

CUPRINS

INTRODUCERE.....	11
NOTĂ PENTRU CITITOR.....	17
MIZELE COMUNICĂRII PĂRINTE/COPIL.....	21
<i>Capitolul 1. Să ne deschidem inima către relația cu celălalt Sau puterea intenției.....</i>	27
Cuvinte de nivelul adultului.....	28
<i>Intenția contează.....</i>	28
<i>Să ai o viziune corectă a copilului, ca să inițiezi relația cu el.....</i>	29
Cuvinte de nivelul copilului.....	31
<i>Capitolul 2. Să descriem ce vedem, fără a exagera faptele Sau puterea de a schimba ochelarii!.....</i>	33
Cuvinte de nivelul adultului.....	34
Cuvinte de nivelul copilului.....	40
<i>Acum e timpul pentru o poveste</i>	
Ochiul piratului sau	
Cel care vede realitatea doar pe jumătate.....	48
<i>Capitolul 3. Să nu ne fie teamă să ne dezvăluim sentimentele Sau să ne conectăm la ceea ce simțim cu adevărat.....</i>	53
Cuvinte de nivelul adultului.....	54

Înțelegerea importanței sentimentelor.....	54
Să privești în interiorul tău, ca să vorbești despre propriile sentimente.....	58
Exprimarea emoțiilor în fața copilului.....	63
Cuvinte de nivelul copilului.....	69
Învăță să-ți recunoști emoțiile.....	69
Învăță să-ți comunicai emoțiile părinților.....	79
<i>Acum e timpul pentru o poveste</i>	
Minile sau inima de piatră.....	82
Capitolul 4. Să ne punem întrebări despre ceea ce simțim <i>Sau să învățăm să privim ce se petrece în noi.....</i>	87
Cuvinte de nivelul adultului.....	88
Cuvinte de nivelul copilului.....	90
Capitolul 5. Să ne conectăm la ceea ce avem nevoie <i>Sau a avea acces la ceea ce ne lipsește.....</i>	97
Cuvinte de nivelul adultului.....	98
Etapa 1. Itinerarul interior pentru a ne cunoaște nevoia.....	100
Etapa 2. Să ne exprimăm nevoia către ceilalți.....	107
Etapa 3. Să diferențiem nevoia, ca să fim înțeleși.....	110
Etapa 4. Să înțelegem nevoia copilului.....	113
Cuvinte de nivelul copilului.....	116
<i>Acum e timpul pentru o poveste</i>	
Cumplitul Apetit și regele Abertus.....	120
Capitolul 6. Să facem o solicitare, ca să fim auziți de copil <i>Sau a învăța să cerem ajutor celorlalți și nouă înșine.....</i>	123
Cuvinte de nivelul adultului.....	124

Să facem o solicitare clară și accesibilă pentru copil.....	125
Să nu confundăm solicitarea cu exigența.....	128
Cuvinte de nivelul copilului.....	131
Capitolul 7. Comunicare nonviolentă între copii <i>Sau cum să gestionăm conflictele dintre frații și surorile din aceeași familie.....</i>	139
Cuvinte de nivelul adultului.....	140
Cuvinte de nivelul copilului.....	145
<i>Acum e timpul pentru o poveste</i> Povestea celui care voia să aibă întotdeauna dreptate și credea că făcea bine.....	146
Capitolul 8. Să învățăm să facem tot posibilul, fără să judecăm.....	151
Cuvinte de nivelul adultului.....	152
Cuvinte de nivelul copilului.....	155
<i>Acum e timpul pentru o poveste</i> Lupul negru și lupul alb; cele două fețe ale medaliei Poveste amerindiană.....	158
Capitolul 9. Emotibasmul.....	161
<i>Acum e timpul pentru o poveste</i> Legenda dragonului și a licorii de aur.....	162
JOCURI CARE NE ANTRENEAZĂ SĂ COMUNICĂM CORECT.....	175
Exercițiul 1. Găsește-ți senzațiile.....	176
Exercițiul 2. Poți să devii creator de emoții.....	178

