

Slušanje kao životni stil

Slušanjem priznajemo pravo djeteta da ga se čuje i da se uvažavaju njegovi stavovi osjećaji i iskustva u vezi što ga se tiče. Samo ako ga slušamo možemo razumjeti djetetove prioritete, interese i potrebe, možemo razumjeti kako se dijete osjeća u vezi sa samim sobom. Slušanje je ključno za uspostavljanje odnosa uzajamnog poštovanja. Slušanjem dobivaju i dijete i odrasli.

Slušanje je aktivan dvosmjerni proces primanja, razumijevanja i reagiranja na poruke i uključuje sve senzorne putove i emocije te nije ograničeno samo na verbalni govor. Ono otvara vrata djetetovoj inicijativi i sudjelovanju te našem usklađivanju s njim prilikom zadovoljavanja njegovih potreba. Pažljivo slušanje omogućuje da upoznamo dijete na nov način pa i da otkrijemo ozbiljnije brige koje ga muče, a ne zna ih izreći (npr. koliko mu je teško vježbati ili koliko se boji kada se odvađa od roditelja zbog terapije).

Slušanje je dio ozračja u kojem se dijete osjeća sigurno, moćno i s povjerenjem se može izražavati na način koji njemu odgovara. Posebno je važno pokazati djetetu da ga slušamo ako ima teškoće u izražavanju, jer tako uči da ga se i sluša i čuje. Slušanje je put za usvajanje i drugih socijalnih vještina (komunikacija s novim odraslima, s djecom, slijeđenje važnih uputa – u igri, zadacima, dnevnoj rutini...). Slušanje djeteta daje pravo odraslom da ne mora biti svezanica i pruža mu priliku da istražuje zajedno s djetetom, da čuje njegove zamisli u vezi sa svime što mu se događa – o prostoru, rutini, ophođenju – te svoje postupke lakše ispravi i prilagođava djetetu i sebi.

Za pravo slušanje moramo pokazati poštovanje, iskrenost i strpljenje, biti osjetljivi za dobar trenutak, biti maštoviti i otvoreni te moramo surađivati. Svako dijete, bez obzira na dob, spol, obrazovanje roditelja i kulturu ima kapacitete za komunikaciju i izražavanje sebe i svojih želja i potreba. Oni koji ne govore izražavaju to svojim ponašanjem. Odrasli treba iskreno reći zašto sluša, ima li vremena i može li udovoljiti onome što dijete traži. Slušanje traži vrijeme i strpljenje te ako ga nemamo, djetetu to treba iskreno reći i obećati kada mu se možemo posvetiti, jer djeca često nešto žele u trenutku koji nama ne odgovara i objektivno nemamo vremena za slušanje. Osim toga djeci često treba dosta vremena da kažu ono što žele. Ako dijete pitamo, a ne odgovorimo, šaljemo mu poruku da ga ne slušamo i ne uzimamo ozbiljno.

Mnogo je načina i tehnika slušanja. Koji god odabrali, početna točka je promatranje djeteta i empatija. Svojim ponašanjem (mimika, geste, neverbalne poruke, ponašanje...) daje nam naslutiti, zaključiti o emocijama, mislima, stanjima. Dijete se izražava i likovno, glazbeno, glumom i plesom, iz čega također zaključujemo o njegovim potrebama, interesima, emocijama... Često, dijete tako izražava ono što je neizrecivo govorom. Zato odrasli mora slušati ušima, očima, nosom i dodirom – osobito malene.

Slušanje malog djeteta ima utjecaj na njegovo stvaranje slike o sebi, kao i na ponašanje u kasnijoj dobi. Neslušanje malog djeteta kad je u stresu može dovesti do kasnije tjeskobe i agresivnog ponašanja. Slušanje uznemirenog djeteta na miran način bez uzrujavanja i panike najbolji je način na koji bliske osobe mogu pomoći djetetu da razvije dobar osjećaj u vezi sa sobom i drugim ljudima koji ga okružuju. Slušanje malog djeteta ključno je za razvoj njegovih vještina slušanja i temelj za razvoj socijalnih vještina. Dijete koje je uznemireno, a ne govori, slušamo tako da primijetimo kako se osjeća i odgovorimo na to – zagrlimo ga i utješimo.

Slušanjem djeteta dajemo mu dobar model da i samo nauči slušati.

Roditelji obožavaju slušati malu bebu – čak i kad spava, raduju se njezinom glasanju, gukanju, smijehu. Važno je da slušaju i čuju što je veseli, što joj smeta i da postupaju u skladu s tim, da provjere jesu li dobro čuli što bebi treba, kao i da je utješe ako ne može dobiti što želi. Roditelji razlikuju zašto beba plače. U emocionalnom razgovoru s malim djetetom treba mu reći da prepoznamo da ga boli, da se uplašilo, da je gladno, da je sito, da je veselo, da je pospano, da je čisto i da mu je ugodno, ili pak da ga zanima ona tamo kvačica (i dodati mu još jednu).

