

Thomas Gordon. *Parents officaces: La méthode Gordon, expérimentée et vécue*

Spopularyzowanie prac Thomasa Gordona w Polsce wydaje się istotne z następujących względów:

1. Dostępna w naszym kraju literatura popularnonaukowa dla rodziców w większości przypadków zajmuje się dzieckiem i metodami jego wychowania. Wychowanie w rodzinie tylko sporadycznie traktowane jest jako proces wzajemnych relacji rodzice-dziecko, dziecko-rodzice, w których układzie fundamentalną rolę odgrywa dorosły jako podmiot wychowujący się, wychowujący innych i przekształcający się pod wpływem kontaktów z dziećmi. Recenzowana książka przyjmuje taki właśnie punkt widzenia.

2. Th. Gordon zyskał uznanie w wielu krajach. Jako psycholog posiada duże doświadczenie. Działał w amerykańskich stowarzyszeniach naukowych i społecznych. W 1955 r. otrzymał nagrodę Amerykańskiego Stowarzyszenia Poradnictwa (AAG). Prowadził audycje telewizyjne dla rodziców i dzieci oraz zajęcia dla rodziców, które zyskały dużą popularność. Do 1979 r. brało w nich udział 250 tys. osób, w tym 7 tys. zostało przygotowanych do uczenia innych proponowanej przez Gordona metody wychowania. Jego publikacjami zainteresowano się w Kanadzie, Belgii, Szwajcarii, RFN, i Francji.

3. Opracowana przez Gordona metoda może uczyć rodziców, jak analizować zjawiska wychowania w rodzinie, może pomóc andragogom wyjść ze stereotypowych sytuacji nauczania rodziców, dlatego korzystne wydaje się dość dokładne omówienie tej pracy.

Przedstawmy główne założenia metody Gordona:

Aby stać się rodzicem osiągającym pozytywne rezultaty wychowawcze, jak stwierdza Gordon, trzeba rozumieć podstawowe zasady relacji między ludźmi. Oboje rodzice powinni rozumieć, jaki wpływ na wychowanie dziecka ma ich stosunek do niego i do siebie wzajemnie. Stosunek ten kształtuje się na bazie stosunku do innych osób. Dotyczy takich kontaktów międzyludzkich, jak np. męża-żony, nauczycie-

la-ucznia, przyjaciela-przyjaciela. Powyższe założenie uświadamia rodzicom ich błędne ustosunkowanie do dziecka, które często nie jest przez nich postrzegane jako podmiot (osoba). Wielu rodziców, choć krytycznie ocenia zachowania, które mogą upokorzyć dorosłego, i rozumie, że można go zranić i dotknąć, nie potrafi powstrzymać się od zachowań upokarzających dziecko. Uważają oni swoje postępowanie za oczywiste, a nawet, że czynią tak dla jego dobra. Tak postępują nawet ci rodzice, którzy są przeciwni karze fizycznej. Można powiedzieć, że rodzice używają innego kodu komunikacyjnego wobec dorosłych, a innego wobec dzieci. Podstawą zmiany dotychczasowego własnego postępowania wobec dziecka, według Gordona, jest zaprzestanie traktowania go jako osoby, która nie widzi i nie reaguje na to, co się wokół niej dzieje, zrozumienie, że na zachowanie dziecka wpływa stosunek, jaki mają do niego rodzice, i że stosunek ten musi zawierać komponenty cechujące prawidłowy układ relacji międzyludzkich.

Następne zagadnienie, które podejmuje Gordon, dotyczy zasady stałości stosunku wychowawca-wychowanek. Uważa że jest to zasada błędna, jeśli uznaje się ją za nienaruszalną. Przeprowadza analizę postępowania rodziców, którzy odrzucają ją nieświadomie, mniemając, że są konsekwentni w swoim postępowaniu, oraz takich, którzy stosują ją, czując wewnętrzny niepokój.

