

# Ako efektívne komunikovať s deťmi alebo aby nás deti počúvali.

## Počúvajte, čo vám deti hovoria

Stará mama vedie Zuzku zo školy. Tá spieva pesničku. Stará mama sa vypytuje: „A čo ste sa učili na prírodovede?“ Zuzka ďalej spieva. Stará mama: „Haló! Na prírodovede ste čo robili?“ My dospelí máme často tendenciu si myslieť, že to, čo chceme povedať, je dôležitejšie ako to, čo chce povedať dieťa. Počúvať znamená sústrediť sa na druhého a na to, čo nám chce povedať. Dôležité je nehodnotiť a nepridávať nič svoje. Týmto spôsobom si budujeme s deťmi hlbší vzťah. A nakoniec sa dozvieme oveľa viac, ako keď rozhovory vedíme výhradne my, dospelí. Dokonca aj od mlčiacich či agresívnych teenagerov zrazu môžeme zistiť, čo im ide hlavou.

## Uznajte ich pocity, korigujte správanie

Viete čo práve prežíva vaše dieťa? Prežíva presne to, čo práve cíti. A vy ste ten, kto mu môže pomôcť naučiť sa so svojimi pocitmi a emóciami pracovať. Pocit je fakt. Preto je dobré ho pomenovať, napríklad: „Vidím, že si poriadne nahnevaný!“ „Zdá sa, že je ti to naozaj ľúto.“ „Vidím, že si sklamaný“. Deti potrebujú, aby sme prijali ich pocity také, aké sú. **Čo už nemusíme vždy prijať je správanie.** Uznáme dieťaťu, že je nahnevané, no nenecháme ho kopat' svojho brata. Môžeme mu miesto toho pomôcť vyjadriť svoj hnev iným, prijateľným spôsobom. Taktiež stanovujeme svoje hranice, čo sme a čo nie sme ochotní urobiť: Peťkovi sa rozbilo autíčko na diaľkové ovládanie, ktoré dostal na Vianoce. Prijmeme jeho smútok a hnev, no nemusíme mu hneď kúpiť ďalšie autíčko, aj keď by si to veľmi prial.

## Dajte deťom na výber

Najmä keď deťom niektoré veci zakážeme, potrebujú vedieť aj to, čo robiť môžu. Ideálne je, keď majú na výber z viacerých možností: „Môžeš svoj hnev vyjadriť slovne alebo ho nakresliť. Môžeš trhať papier, či búchať do vankúša.“ Staršie deti je vhodné povzbudiť k hľadaniu vlastných riešení: „Aké možnosti ešte napadajú tebe?“ „Ako by si to ty chcel spraviť?“ Aj v bežných denných situáciách sú deti radi pánmi svojho konania. Malým deťom môžete dať na výber z pár možností, ako: „Prosíš si kakao alebo čaj?“ Starším deťom už môžete dať možností viac. „Ktoré tričko si chceš obliecť?“ A teenageri? Veľmi radi počujú vety typu: „Je to na tebe.“ „Vyber si podľa svojho uváženia.“ Deti si niekedy môžu vybrať z nášho pohľadu nelogicky či zle. Nie je potrebné im to hneď zakazovať, len upozorniť na dôsledky. Keď sa môžu samé poučiť zo svojich rozhodnutí, zvládnu umenie rozhodovania oveľa rýchlejšie a najmä nadobudnú sebavedomie.

## Poskytnite informáciu

Naše ratolesti sa mnohé veci ešte len učia. Je to úplne prirodzené. Ak chcete zachovať príjemnú atmosféru a zároveň usmerniť správanie detí, môžete namiesto príkazov jednoducho poskytnúť informáciu.

„Pastelky patria do krabičky,“ namiesto „Okamžite si uprac! Ved' si rozhádzal pastelky po celej zemi!“

„Keď riad umyješ hneď, nezaschne to a ide to jednoduchšie,“ namiesto „Nebud' lenivý a umy to hneď teraz!“

Poskytnutá informácia by mala byť stručná a výstižná. Mala by byť podaná neutrálne, bez obviňovania. Čím jasnejšia je informácia, tým väčšia je pravdepodobnosť, že dieťaťu už nebude treba nič ďalšie hovoriť. Niekedy je treba informáciu ešte zopakovať, či povedať inými slovami.

## **Ako hovoríte, tak konajte**

Slovná komunikácia hrá vo výchove detí dôležitú rolu. No je účinná iba vtedy, ak je v súlade s konaním. Deti rodičov, ktorí veľa hovoria a málo konajú, sa väčšinou naučia pustiť ich slová jedným uchom dnu a druhým von. Počúvať začnú, až keď rodičia kričia, či vyhrážajú sa. Ak pokojné a rázne slová nezaberajú, znamená to, že treba konať. Ak dieťa aj po niekoľkých upozorneniach stále ubližuje iným deťom na ihrisku, zoberte ho z ihriska preč. Ak sa deti aj po vážnom rozhovore naďalej nestarajú o svoje zvieratko, predajte ho. Ak teenager stále používa váš počítač napriek zákazu, zmeňte si heslo..

