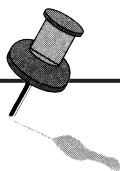


## SZYBKIE PRZYPOMNIENIE



### **Aby zachęcić nastolatka do współpracy**

Zamiast rozkazywać („Ścisź tę muzykę! I to zaraz!!!”) można:

**Opisać problem:** „Nie mogę myśleć ani rozmawiać, kiedy ryczy muzyka”.

**Opisać, co czujesz:** „Uszy mnie bolą od tego hałasu”.

**Udzielić informacji:** „Częste narażenie na głośne dźwięki może uszkodzić słuch”.

**Zaproponować wybór:** „Co wolisz zrobić — ściszyć muzykę całkowicie, czy przyciszyć tylko trochę i zamknąć drzwi?”

**Powiedzieć krótko:** „Za głośno!”

**Określić swoje wartości i/lub oczekiwania:** „Wszyscy musimy się dostosować do tego, jaką tolerancję wobec głośnej muzyki mają inne osoby”.

**Zrobić coś nieoczekiwanego:** Zakryj uszy dłońmi, wykonaj gest ściszenia dźwięku, złoż dłonie i wykonaj gest wdzięczności.

**Wyrazić to na piśmie:** Taka głośna muzyka jest dobra na koncercie, ale gdy jesteśmy tylko ty i ja, to jest to o wiele, o wiele ZA GŁOSNO!!!



## Karać czy nie karać

Nasze trzecie zajęcia jeszcze się nie rozpoczęły. Ludzie stali w małych grupkach, całkowicie zajęci rozmową. Do moich uszu docierały skrawki zdań.

— Po tym, co zrobiła, będzie miała szlaban przez cały miesiąc!

— Więc powiedziałem sobie: koniec z miłym facetem. Byłem za miękki dla tego dzieciaka. Tym razem mam zamiar go ukarać.

*No dobrze, pomyślałam, nie rozmawialiśmy jeszcze o karach, ale wydaje się, że niektórzy tylko na to czekają.*

— Laura, Michael — powiedziałam. — Czy nie zechcielibyście powiedzieć nam wszystkim, co takiego w zachowaniu dzieci aż tak was rozzłościło?

— Byłam nie tylko rozszoszona — wyrzuciła z siebie Laura. — Zamartwiałam się na śmierć! Kelly miała być o szóstej na przyjęciu urodzinowym u swojej przyjaciółki Jill. O siódmej zadzwoniła do mnie matka Jill. „Gdzie jest Kelly? Wiedziała, że mamy być w kręgielni o siódmej trzydzieści. Miała to na zaproszeniu. Stoimy tu wszyscy ubrani do wyjścia i czekamy na nią”.

Serce zaczęło mi walić. Powiedziałam: „Nie rozumiem. Wyszła dużo przed czasem. Już dawno powinna u was być”.

„Jestem pewna, że nie ma powodu do obaw. Mam nadzieję, że za chwilę tu będzie” — powiedziała matka Jill i rozłączyła się.

Zmusiłam się do tego, żeby poczekać piętnaście minut, po czym zadzwoniłam ponownie. Telefon odebrała Jill. „Nie, Kelly jeszcze nie ma. A jeszcze dzisiaj w szkole przypominałam jej, żeby się nie spóźniła”.

Teraz to już ogarnęła mnie panika. Przez głowę przelatywały mi okropne myśli. Po dwudziestu minutach tego koszmaru zadzwonił telefon. To była matka Jill. „Pomyślałam sobie, że na

pewno chciałyby pani wiedzieć, że Kelly wreszcie dotarła. Okazuje się, że po drodze spotkała jakiegoś kolegę i była tak zajęta rozmową z nim, że zapomniała, że na nią czekamy. Mam nadzieję, że nie przepadła nam rezerwacja w kręgielni”.

Przeprosiłam za córkę i podziękowałam matce Jill za telefon. Ale kiedy Kelly wróciła do domu, naskoczyłam na nią: „Czy nie rozumiesz, na co mnie naraziłaś? Jak mogłaś być taka nierozważna? Taka nieodpowiedzialna? Nigdy nie myślisz o innych, tylko o sobie. To były urodziny Jill. Ale czy ciebie obchodzi przyjaciółka? Nie! Obchodzą cię tylko chłopcy i zabawa. No to przyjmij do wiadomości, że zabawa się skończyła. Masz szlaban do końca miesiąca! I nie myśl, że zmienię zdanie, bo nie zmienię”.

Tak jej wtedy powiedziałam. Ale teraz już nie wiem... Może byłam dla niej zbyt surowa.

— Wydaje mi się — wtrącił Michael — że Kelly dostała dokładnie to, na co zasłużyła. Tak samo jak mój syn.

Wszyscy skierowali na niego wzrok.

— Co się stało? — zapytał ktoś. — Co zrobił?

