



Kiedy czujesz złość spróbuj dotrzeć do pierwotnego uczucia

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

Komunikaty JA... czy na pewno? Kiedy prowadzę kursy dla nauczycieli i rodziców zawsze podkreślam, że najważniejsze wypowiedzi zaczynają się właśnie od JA. Część z uczestników twierdzi, że tak właśnie postępuje, wysyłają do dzieci komunikaty JA. Kiedy zaczynamy zgłębiać ten temat okazuje się że w komunikatach tych popełniają sporo błędów. Na przykład *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 JA. Dobry 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.

Jeśli powiemy zaczynając od wyżej wspomnianego zaimka JA *Jestem zła, bo...* to niech was nie zmyli ta forma przecież z założenia poprawna a jednak... W istocie bowiem tego typu wypowiedzi zawsze obarczają winą dziecko, które słyszy, że jest złe ponieważ spowodowało złość dorosłego.

Dlaczego złość jest dla dzieci tak przerażająca i szkodliwa? Z tego powodu, że wywołuje u nich strach i powoduje poczucie winy za własne potrzeby. Dzieci odbierają taki komunikat np. *Tata jest na mnie zły* i w rezultacie są zmartwione, czują się oskarżane i winne tak samo jakby usłyszały komunikat TY. Dzieci widzą jak zamienia się mimika i gesty dorosłej osoby (zaciśnięte szczęki, tembr głosu, wyraz oczu, „ostre ruchy”).



TRENING SKUTECZNEGO RODZICA



CENTRUM
KOMUNIKACJI
GORDONA

Złość prawie zawsze objawi się w komunikacie TY, który wyraża negatywną ocenę lub winę. Kiedy złościśmy się na innych odgrywamy pewną rolę chcemy uświadomić im co zrobili, dać nauczkę, przekonać, żeby nigdy więcej tego nie robili, odegrać się na nich.

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

Przykład 1 Dziecko zgubiło się w supermarkecie. Pierwszym uczuciem matki jest strach o dziecko. Zapytana co czuła kiedy go szukała odpowiedziałaby zapewne *Byłam śmiertelnie przerażona* albo *Ogromnie się martwiłam*. Kiedy wreszcie odnalazła dziecko, poczuła ulgę. Tak naprawdę pomyślała zapewne *Dzięki Bogu wszystko z nim w porządku*. Głośno jednak mówi całkiem coś innego. Pod wpływem złości karci dziecko *Jestem zła na ciebie, Jak mogłeś odejść ode mnie, Byłeś niegrzeczny, czy nie mówiłam sto razy, że masz się trzymać blisko mnie?* Uważam, że w tej sytuacji matka ku przestrodze chce dać dziecku „nauczkę”, nieświadomie ukarać je za to, że tak bardzo się przeraziła.

Przykład 2 Dziecko wdrapało się niepostrzeżenie na ogrodzenie przedszkola. Pierwszym uczuciem nauczyciela jest strach, przerażenie, potem wpada w złość i zdejmując dziecko z płotu mówi *Schodź natychmiast. Nie wolno tak się zachowywać. Napewno dostaniesz dzisiaj chmurkę!* Gniewne reakcje nie pomagają ani dzieciom, ani dorosłym.

Jak oduczyć się wysyłania gniewnych komunikatów? Na kursach z metody Gordona przede wszystkim staram się by dorośli zrozumieli różnicę pomiędzy uczuciami pierwotnymi i wtórnymi. Jeśli uda im się zidentyfikować pierwotne uczucie – uświadomić sobie co naprawdę przeżywają – łatwiej przychodzi im kontrolować wtórne uczucie złości.

Nauczyciele i rodzice uczą się, że jeśli nadużywają uczucia złości w swoich komunikatach JA powinni uważnie przyjrzeć się sobie zadając pytania *Co się wewnątrz mnie dzieje?, Czy zachowanie 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 posłaniec, który ma dla nas informację... Odnalezienie w sobie chęci odkrycia tego, co kryje złość, przyznania się do tego, zaakceptowania i podjęcia działania wymaga odwagi. Wymaga



także umiejętności. Umiejętności nieoceniającego i pozbawionego krytyki słuchania siebie, przyznania się i zaakceptowania własnych uczuć. Po przyjrzeniu się im z bliska można być zaskoczonym odkryciem, jak bardzo nasze głębsze uczucia i potrzeby różnią się od tych, jakie sądziiliśmy, że są. 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, znacząco zanika w nas skłonność do wybuchów i oskarżania innych komunikatami typu TY i 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, Boję się, że spadniesz z płotu i nabijesz sobie guza* (jednocześnie zdejmując malca i odprowadzając do grupy).

Jeśli dorośli nie będą otwierać się przed dziećmi i wyrażać to co naprawdę poczuli (pierwotne uczucie) w danej sytuacji jego zachowania, to jak nauczą się tego dzieci, że to co robią może ranić innych czy przeszkadzać w zaspokojeniu ich potrzeb? Poprawne wyrażanie 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 zbyt często tylko uczucia złości. Pamiętajmy, że to my dorośli uczymy dzieci.

Dzieci wyrażają swoje uczucia w tym złość w jasny i często ekspresyjny sposób, to leży w ich naturze. Jednak w miarę dorastania od dorosłych uczą się tego jak będą sobie radzić z wyrażaniem siebie w dorosłym życiu również... a może przede wszystkim jak będą sobie radzić z uczuciem złości.

Na koniec chciałabym podkreślić, że nie trzeba bać się złości, nie trzeba traktować jej jako czegoś niezdrowego. Naturalnym jest czuć złość, kiedy nasze potrzeby są zablokowane. Jednak ważne jest, aby nauczyć się bezpiecznego i właściwego jej wyrażania oraz akceptacji jako ważnego uczucia, które niesie dla nas informację, że coś się z nami dzieje. Tak naprawdę spróbujemy spojrzeć na złość, że jest dla nas i jak najmniej „obdarowujemy” ją innych. Dla nich zachowajmy prawdziwe wyrażanie siebie. Jest to bowiem najlepszy sposób na poradzenie sobie z tym uczuciem.

autor: Violetta Kruczkowska



Oferujemy programy metody Gordona

- **Trening Skutecznego Rodzica** - TSR (ang. Parent Effectiveness Training - PET) – odbiorcy to rodzice, opiekunowie, dziadkowie
- **Trening Skutecznego Nauczyciela** - TSN (ang. Teacher Effectiveness Training - TET) – odbiorcy to wychowawcy, nauczyciele, wykładowcy akademicki, katecheci
- **Trening Skutecznej Komunikacji Dzieci i Młodzieży** - TSK (ang. Youth Effectiveness Training - YET) – odbiorcy to dzieci i młodzież w wieku 12-18 lat
- **Bądź Najlepszy, Najlepsza** - BNN (ang. Be Your Best - BYB) – odbiorcy to doradcy, konsultanci, edukatorzy, trenerzy rozwoju osobistego, coachowie, terapeuci, instruktorzy, pracownicy socjalni, kuratorzy sądowi, lekarze, prawnicy, urzędnicy administracji publicznej, personel firm, osoby zainteresowane rozwojem osobistym
- **Trening Skutecznego Lidera** - TSL (ang. Leader Effectiveness Training - LET) – odbiorcy to dyrektorzy, menadżerowie, kierownicy, rektorzy uczelni wyższych, prezesi zarządów

Skontaktuj się z nami:

Tel. / Fax.: +48 91 426 87 53

Tel. kom. +48 602 33 61 09, +48 606 36 40 46

E-mail: gordon@gordon.edu.pl