

## Mikro-kręgi

### Trzy kroki, które konflikt między rodzeństwem zamieniają w koleżeństwo

Pomóż dzieciom rozwiązać sprzeczki bez odgrywania roli sędziego. Dwójka moich dzieci, w wieku 4 i 9 lat, miewa mnóstwo drobnych konfliktów. Kłócą się na tylnym siedzeniu samochodu, bo jedno z nich chce 'chwili spokoju', w czasie gdy drugie zamierza śpiewać albo opowiadać mi o swoim dniu. Kłócą się o to, gdzie kto siedzi podczas obiadu (kto dostanie specjalne drewniane krzesło i komu przypadnie miejsce obok konkretnego rodzica).



Źródło <https://pixabay.com/pl/bracia-i-siostry-brat-siostra-692822/>

Kłócą się o naruszenie swojej osobistej przestrzeni (Przestań mnie dotykać!) i o zabawki lub pisaki (Ja się tym pierwsza bawiłam!).

Całe lata podchodziłam do tych sprzeczek stosując kombinacje różnych strategii, między innymi: 'niech sami sobie poradzą', 'nauczę ich skutecznej komunikacji (hihi!)', 'rozdzielę ich', 'okażę empatię każdemu z osobna', mediowania, sędziowania, rozwiązywania problemów i karania.

Żadna z tych strategii nie była tak skuteczna i satysfakcjonująca dla mnie (ani dla nich!) jak metoda opisana poniżej, czyli przystosowane do potrzeb rodziny, nagradzane tzw. Kręgi Naprawcze (ang. *restorative circles*) Dominica Bartera, które znane są pod wieloma nazwami na świecie, a w naszej rodzinie mówimy na nie 'mikro-kręgi'.

#### Co uwielbiam w procesie 'mikro-kręgów':

**(a) jest szybki i skupiony na teraźniejszości** – zazwyczaj trwa 6-10 minut

**(b) daje zaangażowanym osobom poczucie mocy** – poprzez zaproszenie dzieciaków do wzajemnego słuchania się i tworzenia przez nich własnych rozwiązań, obniżasz zarówno poczucie bezradności (nie wiemy, jak to rozwiązać), jak i bezsilności (nie mamy wpływu na to, jak się sprawy potoczą), które często wynikają z obecności trzeciej strony (nawet mającej dobre intencje) będącej w roli sędziego i ławy przysięgłych w danym konflikcie.

**(c) wydaje się, że przywraca on harmonię i kontakt pomiędzy uczestnikami** – zamiast pozostawiać jedno z nich lub nawet dwoje z poczuciem krzywdy lub zranienia, a nawet ochoty na zemstę (jak to się często zdarza, kiedy ktoś trzeci, mający rzeczywiście dobre zamiary, narzuca rozwiązanie)

**(d) jest innym sposobem na życie, co teraz uważam za najważniejszą rzecz, którą warto wiedzieć o konfliktach**

## TRZY KROKI MIKRO-KRĘGÓW

### 1. STWÓRZ PRZESTRZEŃ

Weź głęboki spokojny oddech i przerwij sprzeczkę jak najszybciej, nie dopuszczając do jej rozwoju, gdy uważasz, że przybiera na sile. Jeśli wcześniej już wspominałaś o stosowaniu mikro-kręgów (co zalecam), zaproponuj je i zaproś uczestników, żeby usiedli w taki sposób, by się nawzajem widzieć.

*Do wyboru:* dla mnie pomocne jest nadanie wagi rozmowie przez przypomnienie dlaczego i jak przeprowadzamy mikro-kręgi. Np. ja przypominam, że wybieramy mikro-kręgi w naszej rodzinie [klasie itp.], ponieważ pomagają nam słyszeć się nawzajem i kreować pomysły, które pasują wszystkim). Próbujemy znaleźć znaczenie ukryte w naszych słowach i języku ciała. Każdy ma swoją kolej, żeby się wypowiedzieć i być usłyszanym."

### 2. WZAJEMNE ZROZUMIENIE

Na tym etapie, każdy uczestnik *ma swoją kolej* na podzielenie się czymś, o czym chce, żeby inni wiedzieli – po czym Słuchacz mówi, jak zrozumiał sens tej wypowiedzi. Lubię **zaczynać proces od osoby, która wydaje mi się najmniej zdolna do słuchania w danym momencie** (czasami ze względu na wiek, czasami ze względu na stopień zdenerwowania).

