

## **Siła relacji w codzienności.**

W codziennym życiu, a już zwłaszcza w czasach pandemii warto w szczególności sposób dbać o siebie nawzajem. Jakość relacji, które nawiązujemy w szkole, w pracy i we własnych rodzinach ma tu decydujące znaczenie. To od nas wszystkich zależy, do jakiej rzeczywistości i w jakiej kondycji psychicznej wrócimy po pandemii, czego się nauczymy o sobie nawzajem w tym niełatwym okresie naszego życia. Dlatego dużo bardziej niż o kompetencje cyfrowe powinniśmy w tym czasie zadbać o kompetencje społeczne. Zadbajmy o siebie nawzajem, bądźmy dla siebie wyrozumiali, zatroszczmy się o właściwy rytm dnia, ruch na świeżym powietrzu, pilnujmy czasu wieczornego bez Internetu, szukajmy wspólnych zainteresowań i pasji.

Poświęćmy więcej czasu na obserwowanie siebie, słuchanie i rozmowy, nie skupiajmy uwagi na zakazach, wymaganiach, czy kontrolowaniu, które nigdy nie zastąpią dobrej i opartej na zrozumieniu oraz zaufaniu relacji z drugim człowiekiem. Relacji nie buduje się przecież na strachu, możliwe jest to tylko do zrealizowania w poczuciu bezwarunkowej akceptacji i bezpieczeństwa.

**Pamiętajmy, że nasz przykład, czy to w szkole, czy w pracy, czy w domu jest w tym niezastąpiony!**

Aby relacje w naszych miejscach pracy, szkołach, domach były jak najlepsze warto wiedzieć, jak wzajemnie się wspierać, jak wspierać uczniów na każdym etapie ich rozwoju, jak właściwie rozpoznawać potrzeby własne i innych. Zachęcam do zapoznania się z ciekawymi pozycjami książek dla „dużych i małych”, które mogą nam w tym pomóc.

### **1. Carnegie Dale & Associates „Słuchaj! Sztuka skutecznej komunikacji”**

Autor udowadnia na własnym przykładzie, że można stać się lepszym człowiekiem, szczęśliwszym, bardziej świadomym, a równocześnie sprawiać, aby ludzie dookoła również dobrze się z nami czuli. A wszystko zaczyna się od umiejętności słuchania drugiego człowieka. Jednak, aby prawdziwie zmienić swoje życie na lepsze, nie wystarczy tylko słuchać. Trzeba dotrzeć do istoty słuchania. Dzięki tej książce zrozumiemy zasady komunikowania się. Dowiemy się, jakie przeszkody po stronie nadawcy i odbiorcy utrudniają odpowiednie zrozumienie siebie nawzajem. Prędko się zorientujemy, że kluczowe znaczenie ma opanowanie sztuki słuchania i że można się jej nauczyć. Nauczymy się kontrolować złość i inne emocje podczas rozmowy i w ten sposób unikać eskalacji konfliktu. Dowiemy się, jak słuchać, aby druga osoba czuła się wysłuchana.

### **2. Jesper Juul, Monika Oien „Przestrzeń dla rodziny”**

Wszystkie książki Jespera Juula cieszą się ogromną popularnością. Dlaczego? Bo w zakręconym świecie, w którym wszyscy się ścigają i mamy pokusę kontrolować wszystko i wszystkich, Juul przypomina o tym, że możliwe jest normalne dzieciństwo. Zwraca uwagę na to, że nie ma idealnego modelu rodziny. To, co rodzice nazywają wychowaniem, nie przynosi żadnego efektu wychowawczego. Ich słowa wpadają dzieciom jednym uchem, a wypadają drugim. Dzieci nie robią tego, co im mówimy, one robią to, co my robimy.

### **3. Thomas Gordon „Wychowanie bez porażek”**

Gordon poleca skupić się nie na mówieniu do dzieci, ale na czynnym słuchaniu. Dzięki takiej metodzie komunikacji nie ma wygranych i przegranych (jak to często ma miejsce np. w kłótniach dzieci i rodziców). Czasem czynne słuchanie tylko pomaga dziecku zaakceptować sytuację, gdy wie, że nie może jej zmienić. Czynne słuchanie pomaga dziecku dać wyraz uczuciom związanym z pewną sytuacją, uwolnić się od nich, odczuć, że jest się przez kogoś akceptowanym, pomimo, że przeżywa się te uczucia.

### **4. Dan Kindlon, Michael Thompson „Sposób na Kaina. Jak chronić życie emocjonalne chłopców”**

Autorzy, należący do grona najlepszych amerykańskich psychologów dziecięcych, dzielą się z nami swoim ogromnym doświadczeniem w pracy z chłopcami i ich rodzinami. To obowiązkowa pozycja dla osób, które mają syna, ale (moim zdaniem) również dla wszystkich mężczyzn. Kindlon i Thompson odpowiadają na pytanie „Czego chłopcy potrzebują, a nie dostają”. Rozprawiają się z mitem silnego mężczyzny, który nie posiada emocji oraz innymi przestarzałymi teoriami.

### **5. Mary Pipher „Ocalić Ofelię”**

To odpowiednik „Sposobu na Kaina” dla rodziców mających córki. Dla wszystkich tych, którzy byli przekonani, że dziewczynki łatwiej wychować :-). Autorką jest pani psycholog klinicysta, która jako terapeutka zidentyfikowała powody, dla których sympatyczne małe dziewczynki przeistaczają się podczas dojrzewania w zamknięte w sobie, zbuntowane, a czasem i agresywne istoty. Lektura tej książki może uchronić rodziny od wielu dramatycznych przeżyć, a córkom pozwoli pewniej wkroczyć w dojrzałe życie.

### **6. Dean Burnett „Dlaczego rodzice tak Cię wkurzają i co z tym robić?”**

Książka dla uczniów, by mogli zrozumieć co dzieje się z ich rodzicami: dlaczego mają obsesję na punkcie porządku, smartfona i dlaczego nic ciągle nie rozumieją? Nastolatki często nie wiedzą, co motywuje ich rodziców do takiego, a nie innego zachowania. Dlaczego nie mogą dogadać się z mamą lub tatą? Neurobiolog światowej sławy, Dean Burnett, postara się odpowiedzieć w sposób przejrzysty i humorystyczny na tego typu pytania w swojej publikacji.

### **7. Anna Sarnacka-Smith „Siła różnic w zespole. Jak indywidualne potrzeby i motywacje przekuć na wartość i wspólny cel.”**

Autorka analizuje, co się dzieje między ludźmi, z ludźmi i wśród ludzi w miejscu pracy. Wskazuje, co pozytywnie wpływa na efektywność zespołu, ale też co prowadzi do frustracji i wypalenia. Pokazuje nie tylko, jak pogodzić szefa z pracownikami, ale jak w myśleniu o pracy i swoim życiu czują się kobiety i mężczyźni oraz jak w tej kwestii

znaleźć porozumienie. Książka nie jest manifestem przeciwko którejś ze stron, ale próbą znalezienia rozwiązania dobrego dla obu stron, wskazując na fakt, że gdzie jest porozumienie, tam jest siła! A do tego potrzebne jest lepsze zrozumienie siebie nawzajem. Co ważne, książka nie jest zbiorem subiektywnych przemyśleń autorki, lecz bazuje na wynikach badania opinii, przeprowadzonego na grupie pracujących kobiet i mężczyzn w Polsce.

Joanna Streit-Właźlak

nauczyciel konsultant PODNiDM Pabianice

