

Dogadać się z  
dzieckiem



Joanna Berendt  
Magdalena Sendor

# Dogadać się z dzieckiem

Coaching Empatia Rodzicielstwo

COJA NATO  
GOTYKATO

Copyright © Joanna Berendt, Magdalena Sendor, CoJaNaTo Blanka  
Łyszkowska-Zacharek 2013

Wszystkie prawa zastrzeżone. Książka ani żadna jej część nie może być  
przedrukowywana ani w żaden inny sposób reprodukowana lub  
odczytywana w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody  
CoJaNaTo.

Redakcja i korekta: Blanka Łyszkowska  
Redakcja merytoryczna: Aleksandra Bagińska,  
Fundacja Świadomego Rozwoju

Projekt okładki: Blanka Łyszkowska

Fotografia na okładce: [zakochaniwfotoğrafii.com](http://zakochaniwfotoğrafii.com)

Opracowanie graficzne i skład: Blanka Łyszkowska

Wydanie I  
ISBN: 978-83-63860-04-2

CoJaNaTo Blanka Łyszkowska-Zacharek  
ul. Pustelnicka 48/4  
04-138 Warszawa  
e-mail: [blanka@cojanato.com](mailto:blanka@cojanato.com)  
tel: +48 728 898 892  
[www.cojanato.pl](http://www.cojanato.pl)

[www.dogadacsiezdziekiem.blogspot.com](http://www.dogadacsiezdziekiem.blogspot.com)

## Spis treści

O Autorkach .....	9
Wstęp .....	11
Wprowadzenie .....	13
Rozdział 1. Jakim chcę być rodzicem – podróż do przyszłości .....	17
Siła empatii .....	19
Rozdział 2. Niech słowa popłyną z serca – poznaj blokady i hamujące przekonania .....	21
Język serca i język blokad .....	21
Jak przejść od języka blokad do języka serca? .....	22
Co w mojej wizji rodzicielstwa blokuje mnie w byciu rodzicem? .....	23
Rozdział 3. Najpierw rodzicu zadbaj o siebie .....	29
Dbać o siebie, by dbać o innych .....	29
Rozdział 4. Co widzisz? Co słyszysz? – obserwuj bez oceniania .....	37
Rozdział 5. Uczucia: czym są i kto za nie odpowiada? .....	43
Czy dobrze jest się czuć dobrze, a źle jest czuć się źle? .....	43
Kto odpowiada za uczucia? .....	45
Obserwuj swoje uczucia .....	47
Rozdział 6. Świat emocji oczami dziecka .....	49
Rozdział 7. Potrzeby – czym są i o czym informują .....	57
Kilka ważnych dla nas założeń wspierających pracę z intencją .....	62
Rozdział 8. Ja czuję, bo ja potrzebuję, a Ty czujesz, bo ty potrzebujesz? .....	65
Mapa empatycznej komunikacji: model 4 kroków .....	67
Rozdział 9. Prośby i odmowy – zatańcz z potrzebami .....	69
Co zrobić, kiedy słyszysz od dziecka stanowcze „nie” na Twoją prośbę ..	70
Rozdział 10. A kiedy realnie nie możesz zaspokoić danej potrzeby dziecka ..	75
Rozdział 11. Sam zdecyduj, co i jak mówisz .....	79
Jak zastosować metodę 4 kroków w praktyce .....	83
Rozdział 12. Przekształć złość w kreatywne działanie .....	87
Kilka słów o istocie złości .....	88
Spadochron empatii i siła naszych potrzeb .....	89
Rozdział 13. Co zrobić, by zyskać więcej współpracy .....	95