Twoimi narzędziami na tym etapie są:

**"Co chciałabyś, aby było wiadome dla Słuchacza?"** Czy też: **„Czego ma się dowiedzieć Słuchacz?"**

**"Jak myślisz, na czym zależy Mówiącemu, co masz wg niego wiedzieć?"** (żeby nie powtarzać słów, możesz również użyć zwrotów takich jak: „Jakie znaczenie jest ukryte w słowach Mówiącego?"). Kiedy już ludzie złapią o co chodzi, można użyć te skrótów "Co słyszysz w słowach Mówiącego?"

**"O to chodzi?"** (albo "Tak chciałeś być usłyszany/ usłyszana?")

Następnie, te same pytania kierowane są do drugiej osoby (Słuchacz mówi, a wcześniejszy Mówiący teraz słucha).

#### **Odmowa mówienia i odzwierciedlania znaczenia**

Jeśli pierwszy zaproszony Słuchacz mówi, że nie chce odzwierciedlić znaczenia wypowiedzi, nie ma sprawy. Poproś go/ ją, żeby mówił/ mówiła, a drugą osobę poproś o odzwierciedlenie. Kiedy ludzie czują się usłyszani, wzrasta szansa, że będą bardziej gotowi i chętni, by słuchać.

Jeśli osoba *nic nie mówi* w odpowiedzi na "Co chcesz, żeby X wiedział?" nadal proszę Słuchacza, żeby wyraził jak rozumie milczącą „*podskórną*” wiadomość, ponieważ komunikacja niewerbalna jest równie istotna (jeśli nie bardziej), jak komunikacja werbalna.

Na przykład, mój syn nauczył się, że kiedy jego siostra w ciszy trwa ze skrzyżowanymi ramionami i groźnym spojrzeniem, może odzwierciedlić jej postawę słowami w stylu "Ona chce, żebym wiedział, że jest zbyt zirytowana, żeby rozmawiać?", po czym ja pytam „Czy to chciałaś, żeby usłyszał/zauważył?” i z tego miejsca przesuwamy się dalej w procesie budowania kontaktu.

### 3. PLAN DZIAŁANIA

Kiedy już wszystkie strony powiedziały, że czują się zrozumiane, nakłoń je, żeby to ONE wymyśliły, jak ruszyć do przodu – a ty sobie usiądź i baw się dobrze.

Twoimi narzędziami na tym etapie są:

**"Czy ktokolwiek ma pomysł, jak możemy ruszyć z tym z miejsca?"** (albo "jak poradzić sobie z tą sprawą?"). Staram się nie używać zwrotu 'rozwiązać problem', bo chcemy podkreślać, że konflikt nie jest problemem, ale szansą na współpracę, wznowienie kontaktu i obopólne lepsze zrozumienie.

**"Czy to pasuje każdemu?"** (dla mnie progiem akceptacji jest: 'czy każdy może z tym żyć?', a nie: 'czy każdy jest zachwycony tym pomysłem?')

Żeby przedstawić, jak całość może wyglądać w prawdziwym życiu, poniżej umieszczam dwa zapisy autentycznych mikro-kęgów z dziećmi. Jak zobaczycie, dzieci nie muszą być rodzeństwem, ale pomaga jeśli one (i ich opiekunowie) znają cię i mają do ciebie zaufanie.

#### PRZYKŁAD PIERWSZY: WYCIECZKA POD NAMIOT (Aaron: 8; Rachel: 3 1/2; Zach: 6 1/2)

Rachel: *Mamo! Aaron i Zach nie chcą mi pozwolić, żebym się z nimi bawiła!*

Ja: *Aaron, możesz tutaj przyjść? Dziękuję. Rachel, co chcesz, żeby twój brat wiedział?*

Rachel: *Chcę się z wami bawić, chłopaki!!*

Ja: *Aaron, co słyszysz, że twoja siostra mówi?*

Aaron, *wywraca oczami, jego głos brzmi na poirytowany: Ona chce się z nami bawić. Ale...*

Ja, *delikatnie przerywając: Zaczekaj chwilkę. Rachel, o to chodzi? Czy to jest to co chcesz, żeby twój brat wiedział?*

Rachel: *Tak!* [to kończy jedną rundę – teraz przechodzimy do drugiego dziecka]

