporo błędów, np. „Jestem niezadowolona, gdy zachowujesz się jak mały łobuz”, „Gniewam się na ciebie, kiedy tak paskudnie się zachowujesz”, „Nie podoba mi się ten bałagan w twoim pokoju”.

Jeśli w komunikatach JA używamy oceny lub etykiety – jak w przykładach wyżej: „mały łobuz”, „bałagan”, „paskudnie się zachowujesz” – to z pewnością nie jest to dobra wypowiedź typu JA. Prawidłowy komunikat typu JA powinien zawierać m.in. nieobwiniający opis zachowania dziecka, a nie jego ocenę, etykietę czy analizę zachowania. Zmniejszy to bowiem szansę na reakcję obronną z jego strony. Innym problemem jest fakt, że niektórzy nauczyciele i rodzice uważają, że dzięki komunikatom JA mogą dać upust swojej złości. W przeciwieństwie do większości uczuć złość jest prawie zawsze skierowana na kogoś drugiego.

Dlaczego złość jest dla dzieci tak przerażająca i szkodliwa? Z tego powodu, że

wywołuje u nich strach i poczucie winy. Dzieci odbierają komunikat: „Mama/tata/pani jest na mnie zła” i w rezultacie są zmartwione, czują się oskarżane i winne – tak samo jakby usłyszały komunikat TY. Dzieci widzą, jak pod wpływem negatywnych emocji zmieniają się mimika i gesty osoby dorosłej (zaciśnięte szczęki, tembr głosu, wyraz oczu, „ostre ruchy”). Złość prawie zawsze objawi się w komunikacie TY, który wyraża negatywną ocenę lub winę. Kiedy złościmy się na innych, odgrywamy pewną rolę, chcemy uświadomić im, co zrobili, dać naukę, przekonać, by nigdy więcej tak się nie zachowywali. Dlaczego?

Zrozumieć swoją złość

Aby zrozumieć swoją złość, bardzo ważne jest, by uświadomić sobie, że nie jest ona uczuciem pierwotnym, lecz wtórnym. Nikt nie ulega jej od razu. Reagujemy złością na jakieś pierwotne silne uczucie, które ukryło się pod „kołderką” złości.

Przykład: Dziecko zgubiło się w supermarkecie. Pierwszym uczuciem matki jest strach o dziecko. Zapytana, co czuła, kiedy go szukała, odpowiedziała: „Byłam śmiertelnie

przerażona” albo: „Ogromnie się martwiłam”. Gdy wreszcie odnalazła dziecko, poczuła ulgę. Tak naprawdę pomyślała zapewne „Dzięki Bogu wszystko z nim w porządku”. Głośno jednak powiedziała zupełnie coś innego. Pod wpływem złości skarciła dziecko: „Jestem zła na ciebie”, „Jak mogłeś odejść ode mnie?”, „Byłeś niegrzeczny, czy nie mówiłam sto razy, że masz się trzymać blisko mnie?”

W tej sytuacji matka „ku przestrodze” chce dać dziecku naukę, nieświadomie ukarać je za to, że tak bardzo się przestraszyła jego zniknięciem. Gniewne reakcje nie pomagają ani dzieciom, ani dorosłym. Jak oduczyc się wysyłania gniewnych komunikatów?

Podczas kursów wg metody doktora Gordona staram się, by dorośli przede wszystkim zrozumieli różnicę między uczuciami pierwotnymi i wtórnymi. Jeśli uda im się zidentyfikować pierwotne uczucie – uświadomić sobie, co naprawdę przeżywają – łatwiej przychodzi im kontrolowanie wtórnych uczuć złości. Nauczyciele i rodzice uczą się, że jeśli „nadużywają uczucia złości” w swoich komunikatach JA, powinni uważnie się przyjrzeć sobie, zadając pytania: „Co się wewnątrz mnie dzieje?”, „Czy zachowa-

nie dzieci zagraża jakimś moim potrzebom?”, „Co naprawdę czuję w związku z konkretnym dzieckiem?”, „Czego się obawiam?”, „Jakie problemy osobiste mam obecnie nierozwiązane?”, „Jakie mam niezaspokojone potrzeby?”

Złość jest jak postaniec, który ma dla nas informację...

Odnalezienie w sobie chęci odkrycia tego, co kryje złość, przyznanie się do tego, zaakceptowanie i podjęcie działania wymaga odwagi i umiejętności. Umiejętności nieoceniającego i pozbawionego krytyki słuchania siebie i zaakceptowania własnych uczuć. Po przyjrzeniu się im z bliska można być zaskoczonym odkryciem, jak bardzo nasze głębsze uczucia i potrzeby różnią się od naszego wyobrażenia na ich temat. Dotarcie do swoich pierwotnych uczuć może sprawić, że złość powoli zniknie, co przyniesie ulgę.

Otwieranie się przed samym sobą z czasem staje się łatwiejsze, ponieważ pozostajemy w kontakcie ze swoimi najbardziej skrywanymi uczuciami i potrzebami. Kiedy stajemy się w pełni świadomi tego, jak się czujemy, zanika w nas skłonność do wybuchów i oskarżania innych komunikatami typu TY. Wówczas nasze komunikaty JA staną się właściwym sposobem na wyrażenie naszych pierwotnych uczuć, np. „Bardzo się bałam, kiedy zniknąłeś mi z oczu”, „Byłam przerażona, kiedy odszedłeś ode mnie”.

Jeśli dorośli nie będą otwierać się przed dziećmi i wyrażać tego, co naprawdę poczuli (uczucie pierwotne) w danej sytuacji, to jak dzieci mają się nauczyć, że to, co robią, rani innych czy przeszkadza w zaspokojeniu ich potrzeb? Poprawne wyrażenie siebie w komunikatach JA ma bardzo ważny cel – nauczyć dzieci odpowiedzialności społecznej, zwrócić ich uwagę na potrzeby i uczucia drugiego człowieka. Dlatego tak ważne jest zdać sobie sprawę ze słabej strony wyrażania w komunikatach JA jedynie złości. Pamiętajmy, że to my, dorośli, uczymy dzieci.

Dzieci wyrażają swoje uczucia, w tym złość, w jasny i często ekspresyjny sposób. Leży to w ich naturze. Jednak w miarę dorastania, uczą się od dorosłych sposobu uzewnętrzniania uczuć – a przede wszystkim tego, jak radzić sobie ze złością.

Na koniec chciałabym podkreślić, że nie należy bać się złości. Nie trzeba traktować jej jak czegoś niezdrowego. Uczucie złości jest naturalne, kiedy nasze potrzeby są zablokowane. Jednak ważne jest, aby nauczyć się bezpiecznego i właściwego jej wyrażania oraz akceptacji – jako istotnego uczucia, które niesie informację, że dzieje się z nami coś złego. ■

Centrum Komunikacji Gordona
www.gordon.edu.pl



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”.



Katalog przedszkolny 2010/11
to tysiące atrakcyjnych produktów
i pełno inspiracji do codziennej
pracy z dzieckiem w wieku 2-6 lat.

Oferta educarium zgodna jest
z nową podstawą programową
MEN dla przedszkoli.



plastyka • mała motoryka • kącki zabaw •
mówienie, pisanie, czytanie • myślenie
i matematyka • człowiek i przyroda •
muzyka i teatr • zmysły i emocje • logopedia
• duża motoryka • zabawa na dworze
• pomoce Montessori • uroczystości
i prezenty • meble i wyposażenie