— Chodzi raczej o to, czego nie robi — odpowiedział Michael. — A mianowicie nie odrabia lekcji. Odkąd Jeff zapisał się do drużyny piłkarskiej, obchodzi go tylko piłka nożna. Codziennie ma trening i wraca późno do domu, znika po obiedzie w swoim pokoju, a kiedy pytam, czy odrabia na bieżąco lekcje, odpowiada: „Nic się nie martw, tato. Daję radę!”

Kiedy w niedzielę Jeff wyszedł, poszedłem do jego pokoju i zauważyłem jakiś list na podłodze koło drzwi. Podniosłem go i zobaczyłem, że był zaadresowany do mnie. Był otwarty i nosił datę sprzed tygodnia. Wiecie co? To było upomnienie od nauczyciela matematyki. Przez ostatnie dwa tygodnie Jeff nie odrobił żadnego — *ani jednego* — zadania domowego. Kiedy to zobaczyłem, krew mnie zalała.

Dopałem go, gdy tylko przekroczył próg. Podniosłem w górę list i powiedziałem: „Okłamałeś mnie, że dajesz radę z lekcjami. Otworzyłeś korespondencję przeznaczoną dla mnie. I wcale mi nie pokazałeś tego upomnienia. Mam ci teraz coś do powiedzenia. Do końca semestru możesz zapomnieć o piłce nożnej. Jutro dzwonię do trenera”.

Syn zawołał: „Tato, nie możesz mi tego zrobić!”

Ja na to: „Nie robię ci krzywdy, Jeff. Sam ją sobie zrobiłeś. Końiec dyskusji”.

— Czy rzeczywiście nie było dyskusji? — zapytała Laura.

— Jeff próbuje mnie złamać. Przez cały tydzień mnie urabiał, żebym zmienił zdanie. Poparła go moja żona — Michael spojrzła na nią znacząco. — Myśli, że jestem zbyt surowy.

— A jak pan myśli? — zapytałam Michaela.

— Myślę, że teraz Jeff wie, że nie żartuję.

— Tak — wtrącił Tony. — Czasami kara jest jedynym sposobem, żeby wpłynąć na dziecko — żeby nauczyć je odpowiedzialności.

— Zastanawiam się — zwróciłam się do wszystkich rodziców — czy kara rzeczywiście sprawia, że dziecko staje się bardziej odpowiedzialne? Zastanówcie się chwilę i wróćcie myślami do własnych doświadczeń z okresu dorastania.

Pierwsza zabrała głos Karen:

— Kara sprawiała, że byłam mniej odpowiedzialna. Kiedy miałam trzynaście lat, matka przyłapała mnie z papierosem i zakazała mi używać telefonu. Paliłam potem jeszcze więcej. Tylko że robiłam to na podwórku za domem, gdzie nikt mnie nie widział. Potem wchodziłam do domu, szcztokowałam zęby i z uśmiechem mówiłam: „Cześć, mamó”. Uchodziło mi to płazem przez wiele lat. Niestety, nadal palę.

— Nie wiem — powiedział Tony. — Według mnie jest czas i miejsce na karę. Weźmy na przykład mnie. Byłem złym dzieckiem. Gang, z którym się zadawałem, ciągle miał jakieś kłopoty. Byliśmy dziką bandą. Jeden z chłopaków skończył w więzieniu. Daję słowo, że gdyby ojciec mnie nie karał za pewne rzeczy, które zrobiłem, to nie wiem, gdzie bym dzisiaj był.

— A ja nie wiem, gdzie bym dzisiaj była — odezwała się Joan — gdybym nie chodziła na terapię, która pomogła mi przezwyciężyć skutki wszystkich kar, które mi wymierzano.

Tony wydawał się zdumiony jej słowami.

— Nie rozumiem — powiedział.

— Zarówno moja matka, jak i ojciec — wyjaśniała Joan — wierzyli, że jeśli ich dziecko zrobiło coś złego i nie zostało ukarane, to znaczy, że nie są odpowiedzialnymi rodzicami. I zawsze mi mówili, że karzą mnie dla mojego dobra. Ale to nie było dla mnie dobre. Stałam się złą, przynębną nastolatką, której brak było pewności siebie. I nie miałam z kim porozmawiać w domu. Czułam się bardzo samotna.

Westchnęłam. Ci ludzie opisali przed chwilą dobrze znane negatywne skutki wymierzania kar. Tak, niektóre dzieci wskutek

karania czują takie zniechęcenie i bezsilność, że zaczynają tracić wiarę w siebie.

A z kolei inne dzieci, tak jak Tony, dochodzą do wniosku, że naprawdę są „złe” i muszą być ukarane, aby stały się „dobre”.

A jeszcze inne, jak Karen, hodują w sobie taką złość i żal, że kontynuują swoje zachowanie, ale obmyślają sposoby, jak nie dać się złapać. Nie stają się wcale bardziej uczciwe, ale bardziej ostrożne, skryte, przebiegłe.