Empatia dla siebie .....	98
Rozdział 14. Kary i nagrody – poznaj ich konsekwencje .....	103
Nagrody i pochwały, czyli druga strona tej samej monety .....	105
Rozdział 15. Budowanie mocnej relacji dzięki okazywaniu uznania .....	107
Rozdział 16. Granice – jak i po co je ustalać .....	121
Rozdział 17. Mediuje konflikty między dziećmi .....	123
Jak mogę wesprzeć dwie strony w konflikcie i jednocześnie zaspokoić swoje potrzeby .....	125
Rozdział 18. Oczekiwania otoczenia wobec dziecka – sam decydujesz, jak reagujesz .....	129
Rozdział 19. Dziękuj, dziękuj, dziękuj – o mocy wdzięczności .....	131
Zakończenie .....	137

*Dziękujemy naszym dzieciom za to, że nas  
wybrały na swoich rodziców i że codziennie  
nas czegoś uczą.*







**Joanna Berendt** – jest coachem akredytowanym przez ICF (ACC International Coach Federation), trenerką rozwoju osobistego oraz certyfikowaną przez CNVC (Center for Nonviolent Communication) trenerką Porozumienia Bez Przemocy, mediatorką.

Towarzyszy jednostkom i organizacjom w rozwoju, wspiera ich w odkrywaniu i pełniejszym wykorzystywaniu ich wewnętrznego potencjału.

Pracuje z osobami stojącymi przed ważnymi decyzjami życiowymi i zawodowymi, wspiera w poprawie relacji i komunikacji oraz poszukiwaniu równowagi między ważnymi obszarami życia.

Prowadzi sesje i warsztaty z coachingu rodzicielskiego, wspierając rodziców w budowaniu relacji z dziećmi, opartej na wzajemnym zrozumieniu, szacunku i bezwarunkowej akceptacji.

Wierzy, że każdy z nas posiada potencjał i zasoby, które wystarczy odkryć i umiejętnie wykorzystać, by żyć szczęśliwie. Marzy o tym, by wszystkie dzieci mogły dorastać w atmosferze szacunku, zaufania, bliskości i akceptacji, w świecie, gdzie potrzeby dzieci i dorosłych są tak samo ważne. W życiu ceni relacje z drugim człowiekiem, otwartość i ciekawość świata, działanie w zgodzie ze sobą oraz radość życia.

Jest autorką artykułów o Porozumieniu Bez Przemocy w relacji rodzic - dziecko, a także dwóch blogów: z bajkami o empatii <http://przyjacielezyrafy.blogspot.com/> oraz o budowaniu relacji rodzic-dziecko [dogadacsiedz dzieckiem.blogspot.com](http://dogadacsiedz dzieckiem.blogspot.com)

Uwielbia aktywne spędzanie czasu, pisanie i malarstwo Vedic Art. Jest certyfikowana trenerką tej metody. Prywatnie mama dwójki energicznych i ciekawych świata dzieci.



**Magdalena Sendor** – jest trenerką rozwoju osobistego, certyfikowaną przez CNVC (Center for Nonviolent Communication) trenerką Porozumienia Bez Przemocy i mediatorką. Z wykształcenia kulturoznawczyni. Lubi o sobie myśleć jako o Wędrowniczku. Uwielbia mieszkać w różnych miejscach, szukać nowych dróg, nowej wiedzy. Od wielu lat jest gorącą zwolenniczką świadomej i empatycznej komunikacji w rodzinie i w pracy.

Jest założycielką sklepu internetowego **Ekodzieciak.pl** dla rodziców, którzy pragną alternatywnego i ekologicznego towarzystwa dziecku.

Od 2007 roku prowadzi warsztaty dla rodziców z zakresu chustonoszenia, masażu Shantala, Pozytywnego Rodzicielstwa i empatii w komunikacji rodzic-dziecko. Od 2010 roku współtworzy i trenuje w ramach pierwszej polskiej szkoły dla doradców noszenia dzieci **AkademiaNoszenia.pl**. Jest również autorką książki pt. „Noś swoje dziecko. Dlaczego, jak i w czym” (wyd. Harmonia, 2008). Oferuje również rodzinom i organizacjom mediacje i wsparcie w konflikcie, w formie indywidualnych sesji lub warsztatów, w ramach przedsięwzięcia **StrefaPorozumienia.pl**.

