

Kako slušati i čuti?

Ako želite potaknuti ljude da razgovaraju s vama i da taj razgovor ima smisla, morate biti spremni slušati i to jasno pokazati.

Zašto je slušanje važno?

Slušanje djeteta je ključno za uspostavljanje odnosa u kojemu se i roditelj i dijete osjećaju poštovano. Slušanje pomaže da se dijete osjeća voljeno, sigurno, moćno i da ima povjerenja da se izražava na način koji njemu najbolje odgovara.

Kada slušati?

Svako dijete želi da ga se čuje, pogotovo ako mu je to važno. Roditelj treba iskreno reći ima li u tom trenutku vremena da čuje što mu dijete želi reći. Slušanje traži vrijeme i strpljenje. Ako smo u situaciji da nam dijete želi nešto reći, a nama to u tom trenutku ne odgovara i nemamo vremena za slušanje – treba djetetu iskreno reći. Kada kažemo da ne možemo sada saslušati, odmah kažemo djetetu kada ćemo moći (i tada „naravno, održimo riječ“), npr. *Sve ćeš mi ispričati prije spavanja.*

Ono što može otežati da čujemo dijete, pogotovo ono mlađe, jesu kućna rutina, glasni ukućani, glasni TV i glazba. Zato buku vlastitog doma treba smanjiti kako bismo dijete mogli slušati i čuti kao ravnopravnog člana.

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

Jezik prihvaćanja – kako slušati dijete?

Kada dijete nema problema, kad se bavi nekom svojom aktivnošću, pokazat ćemo prihvaćanje tako da se **ne uplićemo**, da pustimo dijete neka bude samostalno, neka istražuje, slaže puzzle, oblači lutku, gleda slikovnicu, gradi kuću, crta automobil i sl. Dok nas ne pozove, pustimo ga neka uživa bez našeg uplitanja. Ako nas pogleda, dovoljno je da mu klimnemo glavom i osmijehemo se, što znači: „Vidim te“. Ako nas treba, dijete će to reći.

Kada dijete riječima ili ponašanjem iskazuje da ima neki problem, tj. da ga nešto muči, čudi, ljuti, žalosti, **prihvaćanje pokazujemo slušanjem**.

Šutnja (pasivno slušanje) **je dobar početak svakog slušanja i kvalitetnog razgovora**

- Naša šutnja pomaže djetetu da izrazi osjećaje.
- Naše ponašanje, kretnje, izraz lica, stav tijela pojačavaju poruku: „Slušam te!“.
- Stoga se prestanite baviti drugim stvarima, okrenite se djetetu, nagnite se prema njemu, čučnite, pokažite izrazom lica kako dijelite njegovu brigu, čuđenje...
- Naš interes za ono što dijete priča iskazujemo jednostavnim riječima i tako ga ohrabrujemo da govori dalje:

Najjednostavnije su:

- a-ha - mm, hm - ma nemoj!
- o!! - stvarno? - razumijem
- da? - a tako!
- i?

ili poziv da se kaže više:

- Pričaj mi o tome.
- Zanima me što ti misliš o tome.
- Reci, slušam.
- Vidim da ti je to važno.

Kada smo otvorili „vrata za komunikaciju“, treba ih držati otvorenima!

Pažljivo (aktivno) **slušanje**

Pažljivim slušanjem potičemo i održavamo razgovor, pomažemo djetetu da s povjerenjem govori o onome što ga muči.

Provjerite jeste li potpuno **razumjeli što dijete želi reći**.

- Ako dobro razumijem, ti kažeš da...
- Ispravi me ako griješim...
- Ti misliš da...

Recite mu da **prepoznajete njegove osjećaje**. Budite „ogledalo“ u kojem se odražavaju njegovi osjećaji.

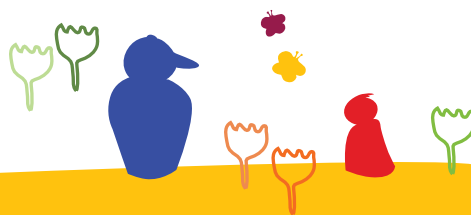
- Vidim da plačeš. Žalostan si što mame još nema?
- Čujem podižeš glas, ljuti li te to?

Budite suosjećajni, **uživite se u djetetov položaj**, „hodajte u njegovim cipelama“.

- Vjerujem da ti je neugodno...
- To te stvarno naljutilo...

Potičite dijete da **samo dođe do rješenja**.

- Što ćeš učiniti?
- Tko ti za to treba?
- Vidiš li negdje mene u tome?



Pažljivim, aktivnim slušanjem provjeravamo jesmo li dobro razumjeli ono što nam je dijete reklo i prepoznali njegove osjećaje.

Time poručujemo:

- Čujem i razumijem tvoj problem.
- Vidim i razumijem kako se osjećaš.
- Pomoći ću ti da o tome razmisliš.
- Vjerujem u tebe i u to da možeš sâm naći dobro rješenje.