

RAZMISLITE ILI ZAPIŠITE

Napišite sve što imate, a na što uopće ne mislite. To je ono što bi vam nedostajalo kad biste izgubili. (Ako se odlučite napisati sve što nemate, a željeli biste, sigurno će te dobiti mnogo kraću listu.)

Za koje postupke najčešće tražimo isprike? Za što kažemo «to i drugi čine»?

U koji smo situacijama javno «preodgajali» dijete? Jesmo li mogli postupiti drugačije? Kako bismo postupili sada, kada smo o svemu dobro razmislili?

Koje pozitivne vrijednosti iz vaših supružničkih odnosa može naučiti vaše dijete?

Napišite pozitivne osobine drugog roditelja.

Koje izbore mogu prepustiti svom djetetu bez štetnih posljedica?

Koje su loše stvari naša djeca naučila od drugih? Što možemo učiniti da to popravimo?

Koje su želje, nade, očekivanja, brige i strahovi mog djeteta?

Od kojih zahtjeva najčešće odustajete?

Prisjetite se nekoliko pozitivnih osobina svakog svog djeteta.

Koje pozitivne odgojne metode primjenjujete? Koje biste još mogli pridodati?

Moje uobičajene nepravedne kazne ili zabrane.

Koje zabrane i kazne najčešće izričemo na neodređeno vrijeme?

Prisjetimo se što dopuštamo jednom, a zabranjujemo drugom djetetu?

Što biste željeli znati odgoju?

Kakove su bile vaše ocjene tijekom školovanja? Kako ste željeli da se prema vama odnose vaši roditelji kada ste dobili slabiju ocjenu?

Što ja to činim za zabavu? Što moje dijete čini za zabavu?

U čemu je moje dijete drukčije od drugih?

Na koji način pokazujemo ljubav svojoj djeci?

Koje smo savjete svojih roditelja prihvatili? Kojih se savjeta nismo pridržavali? Da li ste zato manje vrijedni?



KAKO POSTATI BLIŽI S NAJBLIŽIMA

SLUŠANJE – PUT DO POVJERENJA

Sjetite se neke vama važne osobe, koju cijenite iako ne spada u vaš prvi krug. Neka to bude neki vama važan stranac. A onda se upitajte kako SLUŠATE takve važne strance kad vam govore. Vjerujem pažljivo, koncentrirano, strpljivo, prisutno, ne prekidamo ih, ne ulijećemo u rečenice, ne završavamo njihove rečenice, ne skaćemo s teme na temu.

A kad su u pitanju naši najbliži? Očekujemo bliskost, ali zato što su naši i neće nam zamjeriti, dopustimo si i ono što si važnim strancima ne bismo. A tko više od naših najbližih zaslužuje pažnju, prisutnost, strpljenje?

Kako znate da vas netko stvarno sluša? Daje vam znakove svoje prisutnosti, izražava čuđenje ili zanimanje, smije se ili kima glavom, ali dopušta da svoju misao do kraja oblikujete.

Pružimo svojim najbližima ono što im stvarno treba: SASLUŠAJMO ih s iskrenim zanimanjem, bez prekidanja. Tako razvijamo POVJERENJE.

KOLIKO SE STVARNO RAZUMIJEMO

No pažljivo slušati još ne znači RAZUMIJETI. Kad su nama važni stranci u pitanju, imamo potrebu provjeriti jesmo li ih dobro razumjeli. Kako to radimo? Najčešće parafraziramo ono što su nam rekli. Kažemo: «Ako sam dobro razumio» ... i ponovimo osnovne informacije. Sugovornik će ih tada potvrditi, možda dopuniti ili demantirati, ali ćemo pouzdano znati da li smo se razumjeli.

A kad su naši najbliži u pitanju, pretpostavljamo da znamo što misle i osjećaju jer ih dobro «poznajemo». To «dobro poznavanje» velika je zamka. Vidjeli smo da ni sami sebe dobro ne poznajemo. Reći za nekoga da ga «dobro poznajemo» znači konzervirati čovjeka i ne dopustiti mu promjenu.

Naša pažnja neprestano skače s predmeta na predmet. Možda će nas jedna sugovornikova riječ asociirati na nešto posve drugo, možda će nam pažnju odvući neki vanjski podražaj ili osobna emocija. Tada više neće moći primiti informacije iako ćemo fizički biti uz sugovornika. A onda nastupa naš um. Podatke koji mu nedostaju on će izvući iz svoje arhive. Premostiti će rupe u percepciji ranijim znanjima i iskustvima. Rekonstruirati će cjelinu. Mi najčešće nismo svjesni da je ono što smo doživjeli mješavina stvarnih opažaja i naših pretpostavki. To se događa svakome od nas. Kada to znamo, teško ćemo staviti ruku u vatru i tvrditi da smo sve informacije precizno percipirali.