Wierzy, że zmiana jest częścią życia.

Muzyka jazzowa, górskie wędrówki i spotkania w tangu są dla niej sposobem na nabranie sił i odpoczynek. Mama dwójki dzieci, dzięki którym wszystko, co powyżej napisane, powstało.

# Wstęp

Niniejsza książka jest nową pozycją na polskim rynku wydawniczym dotyczącą metody „Porozumienie Bez Przemocy”. Jest ona odpowiedzią na zapotrzebowanie wielu osób pytających o to, w jaki sposób język serca można w praktyce stosować w wychowywaniu dzieci. Autorki dzielą się doświadczeniem i przykładami wykorzystania tej metody w relacjach z dziećmi. Pokazują, co się dzieje, kiedy zaczniemy do nich mówić językiem próśb, potrzeb i uczuć. Okazuje się, że w pośpiechu codziennych rozmów jest miejsce na to, co dla nich w życiu najważniejsze: wartości, potrzeby, emocje.

Jedną z największych wartości takiego sposobu komunikowania się jest właśnie możliwość szczerego wyrażania siebie we wszystkich obszarach życia, bez podziału na życie prywatne, rodzinne czy zawodowe. Kiedy wyrażamy się za pomocą czterech podstawowych elementów komunikacji według „Porozumienia Bez Przemocy”, dotykamy właśnie tego wspólnego obszaru. Kiedy skupiamy się na odróżnieniu naszych ocen od obserwacji, od tego, co widzimy, kiedy nazywamy wprost nasze uczucia i uczymy się w codziennym życiu zauważać swoje potrzeby i prosić o to, czego chcemy, zyskujemy nie tylko poczucie większej satysfakcji z jakości relacji z innymi i samymi sobą, ale też skuteczności samej komunikacji.

Mówienie takim językiem nie jest łatwe, bo wymaga od nas otwartości i chęci zmiany. A to dlatego, że zmiana zaczyna się od nas samych. Aby poprawiać komunikację z rodziną, musimy najpierw zacząć od siebie. I choć nie jest to łatwe, kiedy posmakujemy innej jakości w relacjach, motywacja do działania staje się ogromna. Język „Porozumienia Bez Przemocy” jest językiem codziennym, pomaga nam mówić o rzeczach najważniejszych w codziennym dialogu. Jest językiem uważności.

Wykorzystując go z dziećmi, poprawimy nasze relacje, jednocześnie ucząc własnym przykładem, jak dbać o siebie i innych, wyrażać wdzięczność oraz sprzeciw, kiedy nasze potrzeby nie są respektowane.

Jedną z podstawowych potrzeb, o których mówią autorki, jest potrzeba empatii. W codziennym życiu oznacza to słuchanie innych: prawdziwe słuchanie, bez osądów czy reakcji na to, co słyszymy. Słuchanie tak, aby druga osoba czuła się wysłuchana. Kolejnym ważnym elementem komunikacji z dziećmi jest szczerze wyrażanie wdzięczności. Tak, abyśmy zarówno my, jak i dzieci uczyli się tego, co dla nas ważne; nie tylko wtedy, kiedy tego brakuje, ale też, albo przede wszystkim, wtedy, kiedy to dostajemy. Dużo skuteczniej nauczymy naszych bliskich tego, czego potrzebujemy, poprzez wdzięczność niż pretensje i konflikt. Wyrażanie wdzięczności ładuje nasze baterie.

Autorki nie tylko pokazują, dlaczego przymus, oceny, diagnozy, manipulacje nie są skuteczne. Pokazują też konkretne przykłady, jak przekształcać nasze komunikaty. Zapraszają czytelnika, aby pracował nad własnymi przykładami już w trakcie lektury książki. Ilustrują dialogami najczęstsze trudności w komunikacji z dziećmi. Często mamy mylne przekonanie, że gdy wyrazimy to, co naprawdę myślimy, to będziemy tego żałować. Nie chodzi o to, aby z tego zrezygnować, ale wyrazić nasze uczucia i potrzeby w taki sposób, aby dziecko chciało nas usłyszeć i abyśmy my nauczyli się je słuchać, kiedy jest smutne i sfrustrowane.

