Czym jest prośba? Czym różni się prośba od żądania?

Autorzy artykułu: Joanna Berendt i Aneta Ryfczyńska

Prośby rodzica do dziecka to częsty i ważny element rodzicielstwa. Nierzadko okazuje się, że używanie słowa „proszę" nie działa lub nie przynosi upragnionego rezultatu. Według teorii Porozumienia bez przemocy (NVC), sposób w jaki formułujemy prośby jest ważniejszy niż to, czy mówimy „proszę". Czym więc jest prośba w duchu NVC?

Kluczowe elementy prośby to wyrażenie jej tak by była:

1. W pozytywnej formie

W tej sytuacji zamiast: *nie kiwaj się na krześle* powiedzielibyśmy: *usiądź tak, by cztery nogi krzesła stały na podłodze*. **Innymi słowy: wypowiadamy to, czego chcemy lub czego oczekujemy, a nie mówimy, czego nie chcemy**.

2. Maksymalnie konkretna

Co to oznacza? Na przykład słowa: *rysuj dokładniej* warto zamienić na: *rysuj tak, by kreski w miarę możliwości nie wychodziły za kontur rysunku*. **Ponownie mówimy o tym, czego chcemy, i staramy się być precyzyjni w swojej prośbie.** Tylko wtedy nasz rozmówca, na przykład dziecko, ma szansę zrozumieć, o co nam chodzi, i jednocześnie łatwiej jest mu rozważyć spełnienie prośby, bo wie, jaki ma być docelowy efekt.

3. Możliwa (realna) do spełnienia

Gdy 3-4 letnie dziecko w histerii miota się na podłodze, to zamiast powiedzieć: *uspokój się* możemy poprosić, by dziecko podeszło do rodzica i przytuliło się. Dodatkowo, by prośba była realna do spełnienia, nie może zawierać słów: „zawsze" i „nigdy": *Nigdy się nie spóźniaj, proszę* albo *Zawsze odbieraj telefon, proszę*.

Gotowość na „Nie"