**Czym jest prośba?**

**Czym różni się prośba od żądania?**

Prośby rodzica do dziecka to częsty i ważny element rodzicielstwa. Nierzadko okazuje się, że używanie słowa „proszę” nie działa lub nie przynosi upragnionego rezultatu. Według teorii Porozumienia bez przemocy , sposób w jaki formułujemy prośby jest ważniejszy niż to, czy mówimy „proszę”. Czym więc jest prośba w duchu ?



**Kluczowe elementy prośby to wyrażenie jej tak by była:**

**1. W pozytywnej formie**

W tej sytuacji zamiast: *nie kiwaj się na krześle* powiedzielibyśmy: *usiądź tak, by cztery nogi krzesła stały na podłodze*. **Innymi słowy: wypowiadamy to, czego chcemy lub czego oczekujemy, a nie mówimy, czego nie chcemy**.

**2. Maksymalnie konkretna**

Co to oznacza? Na przykład słowa: *rysuj dokładniej* warto zamienić na: *rysuj tak, by kreski w miarę możliwości nie wychodziły za kontur rysunku*. **Ponownie mówimy o tym, czego chcemy, i staramy się być precyzyjni w swojej prośbie.** Tylko wtedy nasz rozmówca, na przykład dziecko, ma szansę zrozumieć, o co nam chodzi, i jednocześnie łatwiej jest mu rozważyć spełnienie prośby, bo wie, jaki ma być docelowy efekt.

**3. Możliwa (realna) do spełnienia**

Gdy 3-4 letnie dziecko w histerii miota się na podłodze, to zamiast powiedzieć: *uspokój się* możemy poprosić, by dziecko podeszło do rodzica i przytuliło się. Dodatkowo, by prośba była realna do spełnienia, nie może zawierać słów: „zawsze” i „nigdy”: *Nigdy się nie spóźniaj, proszę* albo *Zawsze odbieraj telefon, proszę*.

**Gotowość na “Nie”**

**Kluczową jednak cechą prośby jest gotowość osoby proszącej do usłyszenia i przyjęcia słowa „nie”.** To właśnie wydaje się stanowić zasadniczą różnicę pomiędzy prośbą (w duchu NVC) a żądaniem. I tu dochodzimy do sedna, a mianowicie: nie wystarczy użyć słowa „proszę”, na przykład: proszę, sprzątnij swój pokój po zabawie. Kluczowe jest być gotowym usłyszeć i przyjąć „nie”, czyli odmowę dziecka. **Mieć w sobie otwartość i wewnętrzną zgodę, by w odpowiedzi usłyszeć od dziecka zarówno „tak”, jak i „nie”.** Między prośbą a żądaniem czasem nie ma różnicy w słowach; tym, co je od siebie różni, jest intencja i otwartość na odmowę.

W Porozumieniu bez przemocy mianem „żądania” określamy sytuację, gdy jedyne możliwe rozwiązanie to nasze własne, a także gdy nie chcemy wziąć pod uwagę zdania drugiej strony, w naszym przypadku dziecka, a jedyną odpowiedzią, do jakiej (na przeróżne sposoby) dążymy, jest „tak”. **I tu pojawia się pytanie o motywację, z jaką chcemy, by dziecko wykonywało nasze polecenia?** Czym chcemy, by się kierowało, gdy wynosi przysłowiowe śmieci lub sprząta swoje zabawki?

Strachem, lękiem przed karą czy ośmieszeniem, nadzieją na nagrodę czy pochwałę…. **A może by prawdziwie chciało wesprzeć rodzica w codziennych obowiązkach lub by kierując się wewnętrzną potrzebą chciało zrobić coś dla drugiego człowieka – rodzica**. Takiej motywacji nie da się wzbudzić groźbami czy żądaniami. Ona rodzi się, gdy obie strony szanują to, co jest dla nich ważne, i rozmawiają o tym, by wypracować rozwiązanie, które będzie działało (tak szczerze!) dla obu stron. Czyli nie będzie efektem transakcji „ja ci to, to ty mi to” lub „jak ty mi tak, to ja tobie też”, tylko szczerej chęci wzbogacania życia innych.