Odrasli koji sluša malo dijete obraća mu se govorom (prilagođenim govornom razvoju), daje mu mogućnost da bira, razgovara gugutanjem, brbljanjem (ja, pa ti), reagira na ono za što beba pokazuje interes, umirujuće i nježno uvažava djetetove emocije, pjeva mu različite pjesme i pjesmice, priča priče, uči ga igrice s pjevanjem, komentira svakodnevne aktivnosti, igra se s njim, smije se s njim. Opasnosti koje će onemogućiti da čujemo malo dijete su pretjerana zaokupljenost poslom, glasni ukućani, glasni TV i glazba. U življenju s malim djetetom nema požurivanja, a buku vlastitog doma treba smanjiti da bi se dijete moglo slušati i čuti kao ravnopravnog člana.

Kada nas se sluša učimo važne vještine, kao što su slušanje, razgovaranje, pregovaranje i dogovaranje. Učimo reflektirati ono što smo čuli ili vidjeli, uzimati u obzir tuđa stajališta, biti objektivniji. Slušanjem razvijamo dublje razumijevanje tuđih potreba i osjećaj odgovornosti. I konačno, učimo je li naš glas drugim ljudima vrijedan slušanja. Prvi koje dijete čuje i koji čuju njega su roditelji i bliski odrasli. Njihovi glasovi najmoćnije utječu na stavove i kasnija postignuća. Da bi se dijete razvijalo dobro (emocionalno, mentalno i tjelesno), važno je da ga roditelji slušaju i uvažavaju ono što čuju.

Da bi se uskladio s djetetom roditelj treba biti: strpljiv, zainteresiran, dostupan, realističan, osjetljiv za ono što vidi, iskren. Važno je također da se fokusira na ono čime se dijete bavi, da ne zanemari djetetove emocije kao nevažne ili nepotrebne, da ima pozitivna očekivanja, da ne viče, da reflektira što je razumio od onoga što je dijete reklo – jednom riječju, da se potruđi.

Možemo li slušati i čuti djecu koja još ne znaju riječima izraziti što im treba?

Svi znamo da je plač izraz nezadovoljstva i sve mame najčešće pokušavaju ovu neverbalnu poruku dekodirati metodom pokušaja i pogrešaka, pa će pokriti, premotati, napojiti, nahraniti i pomaziti dok ne otkriju što dijete muči i dok ono konačno ne pomisli „konačno si me razumjela – to je ono što sam htio, bio sam gladan“. Postupno svaka majka nauči razlikovati plačeve svog djeteta. Odgovornost za razumijevanje dječjih poruka je na odraslom.

Primjer 1.

Jana se podiže u svom krevetiću i počne cmizdriti, a zatim i glasno plakati.

Majka je natrag posjedne i da joj zvečku.

Jana nakratko prestane plakati, zatim baci igračku preko ogradice na pod i nastavlja plakati još jače.

Majka podigne zvečku i čvrsto je usadi u Janinu ruku govoreći strogo: „Ako je opet baciš, više je nećeš dobiti!“

Jana nastavlja plakati i baca zvečku iz krevetića.

Majka je pljesne po ruci.

Jana sada zbilja tuli.

Kao i u verbalnom aktivnom slušanju, treba provjeriti jesmo li dobro razumjeli što dijete treba ili traži, a ne pretpostaviti da znamo što mu treba (primjer 1. *Jana*). Da bi sporazumijevanje s djetetom i zadovoljavanje njegovih potreba, rješavanje njegovih problema bilo uspješno, prve godine treba puno vremena provoditi zajedno s djetetom. Malo dijete treba roditelje, treba ih očajnički jer je bespomoćno i ovisno, a kroz roditelje se oblikuje njegovo povjerenje u svijet. U svakodnevnom životu najvažnije je slušati dijete, tj zadovoljavati njegove potrebe.

S dječjim razvojem komunikacija se mijenja u onoj mjeri koliko dijete može samo zadovoljavati svoje potrebe i rješavati svoje probleme. Dobar slušajući roditelj u tome će mu pomagati i empatički u emocionalnom dijalogu slijediti dijete (primjer 2. *Petar*). Odgovornost za rješavanje problema ostavit će djetetu, izbjegavajući izravno uključivanje ili savjetovanje. Ponekad su roditelji nestrpljivi da djetetu pomognu pa nepotrebno rješavaju njegove probleme. Uznemiruje ih djetetovo proživljavanje nezadovoljene potrebe (zapravo ne prihvaćaju dijete) pa „moraju“ preuzeti djetetov problem i ponuditi brzo rješenje. Ako se to radi često, usporava se djetetovo osamostaljivanje u korištenju vlastitim sposobnostima i koči se neovisnost te se zapravo stvara temelj učenju bespomoćnosti (Seligman, M. (2005.) *Optimistično dijete*. Zagreb: IEP).

Primjer 2.

Petar (plačući): Kamion, kamion – nema kamiona.

Roditelj: Hoćeš tvoj kamion, ali ga ne možeš naći. (aktivno slušanje)

Petar (zagleda pod kauč, ali kamiona nema)

Roditelj: Kamiončić nije tu. (reagira na neverbalnu poruku djeteta)

Petar (otrči u svoju sobu, traži, ne može naći)

Roditelj: Kamiončić nije ni tu. (reagira na neverbalnu poruku djeteta)

Petar (razmišlja, odlazi prema vratima dvorišta)

Roditelj: Možda je kamion otraga u dvorištu. (reagira na neverbalnu poruku djeteta)

Petar: (istrčava, pronalazi kamiončić u pješčaniku, izgleda ponosno): Kamion!

Roditelj: Našao si svoj kamion. (aktivno slušanje)