



PREVOD VIDEO JUSTINA COULSONA – trojni E (razloži, razišči, opolnomoči)

Ali imate opravka z odraslimi ali pa z otroki, lahko uporabite shemo trojnega E-ja za učinkovito disciplino.

Prvi E je explain – RAZLOŽI.

Drugi E je explore – RAZIŠČI.

Tretji E je empower – OPOLNOMOČI.

In vse to je vpeto z empatijo. Če bi spraval tehniko treh E-jev v en stavek, bi bil: Ali želim tej osebi škodovati ali ji pomagati? Trije E-ji so za pomaganje. Nekateri ljudje pravijo: 'Otroku sem 3.000 krat rekel naj pobere s tal mokro brisačo. Ne bom zdaj še razlagal.' Razlaga ni: 'Poberi brisačo zato ker sem jaz tako rekel. Ker tako mora biti.' To ni razlaganje. Razlaganje je: 'Ali si vedel, da če pustiš mokro brisačo na tleh, da začne smrdeti in postane plesniva ali lepljiva in to je grozno.' To je razlaga. In, če ste to storili nekajkrat in otrok še kar ne sodeluje, potem naj oni razložijo tebi, saj ste vi že dolgočasni, otrok pa se ne. Recite: 'Pogovorila sva se o tem. Mi lahko prosim razložiš zakaj se še vedno pogovarjava o tem?' Pripravite jih, da razložijo in lahko najdete luknje v njihovem znanju. Tako gre razišči: 'Kljub vsem razlagam imaš videti težave s to situacijo. Mi lahko prosim pomagaš razumeti kako je biti ti?' Gre pravzaprav za to, da vstopimo v njihov prostor, v prostor njihove glave, da uvidimo njihovo perspektivo, da razumemo stvar iz njihovega sveta. In potem opolnomočite, kar pomeni, da rečemo: 'Ok, veš kaj se pričakuje od tebe, ker sem ti razložil in ti si meni razložil. Razumem kako ti je, ker sva to raziskala. Res razumem kako je biti star 10 let in imeti težavo s to zadevo. Ali recimo biti tukaj zaposlen in imeti to težavo. Razumem. Torej, kako naprej?' To je opolnomočiti, da rečeš: 'Kaj pa ti misliš, da je najboljša rešitev?' Tukaj damo vso moč drugi osebi. To je za starša proti intuiciji: dati vso moč otroku. In rečemo: 'Kaj misliš? Kako dalje? Kako lahko popravimo to stvar? Če bi bil ti na mojem mestu, kako bi se ti zdelo primerno, da popravimo situacijo?' Če pridejo na idejo, ki ni najboljša, lahko rečete: 'No, to je ena možnost. Če pa pogledamo na konec, kako bi se to končalo? Ali bi to res delovalo? Ker iz moje perspektive ne vidim kako bi lahko to delovalo. Kaj je alternativa?' To je počasen proces. Lahko vzame 2 minuti, lahko pa traja 2 dni ali 2 tedna. Ampak s tem dobite neko notranjo pot do otroka in kaj kmalu počnejo to stvar, ker vedo, da je tako prav in jo radi naredijo.

EXPLAIN – RAZLOŽI

EXPLORE – RAZIŠČI

EMPOWER – OPOLNOMOČI

Jasmina Robnik Poličnik