Treba zapamtiti da su naši doživljaji posve SUBJEKTIVNI.

Umjesto da trošimo vrijeme u dokazivanju tko je što točno čuo i vidio, dopustimo da su moguće razlike i da je naš doživljaj samo jedan od mogućih.

A kad bismo i posve točno percipirali, svi primljeni podaci prolaze kroz osobne, vrlo specifične filtre vjerovanja, očekivanja, znanja, predrasuda, strahova, htijenja. U skladu s njima DEŠIFRIRAMO primljene poruke.

Ono što ne prepoznamo često ćemo posve prepustiti ili proglasiti nevažnim ili čak glupim. Ono što se uklapa u našu sliku o nama samima, drugima i svijetu – istaknuti ćemo. To će biti naša subjektivna istina. Nekad to što smo mi razumjeli, nakon svih naših obrada, nije ni na tragu onog što je sugovornik htio reći.

Kada su naši najbliži u pitanju, puno ćemo češće bez provjere svoju istinu proglasiti apsolutnom. Umjesto da parafraziranjem provjerimo jesmo li dobro razumjeli, mi puno češće uvjeravamo svog sugovornika da je mislio baš ono što smo mi iskonstruirali.

RAZUMIJEVANJE je siguran korak prema bliskosti. Osigurati ćemo ga ako pažljivo slušamo svog sugovornika i provjeravamo dali smo njegovu poruku točno dešifrirali.

NAČINI NA KOJE REAGIRAMO

Jedan te isti sadržaj možemo izraziti na mnogo različitih načina. Čak i «Dobar dan!» može zvučati sasvim različito ako ga izgovorimo grubo ili nježno.

Npr. ako nama važan stranac radi nešto što po nama nije u redu, npr. zaboravi dio važnog dogovora, kako ćemo reagirati? Provjeriti ćemo zašto je to tako, podsjetiti ga i obrazložiti zašto ga podsjećamo. A ako to učine naši najbliži, reagirati ćemo na loptu. Nekad ćemo optužiti prije provjere, nekad kritizirati, nekad generalizirati.

Zašto ljudi kritiziraju svoje najbliže iako ih vole? Vjeruju da će oni tako postati još bolji, da će im ukazivanjem na pogreške osvijestiti mogućnosti promjene.

Kako vi reagirate kad vas kritiziraju?

Ako se bojite osobe koja vas kritizira povući ćete se paziti da isto ne ponovite, ne zato što to želite i prihvaćate da je promjena nešto dobro, već da izbjegnute kaznu. Ako pak nema straha, pokušat ćemo obraniti svoju poziciju iako baš i nismo sigurni da je ispravna. Braneci je, uvjeriti ćemo u nju i sami sebe. Tako kritiziranje prije konzervira početno stanje nego što ga mijenja na bolje.

Ako važan stranac učini nešto lijepo i dobro, izraziti ćemo svoje divljenje komplimentom koji ima mjeru i koji je realan. Kad su pak u pitanju naši najbliži, znamo se prenemagati, davati grandiozne pohvale koje više nemaju nikakvog smisla. Iskrena podrška i njegovanje su puno više u bodrenju i hrabrenju ljudi da nauče sami činiti potrebno i brinuti o sebi nego u tome da činimo za njih.

Kako vi reagirate kad vas netko prezaštićuje kao da ste beba, provjerava jeste li se toplo obukli, jeste li jeli ili vam govori što trebate učiniti?

To u vam izazove prepuštanje u kojem prestajemo misliti ili bunt kojim želimo pokazati da nismo malo-umni.

Buntovno ponašanje obično ne pokazujemo pred važnim strancima. Prije ćemo se ohladiti, promisliti i odabrati neku konstruktivniju varijantu. Najbližima obično odbrusimo.

Kad nama netko odbrusi, kako reagiramo? Obično vratimo lopticu, i eto svađe. Tako sigurno nećemo razriješiti nijedan konflikt.

Bliskost ne podnosi ni neprestano slaganje i bezinicijativnost, pretjeranu adaptaciju na tuđe zahtjeve, opravdavanje i povlačenje. Poslušnost bez osobnog stava upravo je iritantna.

Umjesto kritiziranja, prezaštićivanja, buntovnog ponašanja i pretjerane poslušnosti, možemo iskazati realnu kritiku i podršku, izraziti svoje emocije bez okrivljavanja drugih za naše doživljaje i razmijeniti informacije a da ih ne miješamo s emocijama i procjenama.

Takvi konstruktivni oblici razmjene učiniti će naše odnose bližima, otvoriti nas pred dragim osobama i otkriti puninu međuljudskih odnosa.

Iskreno sebe zapitajmo:»Da li mi je do onih koje sam proglasio najbližima stvarno stalo?«