Ja: *Ok, Aaron, co chcesz, żeby twoja siostra się dowiedziała?*

Aaron: *Nie chcę, żeby się teraz z nami bawiła. Chcę trochę prywatności. Nie, to nie prywatność, ale widzisz, Zach i ja nie mieliśmy możliwości bawić się sami dzisiaj cały dzień. Chcę po prostu trochę czasu tylko z nim.*

Ja: *Rachel, co usłyszałaś w tym, co mówi twój brat?*

Rachel *brzmi na niezadowoloną: On chce prywatności. Chce się bawić sam z Zachem.*

Ja: *Aaron, o to chodzi?*

Aaron: *Tak.* [w ten sposób kończy się druga runda – teraz wracamy do pierwszego dziecka]

Ja: *Rachel, czy jest jeszcze coś, co chciałabyś, żeby twój brat wiedział?*

Rachel: *Nie.*

Ja: *Aaron, czy jest jeszcze coś, czego chciałbyś, żeby Rachel się dowiedziała?*

Aaron: *Nie.* [to zamyka etap Wzajemnego Zrozumienia. Teraz przechodzimy do Planu Działania.]

Ja: *Ok, Dziękuję wam. A teraz, czy ktokolwiek ma jakieś pomysły jak rozwiązać tę sprawę?*

Rachel: *NIE.*

Aaron: *Dobrze, ona może się bawić z nami jeśli nie będzie zadawać żadnych pytań. Na temat gry albo tego, co robimy.*

Ja (raczej zdziwiona, co często mi się zdarza na tym etapie): *Rachel, twój brat mówi, że możesz się z nimi bawić jeśli nie będziesz zadawać żadnych pytań o grę. Czy to ci pasuje?*

Rachel (dość zadowolonym głosem): *Tak.*

Ja: *Ok, świetnie. Dziękuję, dzieciaki.*

Trójka dzieci idzie się bawić zgodnie przez mniej więcej godzinę. Aaron później powiedział, że wszystko zadziało w porządku i że Rachel zadała tylko jedno małe pytanie.

**PRZYKŁAD DRUGI: LEGO (Rachel: 3 1/2; Izaak: 3 1/2)**

Jesteśmy w domu Izaaka, a on nigdy nie brał udziału w tym procesie, ani go wcześniej nie widział.

Rachel: *Daj mi klocki! Też chcę trochę!*

Izaak: *Nie! Przestań!*

Mama Izaaka: *Hej, dzieciaki. Nie musicie się kłócić. Mamy dużo klocków lego.*

Wstaje i przynosi inny pojemnik z lego i daje to nowe pudełko Rachel.

Rachel: *Nie! Ja chcę TAMTE lego!*

Mama Izaaka: *Izaak, możesz podzielić się swoimi klockami z Rachel? Albo wziąć sobie trochę klocków z tego pudełka?*

Izaak: *Nie! Chcę się bawić tymi. Pierwszy się nimi bawiłem!*

Rachel zaczyna wykrzywiać buzię, bo zbiera jej się na płacz.

Ja, podchodząc ostrożnie: *Nie masz nic przeciwko wypróbowaniu czegoś innego?*

Mama Izaaka: *Nie, proszę bardzo.*

Ja: *Dzieciaki, dzieciaki. Zczekajcie chwilę. Chcę spróbować czegoś, żeby wam pomóc...*  
[jak już zwróciły na mnie uwagę i przestały hałasować] Rachel, **czego chciałabyś, żeby dowiedział się Izaak?**

Rachel: **Chcę bawić się jego klockami lego! Z tego pudełka!**

Ja: **Izaak, co usłyszałeś, w tym, co Rachel powiedziała?**

Izaak: *Ona jest głupia!*

Ja: Rachel, **czy o to chodzi?** Czy chciałaś, żeby Izaak tego się dowiedział?

Rachel, lekko rozbawiona: *Nie. Chcę jego lego.*

Ja: Izaak, **słyszysz co Rachel teraz mówi?**

Izaak: *Ona chce to lego. I jeszcze coś tam coś tam, czego nie chcę słyszeć.*

Ja: Rachel, **czy to jest to?**

Rachel: *Tak.* [to kończy pierwszą rundę, teraz przechodzimy do drugiego dziecka]

Ja: *Ok, Izaak, czego chcesz, żeby dowiedziała się Rachel?*

Izaak: *Nie chcę, żeby miała te klocki lego. Ja się nimi BAWIĘ.*

Ja: Rachel, **co słyszysz, że Izaak mówi?**

Rachel, ze smutkiem: *On nie chce się podzielić.*

Ja: Izaak, **czy to o to chodzi?** Czy chciałaś, żeby Rachel tego się dowiedziała?