Książka pokazuje, jak w wirze codziennych spraw odnaleźć kontakt z sobą i drugą osobą. Jak sprostać wyzwaniom rodzicielstwa i zatroszczyć się o siebie, kiedy jest nam trudno. Jak pracować z własnymi myślami i osądami na temat samych siebie, które mają olbrzymi wpływ na to, jakimi jesteśmy rodzicami. Bycie rodzicem oznacza otwartość na zaakceptowanie tego, że często będziemy żałować, iż czegoś nie zrobiliśmy inaczej. Autorki nie dają łatwych rozwiązań, ale pokazują, jak widzieć rodzicielstwo jako ścieżkę rozwoju, na której możemy odnaleźć zarówno wsparcie jak i wielką satysfakcję z tego pełnego wyzwań procesu.

*Anna Mills*

Certyfikowany trener NVC

## Wprowadzenie

Rodzicielstwo to nie lada wyzwanie, przepełnione różnorodnymi, czasem skrajnymi, emocjami: od radości i satysfakcji, poprzez niepewność, zmęczenie, strach, aż po złość czy frustrację.

Dzieci nie zawsze zachowują się tak, jak chcemy. Czasem robią wszystko na opak w stosunku do rodzicielskich oczekiwań i to w najmniej odpowiednim momencie! Słodki aniołek znika, a do akcji wkracza nieznany rodzicom „stwór” z wulkanem emocji i zachowaniami trudnymi do przyjęcia. Jak wówczas rodzic może sobie radzić? Co może zrobić?

Jako rodzice raz reagujemy tak, jak tego pragniemy – zgodnie z wartościami, którymi chcemy kierować się w rodzicielstwie. A czasami i w nas wstępuje „ten nieznany stwór”. Nierzadko po fakcie żałujemy, że pozwoliliśmy się mu pokazać, wstydzimy się swoich zachowań czy nawet mamy poczucie winy.

Ta książka jest o tym, jak zrozumieć, wesprzeć i pokochać te stwory. Pokochać i zaakceptować, aby dzięki temu dowiedzieć się, czego one tak naprawdę potrzebują. Chcemy spojrzeć na wszelkie „stwory i potwory” z innej perspektywy. Zobaczyć ich serce i dzięki temu zacząć komunikować się empatycznie: z satysfakcją i radością, a bez poczucia winy czy wątpliwości.

Pojęcie *empatii* staje się obecnie coraz bardziej popularne. Coraz więcej mówi się o jej zaletach i dobroczynnych skutkach jej stosowania. Dla jasności, o czym tak naprawdę mówimy w tej książce, zastanówmy się najpierw, czym jest empatia i w jaki sposób taką umiejętność budować w sobie

i skutecznie stosować w relacjach z dziećmi i innymi ludźmi.

Według Marshalla Rosenberga\* twórcy metody „Porozumienie Bez Przemocy” (ang. *Nonviolent Communication*) – metody, która nas inspiruje w naszym rodzicielstwie i pracy z rodzicami – empatia to taki sposób pełnej skupienia obecności i słuchania drugiej osoby, aby za jej słowami, niezależnie od ich treści, odnajdywać uczucia i stojące za nimi ważne dla tej osoby potrzeby. W książce używamy określenia *empatia* właśnie w takim rozumieniu.

Inspirację i pomysły czerpałyśmy głównie z założeń wspomnianej wyżej metody „Porozumienie Bez Przemocy” Marshalla B. Rosenberga, zen coachingu\*\* i coachingu zorientowanego na rozwiązanie, ale także z innych bliskich nam podejść budowania relacji opartej na szacunku oraz z naszych własnych doświadczeń życiowych.