Gordon uważa, że stałości postępowania należy przestrzegać na tle codziennych kontaktów i czynności, i tak w zależności od konkretnej sytuacji, samopoczucia rodziców to samo zachowanie dziecka może być akceptowane i nie akceptowane. Stosunek rodziców może być ponadto różny wobec takich samych zachowań rodzeństwa, odmienne mogą być także oceny matki i ojca. Stałość postępowania nie oznacza więc bezwzględnego trzymania się reguły. Nie może być zasadą dla zasady. Powinna wyrażać się w wyborze tego, co najlepsze. Niezwykle ważne jest, aby rodzice uświadomili sobie, co jest przyczyną powstania problemów: czy ich oceny tych zachowań dzieci, których nie aprobują, czy ich stosunek do dzieci, czy też inne okoliczności dotyczące dzieci i przeżywane przez nie jako osobista trudność. Trzeba więc odróżnić te sprawy, które sprawiają problem rodzicom od tych, które są problemem dla dzieci. Te dwie kategorie problemów wymagają innych technik postępowania.

Problemy przeżywane przez dzieci nie powinny być rozwiązywane przez rodziców. Rodzice powinni starać się dowiedzieć, na czym polegają kłopoty dzieci, pomóc im w poszukiwaniu najlepszego ich rozwią-

zania. Stanie się tak, gdy będą umieli wysłuchać dzieci. Gordon zakłada, że większość rodziców nie posiada takiej umiejętności, jest bardziej nastawiona na mówienie, na moralizowanie niż na dialog (wspólne dociekanie prawdy). Rodzice są przekonani, że ich powinnością jest mówienie. Analiza własnych zachowań dokonywana przez rodziców powinna, według Gordona, dotyczyć tego, jak słuchają i co mówią, co odpowiadają dzieciom. Uczestnicy spotkań organizowanych przez Autora przeprowadzają także ćwiczenia. Rodzice piszą na kartce słowo po słowie, co mówili swoim dzieciom. Większość wypowiedzi (90%) koncentruje się wokół 12 kategorii zakazów, barier, nakazów, zajęcia stanowiska wobec problemu dzieci: 1. nakazywanie, 2. grożenie, 3. prawienie morałów, 4. radzenie, 5. pouczanie, 6. krytykowanie, 7. znieważanie, 8. ocena, 9. pytanie lub 10. unikanie rozmowy, odbieganie od tematu, 11. umacnianie, 12. gratulowanie (też ocena). Takie zachowania rodziców określone zostały jako bariery, ponieważ często blokują one dalszą rozmowę i ograniczają swobodne wypowiedzianie się dzieci. Zniechęcają je do zadawania pytań w przyszłości. Narzucają dzieciom oceny rodziców.

Gordon stwierdza, że rodzice nie rozumieją, dlaczego w pewnych sytuacjach nie mogą oceniać, pytać itp. Autor zraca uwagę na to, aby w czasie rozmowy koncentrować się na problemie, na tym, czy jest to problem. Przytacza wiele szczegółowych opisów rozmów, sposobu stawiania pytań i takiego ich formułowania, aby zachęcały do dalszej rozmowy, nie raniły rozmówcy, pozwoliły poznać jego opinie. Gordon wskazuje, że rozmowa z dzieckiem powinna mieć na celu wspomaganie jego osobowego rozwoju. Sprzyja temu nastawienie na pomoc i umiejętność (technika) słuchania, typowa dla postawy doradczej. Umiejętność ta polega na spokojnym słuchaniu innych bez przerywania; zachęcaniu (jeśli potrzeba) do mówienia; potwierdzeniu, że słucha się; aktywnym sposobie słuchania, który można określić jako słuchanie ze zrozumieniem tego, co mówi i chce powiedzieć rozmówca.