Izaak: *TAAAK!* [to zamyka drugą rundę, teraz idziemy do drugiego dziecka]

Ja: Rachel, **czy jest jeszcze coś, co chcesz, żeby Izaak wiedział?**

Rachel: *Jestem SFRUSTROWANA i WKURZONA.*

Ja: Izaak, **co usłyszałeś, że Rachel powiedziała?**

Izaak: *Jest sfrustrowana i coś tam coś tam.*

Ja: Rachel, **czy o to chodziło?**

Rachel: *Tak.* [zamykamy trzecią rundę i przechodzimy do drugiego dziecka]

[Po tym, jak oboje powiedzą, że nie mają już nic więcej do zakomunikowania, przechodzimy do Planu Działania]

Ja: *Dziękuję wam obojgu. A teraz, czy ktokolwiek ma jakieś pomysły, jak rozwiązać tę sprawę?*

Rachel: *NIE.*

Izaak: *Tak. Weź to akwarium, wylej z niego wodę i ZALEJ podłogę!*

Ja: Rachel, **czy to ci pasuje?** Czy zalanie podłogi pomoże ci rozwiązać tę sprawę?

Rachel, uśmiechając się lekko: *Nieeee.* [nawiasem mówiąc, pomysły muszą pasować]

WSZYSTKIM, więc każdy może wstać i powiedzieć, że jakiś pomysł mu/ jej nie pasuje, wliczając w to mamy! Ponadto, czasami inne dzieci, które tego słuchają mogą wyskoczyć ze swoimi pomysłami. Wtedy biorę po prostu te pomysły i pytam "czy to pasuje wszystkim?"]

Ja: *Ok, czy ktokolwiek ma jakieś pomysły, jak rozwiązać tę sprawę?*

Izaak, bez słowa bierze budowlę z lego, którą stawiał, dzieli ją na pół i daje połowę Rachel, sięga do jej pudełka i bierze garść lego dla siebie i siada wyglądając na zadowolonego. Rachel wygląda na bardzo zadowoloną.

Ja, jak zwykle zadziwiona: *Ok. Czy to wszystkim pasuje?*

Oboje mówią: *Tak.*

Dzieci wydają się doświadczać zupełnej zmiany w sposobie, jak się do siebie odnoszą. Zaczynają się bawić *razem* dzieląc się nawzajem klockami. W pewnym momencie Rachel nachyla się i głośno wzdycha. Bawią się zadowoleni przez następne 20 minut.

### Co się stanie, jeśli to nie zadziała?

Jest dla mnie ważne, aby mikro-kreśli były wyborem. Tak więc, jeśli nikt nie chce odzwierciedlać słów drugiego, ja czasami robię to przez kilka rund albo pytam dzieci czy chcą zrobić coś innego (np. coś zjeść albo rozdzielić się). Co ciekawe, wiele z tych 'nieudanych' mikro-kreśli (te, które zostały zerwane zanim doszliśmy do Planu Działania) kończy się sukcesem – to znaczy, że dzieci w rzeczywistości zakończyły konflikt i są gotowe zrobić coś pozytywnego – razem lub osobno.

Ważną rzeczą dla mnie jest po prostu nadal im je proponować (i w nich uczestniczyć, w naszym przypadku) tydzień po tygodniu. Z czasem stały się one częścią radzenia sobie z konfliktami w naszej rodzinie – obok krzyczenia, straszenia, sarkazmu i „chodź tutaj ty paskudniku i mocno mnie przytul!” Jesteśmy w końcu tylko ludźmi.

Oryginał angielski „3 Steps that Transform Sibling Conflict into Sibling Camaraderie” autorstwa Elaine Shpungin został opublikowany 8 października 2010 r. Do przeczytania

<https://www.psychologytoday.com/blog/peacemeal/201010/3-steps-transform-sibling-conflict-sibling-camaraderie> lub tutaj

<http://www.improvecommunication.net/2010/10/3-steps-that-transform-sibling-conflict.html>

Tłumaczenie na język polski Izabela Wiśniewska, konsultacje Agata Fowles, opracowanie Agnieszka Pietlicka