Zanim zaczniesz czytać kolejne rozdziały, zastanów się przez kilka chwil nad następującym zagadnieniem:

1. **Na ile jesteś teraz zadowolony z relacji ze swoim dzieckiem?** Oceń to na w skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza, iż jesteś zupełnie niezadowolony, a 10, że jesteś w pełni zadowolony.

A teraz zastanów się:

2. **Na ile chcesz być zadowolony z relacji ze swoimi dziećmi?** Oceń to na w skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza, iż jesteś zupełnie niezadowolony, a 10, że jesteś w pełni zadowolony.

Jeżeli chcesz zachować swój stan zadowolenia lub odkryć, że chciałbyś być bardziej zadowolony ze swoich relacji z dziećmi i poszukujesz narzędzi, metod czy inspiracji, jak efektywnie nawiązywać kontakt z dziećmi, jeże-

---

\* **Marshall Rosenberg** (ur. 1934), amerykański psycholog i twórca metody „Porozumienie Bez przemocy”, procesu komunikacji, który pomaga ludziom w wymianie niezbędnych informacji, by móc rozwiązać konflikt i uzgodnić różnice. Jest założycielem i byłym dyrektorem Educational Services for the Center for Nonviolent Communication, międzynarodowej organizacji non-profit (od red.).

\*\* **Zen Coaching** jest nowym podejściem do coachingu, wprowadzonym przez Kåre Landfald. U podstaw tego podejścia leży potęga współczesnego coachingu połączona z ponadczasową mądrością, opartą na przeżywaniu życia z łatwością, w przepływie i w spokoju. Zen Coaching jest szczególną formą coachingu jako takiego, która pomaga ludziom dotrzeć do wewnętrznego źródła siły i spokoju. Coaching jest sztuką wspierania w odkrywaniu własnych, wewnętrznych zasobów i odpowiedzi na własne pytania. Pierwiastek Zen – wzbogaca ten proces o obecność tu i teraz, zauważanie tego, co dzieje się w danym momencie, oraz odkrywanie rozmaitych odczuć w ciele, które osadzają w rzeczywistości i towarzyszą docieraniu do swojego prawdziwego Ja (za: <http://zen-coaching.pl/zen-coaching/czym-jest-zen-coaching>) (od red.).

li zależy Ci na chwili refleksji i określeniu, co sprzyja budowaniu relacji rodzic-dziecko – wierzymy, że na te i wiele innych pytań otrzymasz odpowiedzi, zapoznając się z przygotowanym przez nas materiałem.

Książka ta jest w pewnym sensie kursem empatycznych relacji rodzic-dziecko. Obok materiału teoretycznego zawiera wiele ćwiczeń i zadań do wykonania. Zachęcamy Cię do aktywnego używania książki i traktowania jej jako Twój notatnik na drodze do pełnego satysfakcji rodzicielstwa. Na końcu znajdziesz kilka wolnych kartek przeznaczonych właśnie na Twoje zapiski. A być może podarujesz sobie specjalny zeszyt, w którym będziesz notował myśli, refleksje, decyzje, które będą do Ciebie przychodzić w czasie kursu – podczas czytania, w ciągu dnia po zabawie z dzieckiem, po kłótni z nim, po wspólnym, wieczornym czytaniu. Taki dziennik pozwoli Ci na śledzenie zmian, jakie będą się w Tobie odbywać.

Książka powstała głównie z myślą o rodzicach dzieci w wieku 0-9 lat i głównie takie przykłady i scenki w niej opisujemy. Wierzymy, iż rodzice dzieci starszych również znajdą dla siebie interesujące informacje czy narzędzia – zachęcamy do sprawdzenia.

