

“Magiczne słowa”

Dzisiaj chciałabym poruszyć dwie kwestie. Obydwie stanowią fundament zarówno naszego poczucia własnej wartości, jak i satysfakcjonujących relacji międzyludzkich.

Od pokoleń, z pokolenia na pokolenie jedną z pierwszych nauk, które są wpajane małym dzieciom, jest wiedza o istnieniu magicznych słów. Rodzice uczą kiedy, w jakich okolicznościach, do kogo można je wypowiedzieć i jaki powinien być ich skutek. Myślę, że już każdy wie o jakie słowa mi chodzi. Są to: proszę, przepraszam, dziękuję. Pracując z rodzinami zauważam, że pomimo świadomości dobra jakie niosą za sobą, ciężko jest nam posługiwać się nimi na co dzień w stosunku do najbliższych osób. Z moich obserwacji wynika, iż nie mamy większych trudności przekazywania tego typu komunikatów obcym osobom, dalszej rodzinie. Problem leży w tym, że często mamy pewne oczekiwania w stosunku do męża/ żony, syna/ córki, których wykonanie nie jest odpowiedzialnością tychże osób, a moją. O ile, proszę i przepraszam są stosunkowo często używane przez nas, tak mam wrażenie, że “dziękuję” zagubiło się w natłoku codziennych spraw. Zapominamy podziękować mamie, za zrobiony obiad, tacie za to, że pracuje i mamy co jeść, synowi, że kosi trawę, córce, która posprząta dom. Nie dziękujemy, bo to ich obowiązek, bo mają to zrobić, bo tak ma być i koniec. Tylko, że wcale nie musi tak być. Bo na przykład: mama wraca zmęczona z pracy, tata chciałby zmienić pracę na mniej płatną ale bardziej satysfakcjonującą, syn ma trójkę dzieci, które za nim tęsknią, córka chce spotkać się ze znajomymi. Proste słowo mówi im o tym, że wiemy o ich potrzebach, zdajemy sobie sprawę z ich wysiłku i doceniamy to.

Słowo “dziękuję” jest najlepszym motywatorem do działania. Nic tak nie potrafi sprawić, że zechcemy dalej służyć pomocą jak proste uznanie i docenienie naszego wysiłku. Żeby jednak pochwała miała sens konieczne jest przestrzeganie kilku zasad. W celu ich wyjaśnienia posłużę się przykładem syna, który po pracy przyjeżdża do swojej starszej matki i kosi trawę.

Po pierwsze pochwała wskazuje na konkretne zachowanie, którego dotyczy: “Synku **kosisz trawę**”. Po drugie - jest osobista i szczerą “ Synku **doceniam** to, że kosisz trawę”. Doceniając innych powinniśmy opisywać to co widzimy “Synku doceniam to, że **zaraz po pracy przyjechałeś skosić mi trawę**”. Pochwała ma sens tylko w przypadku, kiedy jest dawana niezwłocznie po działaniu “Synku doceniam to, że **dzisiaj** zaraz po pracy przyjechałeś skosić mi trawę”. I najważniejsze: docenia nie tylko efekt, ale też wysiłek “Synku doceniam to, że dzisiaj zaraz po pracy przyjechałeś skosić mi trawę. **Dziękuję, że znalazłeś czas i udało ci się skosić połowę trawnika**”

Przykład z synem i starszą matką był podany po to, by zwrócić Państwa uwagę, że pochwały nie są tylko dla dzieci. Pochwałami zmieniamy nastawienie do pracy innych. Pochwały mówią o tym, że dostrzegamy drugiego człowieka, że mamy dla niego czas i doceniamy to, że jest.

Kończąc chciałabym zaznaczyć jeszcze jedną rzecz. Pochwały i magiczne słowa nie są zarezerwowane tylko dla innych. Żeby dobrze się nimi posługiwać w kontaktach międzyludzkich, konieczne jest wypróbowanie tego na sobie. Zapraszam więc do podziękowania sobie i pochwalenia siebie za jedną rzecz, która nam się udała w dzisiejszym dniu.

psycholog Maria Jamróż

członek Zespołu Interdyscyplinarnego ds Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie