

Izabela Górnicka-Zdziech

WYCHOWANIE BEZ PORAŻEK

Ta metoda wychowawcza jest skuteczna wobec dzieci w każdym wieku, a efekty można zauważyć dosłownie z dnia na dzień.

Instynkt rodzicielski nie zawsze wystarcza. Bywa, że mimo dobrych intencji relacje z dzieckiem nie układają się najlepiej. Przez różne, często nieświadome zachowania, zamiast budować więzi, niszczymy je – twierdzi Iwona Lipowska z Centrum Komunikacji Gordona, wiceprezes Fundacji Wychowanie Bez Porażek i certyfikowana trenerka Treningu Skutecznego Rodzica (TSR). Jeśli rodzice chcą budować trwałe więzi z dziećmi, oparte na rodzicielskim autorytecie, mogą wykorzystać metodę Gordona – liczącą ponad pół wieku i wciąż udoskonalaną. Jej twórcą jest dr Thomas Gordon, nieżyjący już amerykański psycholog, psychoterapeuta, trzykrotnie nominowany do Pokojowej Nagrody Nobla. Jego książki zostały dotąd przetłumaczone na 28 języków, a ich sprzedaż przekracza rocznie 6 milionów egzemplarzy.

BEZ NAGRÓD I KAR

Metoda Gordona zakłada, że rodzice nauczą się nowych sposobów wyrażania uczuć i słuchania dzieci szcze-

rze i ze zrozumieniem, a w procesie wychowania zrezygnują ze stosowania nagród i kar, które frustrują ich samych, a dzieci uczą manipulacji i w efekcie obracają się przeciwko rodzicom. Zamiast tego – będą rozmawiali i działali według zasad ustalanych razem z dzieckiem. Jeśli rodzic włącza dziecko do rozmowy o zasa-

dach, istnieje dużo większa szansa, że będzie ono ich przestrzegało, niż gdy narzuci się je z góry. A jeżeli konkretna reguła się nie sprawdza, można ją przedyskutować ponownie z uwzględnieniem potrzeb obu stron.

Podstawą metody Gordona jest wyznaczanie granic, które dają dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Rozwiązywanie problemów i konfrontowanie się z dzieckiem ma się odbywać w określony sposób – i nie ma to nic wspólnego z wychowaniem bezstresowym. „Uczymy rodziców, jak mają komunikować swoje emocje i potrzeby, a także jak rozwijać te umiejętności u swoich pociech, aby osiągnąć sukces wychowawczy – mówi Iwona Lipowska. – Dzieci, które umieją prosto wy-

razić to, co czują, rzadziej zachowują się źle. Nie muszą za wszelką cenę zwracać na siebie uwagi”.

ZBĘDNE ETYKIETKI

„Często mówimy do dzieci: «Jesteś dobrym pomocnikiem», «Jesteś złośliwy» itp. W ten sposób przyczepiamy im etykiety, które – choć tworzone w dobrej wierze – wyządzają dziecku więcej szkody niż pożytku. Etykiety zawsze zawierają domysły na temat za-

chowania czy motywacji dziecka, czyli istnieją tylko w głowie rodzica” – tłumaczy Violetta Kruczkowska, psycholog i psychoterapeuta, założycielka Centrum Komunikacji Gordona. To rodzi ryzyko, że rodzice poprzestaną na własnych interpretacjach i nie zwrócą uwagi na autentyczną dwustronną komunikację z dzieckiem. Metoda Gordona uświadamia, że etykiety nie są prawdziwe i mogą ranić, ograniczają też zdolność widzenia drugiej osoby taką, jaką naprawdę jest. Choć to często niełatwe, trzeba starać się unikać stwierdzeń, które są opiniami lub sądami.

WARUNKI ROZMOWY

Według dr. Thomasa Gordona dzieci zachowują się w określony sposób po to, by zaspokajać swoje potrzeby. Nie potrafią reagować spo-

Książki autorstwa dr. T. Gordona

- ▶ *Wychowanie bez porażek*
- ▶ *Wychowanie bez porażek w praktyce*
- ▶ *Wychowanie bez porażek w szkole*
- ▶ *Wychowanie w samodyscyplinie*
- ▶ *Jak dobrze żyć z ludźmi* (z Noel Burch)
- ▶ *Pacjent jako partner* (z W. Sterlingiem Edwardsem)
- ▶ *Sprzedawanie bez porażek* (z Carlem Zaissem)



kojnie, kiedy są pod wpływem emocji. W takich trudnych chwilach warto, aby dorośli ich nie karali i nie krytykowali, lecz aktywnie słuchali – to pomoże wyciszyć emocje. Powinni też mówić dziecku o swoich uczuciach związanych z konkretną sytuacją, np.: „Kiedy twoje zabawki leżą na schodach, boję się, że upadną i się skaleczą”. Niekiedy reakcje dziecka są nie do zaakceptowania – metoda Gordona uczy rodziców, jak w razie konfliktu rozpoznać problem i go rozwiązać. Podpowiada, że do rozmowy z dzieckiem niezbędne są określone warunki – trzeba wybrać odpowiedni czas i miejsce oraz zachować kontakt wzrokowy. Komunikacja niewerbalna jest równie ważna jak słowa. Musimy okazać dziecku, że go słuchamy i jesteśmy zainteresowani tym, co ma do powiedzenia. Umiejętność aktywnego słuchania, której w ten sposób uczymy dziecko, pomoże mu w każdej sytuacji życiowej.

TRENING DOBRZYCH RELACJI

W Treningach Skutecznego Rodzica, organizowanych przez Centrum Komunikacji Gordona, mogą uczestniczyć rodzice, ale też dzied-

kowe czy inne osoby zajmujące się wychowaniem dzieci. Poznają tam takie sposoby porozumiewania się, które uczą wzajemnego szacunku i zaufania w rodzinie. Doświadczenia rodzin, które ukończyły kurs, pokazują, że dzieci wychowane według wskazań dr. Gordona stają się bardziej twórcze, bardziej pewne siebie i samodzielne. A rodzice zyskują szansę na poprawę kontaktów z dziećmi, uczą się też rozwiązywania konfliktów metodą bez przegranych. Uświadamiają sobie, że ich surowość wywołuje u dziecka postawę buntowniczą i chęć odwetu, a uległość wyzwala egoizm i zarozumiałość. Tymczasem można znaleźć złoty środek, który jest czymś innym niż kompromis. „Po ukończeniu takiego kursu będziemy uczestnikami rewolucji w relacjach rodzinnych” – zapewnia Magdalena Dotkuś z Centrum Komunikacji Gordona, certyfikowana trenerka Treningu Skutecznego Rodzica (psycholog, doktorantka Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej). Co ciekawe, umiejętności zdobyte podczas TSR mogą być przydatne nie tylko w relacjach z dziećmi, lecz także małżeńskich czy zawodowych. ■

CENTRUM
KOMUNIKACJI
GORDONA

Centrum Komunikacji Gordona działa w Polsce od 2005 roku. Jest wyłącznym licencjonowanym reprezentantem Gordon Training International w kraju. Treningi Skutecznego Rodzica odbywają się m.in. we Wrocławiu, w Krakowie, Poznaniu, Szczecinie, Jeleniej Górze, Legnicy, Raciborzu i Solcu Kujawskim. Więcej informacji na stronie: www.gordon.edu.pl