Nastawienie się na słuchanie dzieci wynika z przyjęcia podmiotowego ich postrzegania. Postawa taka ułatwia opanowanie uczuć, kontakt, nabranie wzajemnego zaufania, tolerancję. Słuchanie dzieci sprawia, że stają się one bardziej otwarte, zaczynają poszukiwać bez emocji i pośpiechu rozwiązań zadania, które nagle wyłania się przed nimi. Jednak, co mocno podkreśla Gordon, opanowanie umiejętności słuchania jest trudne m.in. dlatego, że burzy stereotyp troskliwego rodzica, który pyta, poucza, podsuwa rozwiązanie problemu.

„Początkujący” rodzice napotykają trudności. Czują się sztucznie w roli słuchacza. Przeżywają napięcia. Sygnalizują przypadki, gdy dzieci nie chcą mówić, a wszelkie usiłowania, by je do tego zachęcić, są bezskuteczne. Ma to miejsce wówczas, gdy zakłócona jest więź rodzinna. Dzieci, podobnie jak dorośli, muszą nabrać chęci do rozmowy z rodzicami, a nie będą odczuwać takiej potrzeby tak długo, dopóki nie naborą zaufania do własnych rodziców.

Trudności w porozumieniu się wynikają często z faktu, że rodzice są zajęci, zmęczeni, niechętni do nawiązania rozmowy, gdy dzieci ich potrzebują. Trudności też mogą wynikać z samopoczucia rodziców, np. ich wewnętrzne napięcie, zniechęcenie utrudnia akceptację własnego dziecka. Rodzice nie są przekonani o potrzebie wzajemnego słuchania siebie, przedstawiania swoich racji. Tymczasem ten sposób komunikowania się pozwala na ustalenie samodzielnego poglądu (bez narzucania), jak powinno się postąpić. Z doświadczeń zebranych przez Gordona (i nie tylko przez niego) wynika, że rodzice często blokują samodzielność swych dzieci własną wiedzą, doświadczeniami, przeświadczeniem, że podsuwając gotowe rozwiązanie, przyczynią się do wyeliminowania sytuacji konfliktowej. Tymczasem najbardziej istotne i ważne jest udzielenie dziecku pomocy w dostrzeganiu problemu, jego złożoności lub prostoty.

Gordon formułuje następujące wskazania dotyczące umiejętności aktywnego słuchania: wiedzieć, kiedy zachęcić do wypowiedzi (np. nie sprzyja temu sytuacja, gdy sami jesteśmy zaprzątnięci własnymi sprawami); nie zniechęcać się, godzić się z początkowymi trudnościami; nie oczekiwać, że dzieci wybiorą proponowane im rozwiązanie, dążyć do tego, aby same umiały dojść do własnych przemyśleń i to uważać za sukces wychowawczy; trzymać się pewnego planu działania, naturalnie wyczuwając potrzebę jego stosowania. Plan ten powinien zawierać takie elementy, jak: określenie problemu, określenie możliwych jego rozwiązań, rozważanie tych rozwiązań, wybór (i decyzja) najlepszego spośród nich i jego zastosowanie.

Rodzice, którzy starali się wysłuchiwać swoje dzieci, odkrywali nagle, że zmieniła się atmosfera w ich rodzinie. Stwierdzali, że wszyscy zaczynają się wzajemnie lepiej rozumieć, szanować swoje uczucia.

Gordon zwraca uwagę na fakt, że słuchanie kogoś przyczynia się do lepszego rozumienia siebie i własnych zachowań. Dzięki słuchaniu dzieci rodzice zaczynają lepiej rozumieć własne problemy, jakie z

nimi mają (dlaczego dzieci ich denerwują, martwią, wprowadzają w zniecierpliwienie). Spostrzegają, że problemom tym towarzyszą uczucia, które są - jak stwierdza Gordon - zaniedbaną sferą osobowości ludzkiej. Dlatego proponuje rodzicom autodiagnozę własnych uczuć, stopnia ich opanowania. Zachęca, by oboje rodzice napisali na kartce papieru listy znanych sobie uczuć, a następnie porównali owe listy. Następnie zachęca do wypisania w trzech kolumnach: zachowania dziecka, przeżywane uczucia, przewidywania, do czego to zachowanie może doprowadzić. Rodzice szybko stwierdzają, że gniew staje się reakcją stosowaną w różnych okazjach ważnych i błahych, prawdziwych i granych „dla dobra dziecka”. W ten sposób rodzice mogą wywoływać podobne reakcje u dzieci - uczą je maskować prawdziwe uczucia za okazywanymi. Niekiedy rodzice odkrywają, że ich gniew wcale nie jest spowodowany zachowaniem dzieci, ale niezadowoleniem z własnego postępowania.

