

## Komunikacja za pomocą metody Gordona

Fragmenty tekstu zaczerpnięte zostały ze strony internetowej Polskiego Centrum Edukacji Gordona: [http://gordon.edu.pl/metoda\\_gordona](http://gordon.edu.pl/metoda_gordona)

Dr Thomas Gordon, przez wielu ludzi na świecie został zapamiętany jako człowiek, któremu najbliższe sercu są pokojowe rozwiązania sporów i konfliktów we wszystkich relacjach z dziećmi i innymi ludźmi. Napisał również wiele książek - poradników np. „Wychowanie bez porażek”, „Wychowanie bez porażek w szkole”, powołał do życia programy dla rodziców, nauczycieli, dzieci i młodzieży oraz stworzył genialny sposób na to, by dokonać zmian w sposobie komunikacji z dziećmi i innymi osobami.

Metoda Thomasa Gordona, to nie tylko zmiana komunikacji z dzieckiem czy innymi osobami, to wiedza o kształtowaniu relacji, rozwiązywaniu konfliktów, budowaniu autorytetu rodzicielskiego czy nauczycielskiego w oparciu o wpływ a nie o władzę. To nie tylko myślenie w kategoriach „ja - ty”, lecz również „my”. To także, a może przede wszystkim przemyślenie i zmiana własnej postawy oraz sposobu porozumiewania się z innymi. W tej metodzie ogromny nacisk kładzie się na naukę umiejętności komunikowania się i rozwiązywania konfliktów, a następnie wykorzystania ich we wszystkich formach relacji. Nauczenie się języka akceptacji daje możliwości opanowania metody, a także daje możliwość dopasowania jej do każdej osoby indywidualnie.

### Metoda dr Thomasa Gordona to nabywanie umiejętności:

1. Obserwacji zachowań, by zidentyfikować potrzeby własne i innych osób, co w rezultacie pomaga w radzeniu sobie ze stresem w wielu sytuacjach w relacji z innymi.
2. Identyfikowania kto ma problem, by zastosować odpowiednie umiejętności. Wiedza ta wpływa na zwiększenie poczucia kompetencji komunikacyjnych i wychowawczych.
3. Podstawowego i aktywnego słuchania, by pomóc drugiej osobie w znalezieniu rozwiązania jej własnego problemu. W ten sposób np. rodzic czy nauczyciel „zrzuca z siebie ciężar” szukania rozwiązań za dzieci/uczniów, ale staje się towarzyszem prowadząc dziecko/ucznia ku rozwiązaniu. Skutek dla dziecka / ucznia - staje się bardziej samodzielnym i kreatywnym w znajdowaniu rozwiązań dla własnych problemów.
4. Wyrażania siebie (odślaniania się), by budować opartą na obopólnym szacunku relację z innymi osobami. Powoduje to wzmocnienie relacji i stawanie się osobą bardziej asertywną.
5. Skutecznej konfrontacji, by np. dzieci/uczniowie czy inne osoby miały możliwość zmiany swojego nieakceptowanego zachowania na zachowania przez „nas” akceptowane. Dzięki temu stajemy się bardziej asertywni także w trudnych do zaakceptowania przez siebie sytuacjach, stawiając innym w jasny i konkretny sposób granice.
6. Rozwiązywania konfliktów metodą „bez przegranych”, by obie strony były zadowolone z rozwiązania. Dzięki temu obie strony zaspokajają swoje potrzeby, bez uciekania się do używania siły.

7. Strategii rozwiązywania konfliktów, by własną postawą modelować i kształtować ważne poglądy, opinie, idee i społecznie akceptowane. Dzięki temu budować autorytet w oparciu o wpływ zamiast siły.
8. Mediacji, by pomagać dzieciom/uczniom i innym osobom w rozwiązywaniu konfliktów pojawiających się między nimi. Dzięki czemu nauczyciel/rodzic nie angażuje się w sprzeczki innych oraz nie przyjmuje „roli sędziego”.
9. Tworzenia reguł na zasadzie współuczestnictwa, by zwiększyć szanse ich przestrzegania. Dzięki czemu znacznie zwiększa się prawdopodobieństwo ich respektowania oraz rozwoju większej kreatywności.

Reasumując, metoda Gordona to nie tylko narzędzie do komunikacji, wymaga ona zmian w myśleniu i postawie. Te zmiany dotyczą wielu poglądów, przekonań np. faktu, że dziecko jest zdolne znaleźć rozwiązanie dla swoich problemów, konflikt można rozwiązać tak, by każdy wygrał, etykiety mogą zadać wiele bólu i warto ich unikać, odsłanianie siebie w relacjach jest podstawą jej budowania, skuteczność nagród i kar jest często przeceniana, a dzieci nie zachowują się źle, tylko próbują zaspokoić swoje własne potrzeby. Tak więc, warto jest zapoznać się z metodą Gordona, przemyśleć jej założenia i wdrożyć je we własne działania rodzicielskie.