

Izabela Meyza

Razem z dzieckiem w sieci

Wielu rodziców i nauczycieli wie, co chciałoby zmienić w kwestii korzystania z sieci przez młodzież. Na prowadzonych przeze mnie warsztatach czy w prywatnych rozmowach często padają zdania takie jak: „Powinniśmy im ograniczyć internet”, „Za dużo grają”, „Marnują czas na skrolowanie portali społecznościowych”. Tak, jako dorośli chętnie wypowiadamy się na temat tego, jak dzieci powinna się zachowywać.

Ale czy zastanawialiście się kiedyś, dlaczego to robią? Co naszym uczniom i uczennicom *daje* to, że spędzają kilka godzin na TikToku, korespondują ze sobą na WhatsAppie lub całe popołudnie grają w ulubioną grę? Jeżeli ktoś poświęca danej czynności dużo czasu i energii i poświęca jej dużo energii, to zapewne ta czynność ma dla niego duże znaczenie. Dopiero kiedy dowiemy się, jakie, będziemy w stanie zrozumieć nasze dzieci i rozmawiać z nimi o tym, co ważne. Innymi słowy: dopiero kiedy posłuchamy, czym żyją, one będą chciały słuchać nas i rozmawiać o wartościach, które chcemy im przekazać w kontekście używania internetu. Pomyślcie sami: czy lubicie rozmawiać z kimś, kto już w pierwszych słowach wskazuje na Wasze błędy? Albo z góry ocenia Wasze zachowanie, wyraża się krytycznie i sypie zakazami jak z rękawa?

Nie wytykaj błędów, szukaj potrzeb

Marshall Rosenberg, amerykański psycholog i mediator oraz twórca metody Porozumienia bez przemocy (Nonviolent Communication) zauważył, że często na drodze do porozumienia z drugim człowiekiem stoi język, jakiego używamy. Oskarżenia, obwinianie czy przyklejanie etykiet nie sprzyjają porozumieniu, bo młodzi ludzie, słysząc je, zamykają uszy na to, co my, dorośli mamy do powiedzenia. Często też podejmują rękawicę, odwziewając się nam taką samą wiązką (rodzice nastolatków i osoby z nimi pracujące wiedzą, o czym piszę). Rosenberg proponuje zmienić sposób komunikacji na taki, który pozwala usłyszeć potrzeby. Swoją metodę nazwał Porozumieniem bez przemocy (NVC, Nonviolent Communication).

Podstawą tego podejścia jest przekonanie, że kiedy ludzie nie zgadzają się ze sobą (a tak przecież często bywa między dorosłymi i młodzieżą w kontekście internetu), trudno im się porozumieć na poziomie opinii czy interpretacji, bo zwyczajnie każdy i każda z nas ma różny punkt widzenia. Dlatego warto skierować uwagę na potrzeby i wartości, czyli zadać sobie pytania: „Jakie znaczenie ma dana czynność dla tej osoby? Dlaczego jest dla niej ważna?”. Potrzeby według Rosenberga stanowią klucz do porozumienia, bo o ile różnimy się od innych ludzi poglądami albo tym, co uważamy za słuszne bądź nie, potrzeby wszyscy mamy takie same – niezależnie od wieku, kultury, w której żyjemy, wykonywanego zawodu czy światopoglądu. Innymi słowy: nawet jeśli Ty i Twój uczeń różnicie się w ocenie tego, czy TikTok to wartościowy portal, to na pewno wszyscy rozumiecie, czym są potrzeby rozrywki, kontaktu czy akceptacji. Różnić się możecie natomiast co do przekonania, że TikTok jest dobrym miejscem dla zaspokojenia tych potrzeb.

Zamiast więc wskazywać uczniom i uczennicom, co robią źle, Rosenberg proponuje zacząć od uznania, że każda ze stron patrzy na sytuację z innej perspektywy, a następnie zaakceptować, że żadna z tych perspektyw nie jest gorsza czy lepsza od drugiej. Są one równie ważne, bo stoją za nimi równie ważne uczucia i potrzeby, które domagają się realizacji. „Wielokrotnie – pisze Rosenberg – przekonywałem się, że kiedy ludzie zaczynają mówić o tym, czego potrzebują, zamiast nawzajem wytykać sobie błędy, dużo łatwiej jest zaspokoić potrzeby wszystkich zainteresowanych”¹.

Rozmawiać. Ale jak?