Stáva sa, že v návale emócií povieme niečo, čo sa nám samotným protiví splniť. Máme napriek tomu konať, aby sme dodržali toto pravidlo? Určite nie. V prípade, že povieme niečo, čo vzápätí začnete ľutovať, nebojte sa to priznať. Pokiaľ sa to nebude diať príliš často, tak to váš vzťah s deťmi posilní. Deti budú brať chyby ako prirodzenú súčasť života a budú vedieť, že aj vy ste len ľudia. A možno bude aj pre nich jednoduchšie priznať sa so svojimi chybami či prehreškami vám.

## **Bud'te dôslední v dodržiavaní pravidiel**

Ak očakávate, že deti budú dodržiavať isté pravidlá, je dôležité vyžadovať ich plnenie zakaždým. Napríklad v našej domácnosti, keď som bola dieťa, si po sebe každý umýval svoj tanier a príbor. Ak by som na to niekedy zabudla, mama alebo otec by mi poskytli informáciu: „Ľubi, tanier!“ alebo „Na stole zostal riad.“ Vysvetľovanie ustálených pravidiel nie je potrebné, ani žiaduce. O pravidlách a ich prípadnej zmene sa s deťmi môžeme rozprávať vtedy, keď si na to vyhradíme čas a priestor. Medzitým stanovené alebo dohodnuté pravidlá jednoducho považujeme za platné.

Najmä malé deti potrebujú pravidlá, aby sa cítili bezpečne. To, čo potrebujú, sa dá nazvať slobodou v rámci hraníc. Čím sú deti väčšie, tým ďalej sa hranice posúvajú, no úplne nezmiznú nikdy. Aj my dospelí sa predsa riadime množstvom pravidiel. Tiež ale platí, že každé pravidlo má výnimku. Najmä prázdniny, návštevy, či iné špeciálne príležitosti priam volajú po výnimkách. Nenechajte sa však zmanipulovať deťmi. Spravte výnimku vtedy, keď to sami považujú za vhodné.

## Hovorte primeraným tónom

„Miško, nemôžeš ťahať mamu za vlasy!“ Povie ocko so smiechom. „Ticho lieči!!!“ Kričí z plných pľúc pani učiteľka. „Áno, áno, nakreslila si krásny obrázok.“ Hovorí pohľadavo staršia sestra.

Čo by ste si zobrali z uvedených príkladov? Zamerali by ste sa na ich obsah? Alebo by vám v pamäti utkvел najmä tón, ktorý rečník použil? Deti sú na tón reči citlivé. Keď niečo nemyslíte vážne, či predstierate inú emóciu, väčšinou to cítia. Preto budú mať vaše slová najlepší účinok, keď budú povedané primeraným tónom hlasu. Nie je potrebné preháňať, ani hlas zmiernovať. Či už ste potešení, hrdí, nahnevaní, či vystrašení, nechajte to odzrkadliť sa vo vašom hlase.

## Používajte reč tela

Ďalšou súčasťou komunikácie je neverbálna komunikácia. Podobne ako tón hlasu by mala byť v súlade s tým, čo práve hovoríte. Použite gestá a výrazy tváre, ktoré dopĺňajú to, čo práve hovoríte. Ak chcete, môžete ich občas aj zveličiť a zaujať tak pozornosť detí, alebo vnieť do situácie humor.

Keď chcete povedať dieťaťu niečo dôležité, priblížte sa k nemu na konverzačnú vzdialenosť, nadviažte očný kontakt, poprípade sa ho aj dotknite. Kričať na deti z opačnej strany domu môže zdanlivo šetriť čas, no v skutočnosti je to neefektívne. Dobré sa vám bude rozprávať, keď sa s dieťaťom neverbálne zladíte. Napríklad v prípade menšieho dieťaťa sa znížite na jeho úroveň. S väčšími deťmi si môžete spolu pohodlne sadnúť, či sa ísť prejsť alebo nájsť inú polohu, ktorá vám je obom príjemná.

## Menej je niekedy viac

Je prirodzené, že chceme byť najlepšími možnými rodičmi, starými rodičmi, učiteľmi, vychovávateľmi. No rast a zmena návykov, v tomto prípade komunikačných, prebieha postupne. Preto ak chcete urobiť zmenu sústreďte sa najprv na jednu konkrétnu vec. Pokiaľ jej venujete svoju energiu a čas, tak sa na ňu zákonite začnú nabaľovať ďalšie pozitívne