**Gdy rodzic ma gotowość usłyszeć dziecięce „nie”, to znaczy, że akceptuje odmowę, jest gotowy zrozumieć dziecko, ale  jednocześnie w żadnym razie nie rezygnuje z tego, o co prosi.** Po co więc to robimy? Jaka jest różnica? Gotowość, by przyjąć dziecięce (czy każde inne) „nie”, pozwala rodzicom nie dać się ponieść burzy emocji, dziecięce „nie” przestaje być zapalnikiem złości czy frustracji. Otwartość na „nie” pozwala pozostać w kontakcie ze sobą (wiem, co czuję, co jest dla mnie ważne), by usłyszeć, co dzieje się z moim dzieckiem – co ono czuje, czego potrzebuje w danym momencie, co jest dla niego ważne w tej chwili, że zdecydowało się powiedzieć nie.

**3 kroki do wzajemnego zrozumienia**

**Czy w związku z tym rodzic rezygnuje ze swoich potrzeb i ustępuje dziecku?** Zupełnie nie – nie mówimy o ustępowaniu czy wymuszaniu. Co więc jest tu kluczowe? Podzielmy to na kolejne kroki:

1. **Kluczowe jest, by usłyszeć, o co tak naprawdę dziecku chodzi, gdy mówi „nie”, czyli jaką swoją potrzebę chce spełnić odmawiając rodzicowi.** W myśl zasady w NVC, że każde „nie” jest jednocześnie  ‘tak’ dla swojej głębokiej i aktualnie żywej potrzeby, w sytuacji ze sprzątaniem pokoju możemy zastanawiać się: Czy dziecko dba o potrzebę swojej autonomii i chce samodzielnie zdecydować, kiedy posprząta? A może chodzi o chęć zabawy?
2. **Kolejnym krokiem będzie świadomość rodzica, jakie jego ważne potrzeby stoją za jego prośbą: czego ja jako rodzic teraz pragnę/potrzebuję?** Rodzic mówi dziecku, o tym co jest dla niego ważne. Istotne by jednocześnie pokazywał swoją postawą, słowami i gestami, że widzi i słyszy to, co jest ważne dla dziecka. W myśl teorii NVC potrzeby wszystkich, czyli zarówno dzieci jak i dorosłych, są równe i równie ważne i wymagają wzięcia po uwagę. Zdarza się, że nie można wszystkich potrzeb spełnić, ale ważne by zostały usłyszane i przyjęte jako fakt.
3. **Ostatni krok to zaproszenie dziecka do wspólnego wypracowania rozwiązania, które może zadziałać dla obu stron.** Pomagają w tym takie zdania: *Kochanie, widzę, że chcesz się jeszcze bawić i to mnie cieszy, bo lubię, jak miło spędzasz czas. Jednocześnie dla mnie ważne jest teraz sprzątniecie pokoju, bo……. (tutaj potrzeba rodzica). Zastanawiam się, co możemy w tej sytuacji zrobić? Jak połączyć to, co jest dla ciebie ważne, z tym, co jest dla mnie ważne? Masz może jakiś pomysł?*Być może w tej właśnie chwili dziecko bawi się swoją ulubiona zabawką i bardzo nie chce nagle przerywać. Może okazać się, że ustalenie dodatkowych 10 minut na zabawę przed sprzątaniem będzie idealną strategią na spełnienie potrzeb rodzica i dziecka.

Budowanie reakcji poprzez słyszenie i branie pod uwagę potrzeb wszystkich buduje w dziecku postawę życiową, która według Erica Berne’a brzmi:**Ja jestem ok. Inni są ok. Moje potrzeby są ważne. Ale jednocześnie potrzeby: mamy, taty, babci, koleżanki, innych też są ważne**.

Weźmy za przykład sytuację, gdy rano, za pięć ósma, dziecko nie chce ubrać się i wyjść… Być może jest niewyspane, nie zjadło śniadania, czy jeszcze inny powód jest tu ważny. Rodzic nie ma przestrzeni i możliwości negocjować i szukać innego rozwiązania na niechęć dziecka niż wsadzenie go do samochodu i zawiezienie do szkoły. Bardzo ważne jest, by zakomunikować dziecku, że ja jako rodzic słyszę, że … (tu potrzeba dziecka) i potrzebuję: …(tu potrzeba rodzica). Oboje mogą ustalić, że porozmawiają o tej sytuacji po szkole, na spacerze czy w innej dogodnej sytuacji.**Dziecko, które doświadczyło wysłuchania i przyjęcia jego potrzeb przez dorosłego, uczy się, że jego potrzeby są ważne i brane po uwagę.** Uczy się też dostrzegać, że w niektórych momentach w życiu, jego potrzeby nie mogą być spełnione, i to przyjmować, a jednocześnie czuje się zaopiekowane i usłyszane przez rodzica.