Zapewne wszyscy zgodzimy się co do tego, że warto rozmawiać z dziećmi. Ale jak to robić? Jak wyjść z błędnego koła pouczania, osądzania i dawania zakazów, które nie budują kontaktu?

Warto zacząć od słuchania. Słuchanie oznacza, że na chwilę zawieszamy swoje osądy, powstrzymujemy się od dawania rad i mówienia, jak być powinno, odkładamy na bok swoją perspektywę po to, żeby spróbować zrozumieć, czym żyje druga osoba i co jest dla niej ważne. Słuchanie prowadzi do próby zrozumienia perspektywy dziecka i może być pierwszym krokiem do zastanowienia się, jak zmienić zachowania, które są problematyczne (o ile takie zauważymy).

¹ M. Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2014, s. 68

Jest wiele przepisów na mądrą rozmowę, ale według mnie przede wszystkim warto się do niej przygotować. Nie mówię o przygotowaniu merytorycznym, szukaniu argumentów, ale o zadaniu sobie kilku pytań, które pomogą nam z uwagą słuchać, co ma do powiedzenia nasz uczeń czy uczennica oraz powstrzymać się od osądzania ich zachowania.

Zanim więc zaczniesz rozmowę z dzieckiem, możesz zastanowić się, jakie konkretnie zachowanie Twojego ucznia lub Twojej uczennicy jest dla Ciebie trudne i dlaczego tak jest? Jakie Twoje ważne potrzeby i wartości są niezaspokojone, kiedy uczniowie zachowują się w ten sposób? Może potrzebujesz efektywności, bo chcesz doprowadzić lekcję do końca, a uczniowie korzystają z telefonów? Może chcesz bezpieczeństwa dla wszystkich albo istotna jest dla Ciebie równowaga między światem offline i online? A może po prostu brakuje Ci kontaktu z dzieckiem, które ma nos w telefonie? Jeżeli zrozumiesz, jakie ważne potrzeby stoją za Twoim zachowaniem, będzie Ci łatwiej je komunikować w rozmowie z uczniami i uczennicami.

Kiedy już zrozumiesz swoje potrzeby, możesz „wejść w buty” swoich uczniów i wykonać poniższe ćwiczenie. Pamiętaj, że to tylko próba wczucia się w ich sytuację – swoje intuicje możesz sprawdzić w rozmowie nastawionej na słuchanie.

Ćwiczenie

POTRZEBY RÓŻNYCH OSÓB

1. Przypomnij sobie sytuację, która była dla Ciebie trudna lub niezrozumiała i miała związek z używaniem internetu przez Twojego ucznia lub uczennicę. Opisz ją w kilku zdaniach. Co konkretnie ta osoba robi? Jak często? Jakie jej działania szczególnie Cię irytują lub są niezrozumiałe? Zapisz to „okiem kamery”, nie mieszaj w opis Twoich uczuć czy interpretacji.

.....

.....

.....

.....

.....

* Być może masz jakąś interpretację, ocenę lub diagnozę sytuacji. Jeśli masz myśli, że ktoś powinien coś robić inaczej albo że to, co robi jest głupie itp., zapisz to tutaj. To miejsce, żebyś „bez cenzury” zapisał(a) swoje myśli na temat tej osoby. Nie musisz tego nikomu pokazywać.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Teraz postaraj się „wejść w buty” tej osoby. Co według Ciebie ta osoba czuje, kiedy wykonuje tę czynność? Czy są to uczucia przyjemne, jak radość czy entuzjazm? A może to niepokój, irytacja lub smutek? Zapisz swoje intuicje.

.....
.....
.....
.....
.....

3. Dlaczego ta czynność online jest ważna dla tej osoby? Jakie ma znaczenie? Co dzięki niej dostaje? Zapisz potrzeby i wartości, które może w taki sposób zaspokajać. Pamiętaj, że nie masz pewności, jakie to potrzeby, ale pozwól sobie „pogdybać”.

.....
.....
.....
.....
.....

4. Jakie jeszcze sposoby na zaspokojenie tych potrzeb widzisz? Spójrz na wypisane przez siebie potrzeby. Następnie zapisz strategie, dzięki którym ta osoba, biorąc pod uwagę jej zasoby i sytuację, mogłaby zaspokoić je inaczej (np. potrzeba rozrywki – wyjście do kina z rówieśnikami, potrzeba kontaktu – rozmowa z rodzicem, nauczycielem, potrzeba stymulacji – ciekawe lekcje).

.....
.....
.....
.....
.....