<i>Exercițiul 3. Îmblânzește șacalul-lup urlând</i>	180
<i>Exercițiul 4. Comunică cu bunăvoință</i>	182
<i>Exercițiul 5. Puterea cuvintelor magice</i>	184
<i>Exercițiul 6. Am nevoie de mine!</i>	186
<i>Exercițiul 7. Cine zice ăla e</i>	191
<i>Exercițiul 8. Empaticul este întotdeauna simpatic</i>	193
<i>Exercițiul 9. Ascultă cu urechi de girafe blajine</i>	195
<i>Exercițiul 10. Poți să devii o regină girafă</i>	198
<i>Exercițiul 11. Rezolvă enigma!</i>	200
<i>Exercițiul 12. Mulțumesc din tot sufletul!</i>	202
BONUSURILE	203
INSPIRAȚIE	205
DESPRE AUTOARE	206
DESPRE ILUSTRATOARE	207

INTRODUCERE

Încercăm adesea să fim cei mai buni părinți din lume. Ne folosim tot sufletul și toată energia, ca să le transmitem copiilor ce avem mai de preț, valori solide, și să le oferim o educație bună. Doar că, uneori, această comunicare nu se realizează. Le reproșăm că nu ascultă, că strigă, că nu-și respectă frații și surorile și le cerem să se străduiască să-și schimbe atitudinea, ca să nu fie pedepsiți. Copiii ne promit că nu se va repeta, dar asta e valabil doar până a doua zi.

DE CE ESTE ATÂT DE COMPLICAT SĂ NE VORBIM CORECT

De ce ne petrecem timpul țipând, copii și adulți, în loc să ne exprimăm cu claritate dorințele și nevoile? Pur și simplu, pentru că n-am învățat să comunicăm. Am învățat să vorbim, să împărtășim felul în care vedem viața, să citim, să comentăm, dar nu să ținem cont de propriile nevoi și de nevoile celorlalți pentru a stabili o legătură. În niciun moment, nici la școală, nici în familie, n-am încercat să aflăm ce înseamnă să ne facem timp să ne conectăm cu celălalt, să-l ascultăm cu empatie, să-l privim în ochi și să-l acceptăm așa cum este. În schimb, am învățat să spunem tot ce ne trece prin cap, să seducem, să influențăm, ca să obținem ce dorim. Credem că avem dreptate și căutăm o mie și una de modalități ca s-o demonstrăm.

Însă a crește un copil este o experiență pur și simplu fabuloasă: trebuie să nu fim corecți și coerenți în comunicare, altfel se produce fractura. Am observat cu toții în ce măsură copiii percep tot ce simțim și cât de mult ne imită: țipăm, țipă și ei; amenințăm, amenință și ei; nu vrem să-i ascultăm, refuză și ei să ne asculte etc.

Când comunicarea nu este reală, copiii nu ne dau ascultare. S-ar zice că sunt conectați direct la gândurile noastre. Și atunci ne obligă să ne revizuiim întregul sistem de comunicare.

BOGĂȚIA COMUNICĂRII NONVIOLENTE

Marshall Rosenberg și-a petrecut viața observând interacțiunile indivizilor, dar a avut geniul de a cartografia ruta comunicării care duce la conexiunea lor. Sistemul său, pe care îl numește comunicare nonviolentă, îi ajută pe indivizi să înțeleagă ce se întâmplă, dincolo de cuvinte și de dialog. El ne vorbește despre limbajul inimii (sau cum să avem grijă de celălalt ca de noi înșine), cum să preferăm întâi intenția de a lua în considerare punctul de vedere al celuilalt și să-i acordăm aceeași valoare ca a propriului punct de vedere, ca să putem comunica în mod autentic. Există patru etape simple în comunicarea sa, cunoscute bine de toți (a descrie faptele în loc de a le judeca, a vorbi despre propriile sentimente, a exprima propria nevoie și a face o solicitare clară și accesibilă celuilalt), care ne permit să intrăm în rezonanță cu umanitatea celuilalt, după cum vom descrie în această carte.

Într-adevăr, a înțelege puterea intenției latente este etapa fundamentală din tentativa noastră de comunicare cu celălalt dacă dorim să învățăm cu adevărat să relaționăm cu copiii noștri, iar ascultarea să fie reciprocă și respectuoasă. Întâi, trebuie să știm să vorbim limbajul inimii sau cel al girafei, cum îl numește Marshall, fără să fie nevoie să folosim

un instrument sau o metodă de comunicare care să fie robotizate și care, până la urmă, n-ar lua în considerare ce este prezent și viu la celălalt.