Mimo to karanie jest szeroko akceptowane jako ulubiona metoda dyscyplinująca. W istocie wielu rodziców uważa, że dyscyplina i karanie to jedno i to samo. Jak miałam im przekazać swoje przekonanie, że *w związku opartym na miłości nie ma miejsca na karanie?*

Powiedziałam do rodziców:

— Gdybyśmy z jakiegoś powodu zostali zmuszeni do wyeliminowania kar jako narzędzia dyscypliny, czy stalibyśmy się wtedy zupełnie bezradni? Czy nasze nastoletnie dzieci zaczęłyby rządzić? Czy stałyby się niezdyscyplinowanymi, egoistycznymi, zepsutymi bachorami, pozbawionymi jakiegokolwiek poczucia, co jest dobre, a co złe, i weszłyby rodzicom na głowę? Czy może są inne metody niż kara, które mogą motywować naszych nastolatków do odpowiedzialnego zachowania?

Napisałam na tablicy:

## **Zamiast karać**

- Opisz, co czujesz.
- Określ, czego oczekujesz.
- Pokaż, jak można poprawić postępowanie.
- Zaproponuj wybór.
- Przejdź do działania.

Zapytałam Laurę i Michaela, czy zechcieliby zastosować te metody w sytuacji, w jakiej się znaleźli. Oboje zgodzili się podjąć to wyzwanie. Na kolejnych stronach zobaczycie, w formie rysunków, rezultaty naszej niełatwej pracy nad scenariuszami, w których zastosowano nowe wskazówki. Najpierw zastanawialiśmy się, w jaki sposób Laura mogła poradzić sobie ze swoją córką Kelly, której lekceważący stosunek do czasu przysporzył jej tak wielkiej troski.

## ZAMIAST KAR...

Powiedz, co czujesz.



Powiedz, czego oczekujesz.



## WSKAŹ, JAK MOŻNA NAPRAWIĆ SYTUACJĘ.



## ZAPROPONUJ WYBÓR.



Założmy, że Kelly znowu popełnia to wykroczenie. Założmy, że mama znowu odbiera telefon „Gdzie jest Kelly?” Gdy następnym razem Kelly będzie chciała pójść do koleżanki, mama może...

## PRZEJŚĆ DO DZIAŁANIA.



Grupa była pod wrażeniem. Mieli wiele do powiedzenia:

— Kiedy pierwszy raz wspomniała pani o metodach zastępujących karę, obawiałam się, że chodzi o jakieś „miękkie” traktowanie, o to, że rodzic ma udzielić dziecku drobnej reprimendy i dzieciak ma kłopot z głowy. Ale to jest twarda postawa. Mówisz, co czujesz i czego oczekujesz, i podpowiadasz, w jaki sposób ma wziąć na siebie odpowiedzialność.

— To nie jest podle ani ostre, a dziewczyna nie czuje, że jest kimś złym. Matka jest twarda, ale odnosi się z szacunkiem. Z szacunkiem do dziecka i z szacunkiem do siebie.

— Tak, to nie rodzic jest wrogiem. On jest po stronie dziecka, ale pokazuje mu, że jest wyższy poziom.

— I pokazuje, jak się na niego wznieść.

— I nie przekazuje informacji: „Mam nad tobą całkowitą władzę. Nie pozwolę ci tego zrobić... Zabieram ci to”. Zamiast tego oddaje całą władzę w ręce nastoletniego dziecka. Piłka jest na boisku Kelly. To ona ma wymyślić, co może zrobić, aby matka miała spokój ducha — na przykład może dzwonić, jeśli się spóźnia, dzwonić, gdy dotrze na miejsce i dzwonić jeszcze raz, gdy ma zamiar wrócić do domu.

Laura jęknęła i schwyła się za głowę.

— Nie wiem — powiedziała. — Kiedy pracuję nad tym tutaj, razem z wami, czuję się pewna siebie. Ale co się stanie, kiedy stanę przed prawdziwym problemem? To podejście bardzo wiele wymaga od rodziców. Trzeba mieć zupełnie inne nastawienie. Prawdę mówiąc, ukaranie dziecka jest o wiele łatwiejsze.

— Łatwiejsze w danej chwili — zgodziłam się. — Ale jeśli twoim celem jest pomóc córce wziąć na siebie odpowiedzialność i jednocześnie utrzymać dobre relacje z nią, to karanie jej byłoby bezskuteczne.

Ale masz rację, Lauro. To podejście wymaga zmiany naszego myślenia. Musimy nabrać wprawę. Zobaczmy, jak te metody można by zastosować do problemu, który Michael ma z synem.

## ZAMIAST KAR...

Powiedz, co czujesz.



Powiedz, czego oczekujesz.



Wskaż, jak naprawić sytuację.



Zaproponuj wybór.



Co zrobić, jeśli Jeff odrabia lekcje, wykonuje wszystkie zadania, ale znowu zaczyna zaniedbywać szkołę? Tata może wtedy...

## PRZEJŚĆ DO DZIAŁANIA.