Dość często rodzice nie mówią dzieciom wprost: Jestem zmęczony, nie krzycz. Mówią natomiast: Jesteś okropny (gniew), krzyczysz (nie reagują na krzyk, gdy są wypoczęci), zaprowadzisz mnie do grobu, Bóg cię ukarze; zobaczysz, twoje dzieci też będą takie okropne jak ty! Tego typu wypowiedź budzi w dziecku poczucie winy, zniechęca do zmiany postępowania, do poprawy.

W metodzie Gordona, nawiązującej do teorii komunikacji, ważną rolę spełnia przesłanie *j a* (*message - je*). Łączy się ono z techniką konfrontacji, przedstawienia dziecku problemu dorosłych. Uwrażliwia ono członków rodziny na przestrzeganie zasad wzajemnego szacunku, życzliwości, spełnianie życzeń, zaspokajanie potrzeb, np. potrzeby odpoczynku drugiej osoby. Ważnym elementem w metodzie Gordona jest wzajemne przedstawienie sobie swoich racji. Jest to metoda, która niekiedy nie odnosi skutku, gdy kryją się pod nią inne metody albo gdy dzieci przyzwyczajone są do tego, że wszyscy zajmują się tylko nimi itp. W wielu przypadkach jednak, nawet w odniesieniu do małych dzieci, metoda ta okazuje się skuteczna. Małe dziecko np. rozumie, że matka jest zmęczona, i będzie grzeczne, gdy ona mu to powie i poprosi, aby zasnęło lub jadło. Autor namawia, aby starać się wyjaśnić dzieciom przyczynę swoich uczuć, które wywołują prośbę bądź nakaz określonego zachowania, a także informować je, jakie mogą być przewidywane skutki, gdyby nie usłuchały. Gordon uważa, że przesłanie *j a* występuje już w okresie niemowlęcym, kiedy dziecko przez płacz i krzyk komunikuje rodzicom swoje potrzeby. Rodzice, odczytując ten płacz, mogą je zaspokoić. Muszą je tylko umieć odczytać. W stosunku

do starszych dzieci bardzo ważne jest wyrażanie w sposób przemyślany swojej aprobaty i zadowolenia z ich zachowań. Gordon przestrzega przed chwaleniem czegoś, co nie jest tego warte, tylko po to, aby zrobić dziecku przyjemność, gdy ono samo ocenia się krytycznie. Może to osłabić w dziecku zaufanie do własnej oceny, zrodzić niewiarę w szczerłość rodziców.

Określenie przez rodziców własnego stanowiska, oczekiwań, pragnień (np. pomocy w gospodarstwie domowym) często ułatwia wyjście z trudnej sytuacji. Nie zawsze jednak tak się staje. Powstaje wówczas konflikt, którego rozwiązanie w relacjach: rodzice-dziecko, a także dziecko-rodzice, musi wynikać z przyjętej w metodzie Gordona wiodącej zasady poszanowania godności i wartości drugiej osoby. Nie może ono odbyć się bez ustępstw, a stroną ustępującą muszą być także rodzice. Jest to trudne do zaakceptowania przez wielu dorosłych, którzy swój autorytet opierają na nakazach.

Konflikty, według Gordona, można rozwiązywać następująco:

Metoda I. Rodzice stwierdzają, że nie zgadzają się z jakąś sytuacją (postępowaniem) i określają zasady jej wyeliminowania, nakazując dzieciom, jak mają postąpić. Egzekwują także zachowanie (rodzice zyskują).