I jeszcze jedna ważna rzecz przed rozpoczęciem podróży: dzięki empatii nie unikniesz sytuacji trudnych czy konfliktowych. One są elementami życia i rozwoju. Będziemy wspierać Cię w przeprowadzeniu realnej zmiany w Twoim życiu, by w takich sytuacjach w szczerzy i autentyczny sposób dostrzegać i uwzględniać zarówno **swoje potrzeby, jak i potrzeby dziecka**. Taki rodzaj uważności i kontaktu transformuje wyzwanie w naukę, konflikt w możliwość budowania relacji. Tu przychodzi nam na myśl chińskie przysłowie: „Gdy przychodzi sztorm, niektórzy stawiają mury, inni budują wiatraki”. Empatyczny kontakt daje rodzicom więcej pewności siebie i zaufania w codziennych sytuacjach z naszymi dziećmi.

Joanna Berendt & Magdalena Sendor,  
z podziękowaniami dla wszystkich  
Żyraf i Szakali, które spotkałyśmy  
i jeszcze spotkamy\*.

---

\* Żyrafa w „Porozumieniu Bez Przemocy” jest symbolem empatycznej komunikacji, języka serca, a Szakal, to Żyrafa w przebraniu, która nie ma w danej chwili kontaktu z uczuciami i potrzebami.





# Rozdział 1. Jakim chcę być rodzicem – podróż do przyszłości

Marshall Rosenberg, twórca metody „Porozumienie Bez Przemocy,” mówi, iż nie potrzebujemy być **idealni, potrzebujemy być jedynie systematycznie mniej niedoskonali**. Doświadczenie rodzicielskie, jak również rozmowy z wieloma rodzicami w czasie warsztatów i sesji indywidualnych, pokazują nam, jak bardzo aktualne i trafne są te słowa właśnie teraz, gdy mówimy o relacji rodzic-dziecko.

W trakcie czytania książki spróbuj wykonywać proponowane ćwiczenia na bieżąco, zatrzymać się przy nich trochę dłużej. Zachęcamy Cię również do otwartości i szczerości. **Potraktuj zaproponowane przez nas ćwiczenia i rozważania jako swoisty rodzaj eksperymentu. Zobacz, co działa u Ciebie, z czego czerpiesz największe korzyści**. Nie przyjmuj naszych propozycji jako prawdy objawionej. Testuj, testuj i patrz, jak czujesz się Ty i Twoje dziecko oraz jak wpływa to na Waszą relację, rozmowy czy wspólnie spędzany czas.

Być może już jesteś rodzicem, a może planujesz nim zostać. Dzisiaj zapraszamy Cię do zastanowienia się nad Twoją wizją rodzicielstwa, która będzie stanowiła mapę dla kolejnych spotkań.

Na początek zapraszamy na krótką podróż do przyszłości. Być może wyda Ci się ona nietypowa lub nawet dziwna. Daj się ponieść! Przeczytaj poniższy tekst, następnie usiądź wygodnie lub połóż się, zamknij oczy i pozwól myślom płynąć swobodnie. Zwróć uwagę na myśli, skojarzenia, uczucia, od-

czucia w ciele – przywitaj z radością i wdzięcznością, cokolwiek przyjdzie, czy będzie to przyjemne, czy nie, gdyż są to, być może, ważne wskazówki płynące dla Ciebie z twojego wnętrza. W codziennej gonitwie nie mamy dość uważności na tego typu sygnały, stanowiące dla nas swoiste drogowskazy, przypominające, dokąd zmierzamy.

### **Gotowy na podróż w przyszłość? Raz..., dwa..., trzy..., ruszamy.**

Zatem... wyobraź sobie siebie w przyszłości, na przykład w dniu 80. urodzin. Jak mógłby wyglądać ten niezwykle dzień? Puść wodze fantazji i obserwuj swoje urodziny tak, jakbyś był w kinie. Przypatrz się, kto w nim występuje. Zwróć uwagę na scenografię, stroje, dźwięki. Szczególną uwagę zwróć na postaci, które się pojawiają. Z kim spędzasz ten wyjątkowy dzień? Kto tego dnia Cię odwiedza? Przyjrzyj się, co te osoby do Ciebie mówią, jak się zwracają. A nawet zauważ, jakie panują między Wami relacje. Ciekawą obserwacją może być przyjrzenie się ich twarzom, gestom... Popatrz też na siebie. Wyobraź sobie, co możesz wówczas czuć... Gdyby twoi goście mieli podziękować Ci za to, co wniosłeś w ich życie – to co by to było?

