
Ako povzbudiť svoje dieťa, aby sa ku mne obracalo s prosbou o radu,

alebo pár slov o tom, prečo niektoré deti s rodičmi o svojich problémoch nehovoria.

Základná otázka pri diskusii s rodičmi, ktorí cítia, že ich dieťa s nimi komunikuje v podstatných oblastiach menej, je: Dokážete svoje dieťa naozaj počúvať? Deti každého veku budú, prirodzene, úprimne hovoriť skôr s rodičmi, ktorí to vedia. Či sa to týka alkoholu, drog, sexu, školy, kamarátov alebo iných oblastí. Rodičia však často reagujú inak, než to ich deti očakávajú, prípadne nepočúvajú, dávajú veľa „múdрых a zaručene najlepších“ rád, alebo predstierajú, že vedia hneď na všetko odpoveď. Môže to byť spôsobené strachom o to najcennejšie, čo doma majú – dieťa, môže to byť spôsobené vlastnými negatívnymi skúsenosťami, ktoré majú rodičia z detstva zažitá a chcú varovať svoje deti, prípadne inými, zdanlivo jednoduchými a správnymi motívmi. Tieto postupy však blokujú dorozumievanie sa s dieťaťom a často pôsobia opačne, než to rodič očakáva. Účinné načúvanie je viac než prázdne hovorenie. Vyžaduje si to však sústredenie a prax.

Existuje **päť zručností** súvisiacich s počúvaním, ktoré nám môžu pomôcť priblížiť sa svojim deťom (a rovnako iným ľuďom všeobecne).

1. Rozprávanie dieťaťa po čase rozhovoru sformulujte vlastnými slovami, aby ste ukázali, že mu rozumiete.
 - Jedná sa o tzv. reflektujúce počúvanie, ktoré má tri funkcie:
 - ubezpečí dieťa, že počúvate to, čo hovorí,
 - pomáha mu znova počuť to, čo povedalo a uvažovať o svojich pocitoch,
 - poskytuje Vám istotu, že ste mu správne porozumeli.
 - Príklad: „keď tomu správne rozumiem, v škole si dostala napomenutie kvôli tomu a tomu....“
 2. Pozorujte tvár svojho dieťaťa a to, čo vám hovorí telom.
 - Dieťa Vás často ubezpečuje, že sa necíti smutné, ale jeho chvejúca sa brada, alebo ligotajúce sa oči Vám povedia niečo iné. Ak slová a reč tela hovoria niečo iné ako samotné dieťa – vždy verte reči tela.
-

-
3. Poskytujte dieťaťu podporu a povzbudenie aj inak, než slovami.
 - Môže to byť úsmev, žmurknutie, potľapkanie po chrbte, pokývanie hlavou, pohľad, chytenie ruky, pohladenie po vlasoch, tvári, bozk...
 - Svoju podporu vyjadrite aj blízkosťou, sadnutím si k nemu, na jeho úroveň.

 4. Pri odpovedaní dieťaťu používajte primeraný tón hlasu.
 - Pamätajte, že tón hlasu je rovnako dôležitý ako slová. Dajte pozor, aby Váš tón nebol ironický, povýšenecký, alebo poučujúci.

 5. Používajte „povzbudovacie slovíčka“, aby ste dieťaťu ukázali svoj záujem a aby ste udržali konverzáciu.
 - Tieto slovíčka a slovné spojenia v medzerách pri rozhovore, môžu Vášmu dieťaťu naznačiť, aký veľký záujem máte o jeho rozprávanie. Skúste mu povedať: „Fakt?“, „Skutočne?“, „Povedz mi o tom viac...“, „Čo sa stalo potom?“, „Počúvam ťa.“, „To bolo asi ťažké...“ a podobne. Nezabúdajte však na tón hlasu, ktorým ich budete hovoriť, pretože nesprávne povedané „Fakt?“ môže pôsobiť ironicky, zosmiešňujúco a dieťa úplne zablokuje.

Bloky komunikácie vo všeobecnosti sú:

- Rozkazy (na tú diskotéku nepôjdeš a hotovo!)
 - Hrozba (ak na ňu pôjdeš, tak uvidíš!)
 - Poučanie (na diskotéke je veľa chlapcov, ktorí myslia iba na jedno!)
 - Dávanie múdrych rád (keď sa chceš správať ako mladá dáma, tak...)
 - Súdy (si príliš mladá na takéto správanie!)
 - Prílišné chválenie (ja som v tvojom veku mala viac rozumu)
 - Výsmech (ja som v tvojom veku mala viac rozumu)
 - Domáca psychológia (ty chceš ísť na tú diskotéku kvôli tomu, že chceš nadviazať nejaký vzťah s chlapcom....)
 - Utešovanie, upokojovanie (čo bojíš, keď vyrastieš tak ťa na diskotéku pustíme)
 - Krížový výsluch (mama a otec proti dieťaťu)
 - Vtipkovanie, sarkazmus (si myslíš, že si taká vyspelá, že by ťa na tú diskotéku pustili?)
-

Medzi rodičom a dieťaťom, nech už majú vzťah akýkoľvek, vznikajú konflikty. Tento proces je prirodzený a nemusíte sa ho ako rodičia obávať. Najzákladnejšou schémou (fungujúcimi bodmi) pri otvorenej komunikácii pri konflikte je:

1. Pocity dieťaťa

- Uspokojte jeho základné potreby (hlad...)
- Keď sú základné potreby uspokojené, prejdite na závažnejšie pocity – predmet konfliktu

2. Pocity dospelého

- Formulujte svoje pocity (primerane) pred dieťaťom – „mám strach“, „som nahnevaný“, „som sklamaný“
- Nezabúdajte, že akokoľvek ste z dieťaťa nahnevaný, máte ho stále radi a povedzte mu to („vieš, že ťa ľúbim, ale toto ma veľmi hnevá, keď sa takto správaš“)..
- Nechajte dieťa formulovať jeho pocity – pomôžte mu, podporte ho v tom.

3. Katalóg nápadov

- Povedzte si, alebo lepšie – napíšte si, čo by ste teraz mohli robiť
- Formulujte možné pokračovanie pre dieťa, ale aj pre vás.

4. Výber vhodného návrhu, kompromis

- Ak bude dieťa s vami spolupracovať na výbere a tvorbe postupu – bude to jeho dielo a bude pre neho preto jednoduchšie tieto body naplňať.

5. Uskutočnenie, realizácia.

- Výborný postup je nanič, pokiaľ sa dôsledne nerealizuje. Stojte si za dohodnutými kompromismi, nemeňte ich

Spracoval: Mgr. Martin Rothbauer, sociálny pedagóg CPPPaP Nitra

Zdroje: Interné materiály KPPP Nitra, vlastná tvorba autora, www.psychologia.sk,
www.help24.cz, www.referaty.sk