Metoda II. Rodzice, stwierdzając konflikt, tłumaczą dzieciom dlaczego powstał i wskazują na możliwości jego rozwiązania, podając kilka sposobów. Dzieci albo je wybierają, albo nie, a rodzice rezygnują z egzekwowania propozycji (dzieci zyskują, rodzice tracą).

Metoda III. W poważnym konflikcie rodzice proszą dzieci o wspólne poszukiwanie rozwiązań i z wielu wybierają najwłaściwsze (nikt nie traci), np. jedno z dzieci nie chce jeść jarzyn. Matka tłumaczy konieczność jedzenia ich i wspólnie z dzieckiem sporządza listę jarzyn lubianych i nie lubianych. Matka godzi się przygotować lubiane, a dziecko obiecuje, że będzie je jadło.

Jednym z dylematów wychowawczych jest zachowanie dyscypliny. 99% rodziców bez wahania twierdzi, że jest ona konieczna. Tymczasem co ona oznacza w wychowaniu? Kluczowym założeniem dyscypliny jest władza i autorytet, konieczność postrzegania nakazów i kara, gdy się je przekracza. Gdy rodzice mówią o dyscyplinie, stosują system nagród i kar. System ten wcale nie jest prosty. Rodzice często popadają we własne sidła - zaczyna im brakować kar i nagród, pozostaje bardzo wąski ich repertuar (niekiedy zakaz oglądania telewizji czy wyjścia w sobotę).

Obserwacje zebrane przez Gordona w trakcie jego spotkań z rodzicami i praktyki poradniczej skłoniły go do następujących wniosków:

Wielu rodziców ma trudności z rozwiązywaniem konfliktów metodą III. Zaprzestają ją stosować i powracają do pozycji władzy i autorytetu. Uważają, że są takie sytuacje, w których trzeba wobec dziecka stosować karę fizyczną, i że reakcja na nią jest pozytywna, tzn. dziecko zmienia się na korzyść. Wielu wynosi takie wzory z domu, z własnego dzieciństwa i jest przekonanych o ich słuszności.

Rozwiązywanie konfliktów za pomocą III metody odbywa się w kilku etapach: uświadomienie sobie strefy zachowań aprobowanych i nie aprobowanych swoich i dziecka, wywołujących konflikt i bezkonfliktowych; posługiwanie się komunikatem ja (chcę, ja uważam), ty (jesteś, zrób); przekonanie, że przeważnie istnieje kilka rozwiązań problemu, które trzeba znaleźć i jedno z nich wybrać. Często wystarczy przewidzieć trudne sytuacje, omówić możliwość ich powstania i zaplanować, jak ich uniknąć.

W okresie adolescencji nasila się problem konfliktów jako konflikt pokoleń, wartości. Gordon namawia rodziców do rozważenia wszystkich przyczyn takich konfliktów (długie włosy, ubranie) i odrzucenia tych, które nie są fundamentalne. Stwierdza, że dzieci cenią zachowania i wzory propagowane przez rodziców, gdy wzajemne relacje między rodzicami a dziećmi są dobre. Rodzice rozumiejący, że poglądy mogą ulegać zmianom, łatwiej nawiązują kontakt z dziećmi i oferują im swoją pomoc jako środek doradczy, wyjaśniają własne przekonania, swój stosunek do tego, co robią dzieci, dlaczego tak właśnie oceniają ich postępowanie. Zdarza się, że pod wpływem dzieci rodzice odkrywają nowe wartości.

Autor pracy stwierdza, że nie wszyscy rodzice aprobuje jego metodę i są przekonani o jej skuteczności. Ten brak akceptacji może być następstwem poglądów wyznawanych przez rodziców lub ich postępowania. Wielu rodziców wychodzi z założenia, że wystarczy kochać swoje dzieci, a wówczas nie ma z nimi kłopotów; że inni mają większe trudności z dziećmi; nie ma trudności, gdy dzieci są małe; kłopoty zwykle powstają w skłóconych rodzinach. Są również rodzice, którzy nie korzystają z zaproponowanych przez Gordona metod z powodu braku wytrwałości w przekształcaniu swego stosunku do dzieci, a także tacy, którzy nie chcą być pouczeni.