A teraz przenieś uwagę na swoje dziecko – popatrz i zastanów się, na jaką osobę wyrosło:

- Co lubi robić?
- Czym się w życiu zajmuje, jak spędza wolny czas? Jakie ma pasje?
- Co jest dla niego w życiu ważne?
- Jakimi kieruje się wartościami?
- Jak nawiązuje relacje z innymi osobami?
- Kim jest, będąc dorosłym?
- Czy jest szczęśliwy? Czy ma poczucie własnej wartości? Czy lubi siebie samego?

Daj sobie czas, by pobyc z pojawiającymi się refleksjami w trakcie tego ćwiczenia. Zapamiętaj swoje odczucia i kluczowe przemyślenia z tej podróży w czasie. Może to być jedno lub więcej słów, może jakiś symbol czy rysunek – coś, co ma dla Ciebie znaczenie. Zanotuj to lub narysuj. Pod koniec kursu będziesz może chciał wrócić do tego ćwiczenia i zobaczyć ponownie Twoje dziecko i Twoje 80. urodziny oraz porównać do tego, co zrobiłeś dziś, by zobaczyć drogę, jaką przebyłeś.

## Siła empatii

Zdaniem Marshalla Rosenberga dziecko różni się od dorosłego tym, że ma mniej doświadczeń i mniej słów na wyrażenie tego, co czuje. To my jako dorośli mamy więcej doświadczeń i wiedzy i dlatego też jesteśmy odpowiedzialni za stworzenie takiej przestrzeni, aby potrzeby zarówno rodzica jak i dziecka mogły być wzięte pod uwagę jednocześnie. Mówiąc „wzięte pod uwagę”, mamy na myśli zauważenie tych potrzeb, powiedzenie o nich na głos, okazanie im szacunku. Nie znaczy to, że koniecznie muszą być zaspokojone – zawsze i wszystkie. W kolejnych rozdziałach powiemy o tym więcej.

Rolą rodziców nie jest naprawianie, zbawianie czy służenie dzieciom. Nie przeżyjesz za swoje dziecko życia ani też nie uchronisz go przed trudnymi sytuacjami czy emocjami. Twoje dziecko ma przed sobą całe swoje życie; takie, jakie ono będzie. Możesz być jego przewodnikiem i towarzyszem, z mądrością wprowadzać je bezpiecznie w kolejne etapy życia, pozwalając jednocześnie, aby uczyło się poprzez doświadczanie, oraz dawać mu do zrozumienia, iż w pobliżu jest gotowy na wsparcie czy okazanie zainteresowania rodzic.

Według „Porozumienia Bez Przemocy” empatia to narzędzie do tworzenia relacji równego z równym – wzajemne dawanie i branie. Kiedy okazujemy komuś empatię, zawsze otrzymujemy coś cennego: chwilę głębokiego porozumienia, szczerości, wdzięczności. Podchodząc z empatią do dzieci, wzbogacamy życie ich i swoje własne. Kiedy życie dzieci jest pełne, ma to pozytywne rezultaty zarówno dla nich jak i dla nas.

Przyjrzyjmy się procesowi dawania i brania. Przypomnij sobie sytuację, gdy komuś spontanicznie czy bezinteresownie pomogłeś:

- Jak się wówczas czułeś?
- Co było w tej sytuacji dla Ciebie ważnego? Co otrzymałeś w zamian, niekoniecznie od tej osoby?

Mamy nadzieję, iż dzięki temu rozdziałowi masz większą jasność, do-  
kład zmierny. Już za chwilę ruszamy dalej.