DE CE ESTE CNV UN ATU PREȚIOS PE CARE TREBUIE SĂ-L ÎNVEȚE COPILUL NOSTRU

După cum am văzut, învățăm enorm în timpul vieții la școală, în familie, apoi la locul de muncă, dar nu învățăm să comunicăm. A dori să transmiți un mesaj clar astfel încât celălalt să-l înțeleagă este cel mai adesea o tentativă ratată. Și e cât se poate de firesc având în vedere complexitatea limbajului și a emoțiilor noastre. Totuși, când este vorba de propriul copil, așteptările și emoțiile se amplifică. Totul capătă proporții enorme când e vorba de trup din trupul nostru. Comunicarea noastră este și ea afectată: nu reușim să impunem o interdicție clară, bombănim, urlăm și facem totul invers decât am vrea. Ne pierdem controlul și căutăm o portiță de ieșire. Această CNV în educație este un ajutor infinit de prețios, fiindcă ne permite să revedem toate bazele comunicării noastre și să le transmitem și copiilor noștri.

DE CE PRACTICAREA CNV LA ȘCOALĂ POATE SĂ-I AJUTE SĂ SE AFIRME

Cei care știu să comunice dețin un atu pentru toată viața. Începând să vorbească corect de tineri, fără să aibă nevoie să folosească violența, le permite să se poziționeze față de agresiunile din timpul recreației sau când un coleg îi agasează ori îi ia peste picior. De exemplu: „Oricum, ești tare idiot”; „N-o să fie niciodată îndrăgostită de tine, ai văzut ce mutră

ai?”. Acest timp de comunicare îi învață să nu le fie teamă să ia cuvântul în public și să se apere împotriva unor cuvinte regretabile ale unui profesor: „Cu note ca astea, n-o să faci nimic în viață!”; „Ești leneș?”.

Într-adevăr, inițierea în CNV este un cadou neprețuit, deoarece îi oferă copilului posibilitatea să înțeleagă de la cea mai fragedă vârstă ce se petrece în el, să-și descifreze nevoile și să ceară ajutor, ca să și le satisfacă. De exemplu, dacă lucrurile nu merg cum trebuie la școală, să le poată spune părinților: „În acest moment, nu mă simt bine de când am luat nota aceea proastă și Paul a râs de mine. Mi-e teamă. Am impresia că n-am să reușesc. Am nevoie de încurajare și cred că e necesar să-i spun lui Paul, cel puțin în mintea mea, că nu sunt de acord cu el și că a fost nedrept. Crezi că ai putea să mă ajuți să-mi recapitulez lecțiile de mâine, tată?”. Puterea de a exprima ceea ce a simțit în momentul M și de a găsi o acțiune realizabilă îi permite copilului să treacă la alte preocupări cu mult mai multă ușurință.

SCOPUL ACESTEI LUCRĂRI ESTE DUBLU

Creșteți împreună, ca să-l învățați pe copilul vostru:

- să-și selecteze emoțiile;
- să privească înlăuntrul său, ca să înțeleagă de ce are nevoie cu adevărat;
- să-și asume responsabilitățile, în privința a ceea ce simte, fără a-i acuza pe ceilalți;
- să asculte în mod sincer;
- să ceară fără să strige;

- să interacționeze mai bine cu frații și cu surorile;
- să-și exprime nevoile pe care le are, ca să fie liniștit;
- să ceară ajutor când lucrurile nu merg bine la școală.

Și să învățați:

- să vorbiți fără să strigați;
- să spuneți ce simțiți fără să vă acuzați copilul;
- să acceptați ca fiul sau fiica să vă spună „nu”, fără să luați asta ca pe ceva personal;
- să deschideți comunicarea când copilul refuză să vă vorbească;
- să dezamorsați conflictele dintre frați și surori;
- să aveți încredere în intuiția voastră;
- să acceptați că fiul sau fiica voastră nu gândește ca voi (nu spune da la orice).

ACEASTĂ CARTE PROPUNE UN MODEL DE CNV IMAGINAT LA NIVELUL COPILULUI, CU INSTRUMENTE PEDAGOGICE SPECIFICE

Pentru a scrie această carte, am încercat să fiu cât mai fidelă față de lucrarea lui Marshall Rosenberg, dar am adaptat-o pentru copii, ca să le puteți transmite acest instrument în mod simplu și cu multe imagini. Căci, efectiv, copiii au nevoie de imaginar și de metafore, ca să asimileze