Pewna część rodziców chce doskonalić się w swoich rolach rodzicielskich lub szuka pomocy w trudnościach wychowawczych. Nadal jednak

mało upowszechnione jest przekonanie, że aby być dobrym rodzicem, trzeba się uczyć tego.

Gordon kończy swoją pracę pewnym *credo*. Ponieważ zawiera ono podstawy metody Gordona, przytoczę je w całości:

„Ty i ja jesteśmy złączeni związkami, który jest dla mnie drogi i który chcę ocalić i strzec. Każde z nas jest odrębną osobą, która ma swoje potrzeby i prawo do radości.

Jeśli napotkasz trudności w zaspokojeniu tych potrzeb, spróbuję nieść ci wsparcie przez słuchanie, akceptację, aby ci pomóc znaleźć własne rozwiązanie i nie uzależniać cię od moich rozwiązań. Spróbuję także respektować twoje prawa do wyboru własnych opinii, własnych wartości, różniących się od moich.

Gdy twoje zachowania będą zagrażać zaspokojeniu moich własnych potrzeb, powiem ci to otwarcie i uczciwie w nadziei, że mnie zrozumiesz i będziesz respektować moje potrzeby, uczucia i że spróbujesz zmienić to, co mnie dotyka. Także wówczas, gdy moje zachowania będą dla ciebie trudne do zaakceptowania, powiedz mi otwarcie, żebym mógł (mogła) zmienić je.

Gdyby ani jedno, ani drugie spośród nas nie mogło zmienić się i powstałby konflikt, będziemy starali się rozwiązać go bez użycia władzy i autorytetu. Ja uznaję twoje potrzeby, ale także swoje. Usiłujmy więc zawsze szukać takich rozwiązań, które każde z nas mogłoby przyjąć. Twoje potrzeby będą zaspokojone, ale moje także, nikt nie traci - oboje zyskamy.

Ty będziesz mógł (mogła) rozwijać się jako osoba i ja także. W ten sposób nasze relacje pozostaną pozytywne, zdrowe i każde z nas będzie mogło stać się tym, czym jest zdolne być. Nasz stosunek pozostanie przepełniony uczuciami wzajemnego szacunku, miłości i spokoju” (s. 351-352).

Na zakończenie należy dodać, że Autor pracy podaje liczne przykłady zachowań rodziców, analizując ich trudności i wątpliwości. Przykłady te służą poparciu tezy głoszącej, że według propagowanej metody można wychowywać dzieci od 0 do nastu lat. Warto zastosować je przy rozwiązywaniu trudnych problemów wychowawczych. Autor posługuje się schematami: nadawca-odbiorca, nadawany komunikat-jego odbiór, zachowanie aprobowane i nie aprobowane oraz konflikty rodziców i konflikty dzieci. Wykresy i przypadki upogładwiają pracę.

Uważam, że praca Thomasa Gordona jest wartościowa, ponieważ pozwala zrozumieć, że rodzina przygotowuje do życia społecznego



i kształtuje stosunek człowieka do siebie samego, do drugiej osoby, do świata przez kontakt rodzice-dziecko, dziecko-rodzice. Dlatego tak ważna jest dbałość o jego przebieg. Rodzina staje się przez to szkołą miłości i szacunku, samowychowania, otwartości wobec drugiego człowieka, jego potrzeb jako osoby, której pomaga się dokonywać wolnego wyboru i którą przygotowuje się do szukania wartości transcendentalnych. Praca ta może okazać się bardzo przydatna w poradnictwie rodzinnym i, jak zostało już stwierdzone na wstępie, w kształceniu rodziców.

*Olga Czerniawska*