

Korisni 'alati' roditeljskog vođenja

Pravila u obitelji

Pravila pomažu da znamo kako se treba ponašati u određenoj situaciji ili kako nešto treba napraviti da bi funkcioniralo. Pravila su važna da bi grupe (obitelj, razred, organizacije i sl.) mogle uspješno funkcionirati.

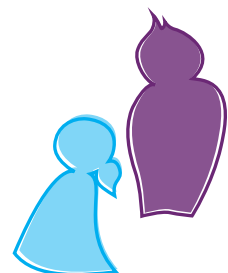
Obiteljska pravila, navike, rutine su nepisana pravila... Npr. na ulasku u kuću brišemo cipele, peremo ruke, jedemo u kuhinji... Prije spavanja čitamo priču za laku noć. Ipak, ponekad se ne pridržavaju svi pravila pa će ga trebati jasno i glasno izreći. Primjerice, ako se počne hrana raznositi po kući, prljati, mrviti podsjećamo na dogovoreno pravilo *Jedemo u kuhinji.* ; *Nogomet igramo u parku.* bit će često izrečeno ako se djeca uporno pokušavaju igrati loptom po stanu; *Peremo ruke prije jela.* – ako dijete ne želi oprati ruke i sl. Dnevne rutine, navike, pravila, ponavljanja, pomažu da se dan strukturira, da ima svoj red, zna se što se može očekivati i to daje osjećaj sigurnosti. Djeca trebaju sigurnost!

Kako dogovarati pravila?

1. Usmjerena pozitivno – ne kao zabrane (npr. nogomet igramo u parku).
2. Donesena dogovorom – svih kojih se tiču!! Najbolje jamstvo da će ih se pridržavati jest da su sudjelovali u njihovom dogovaranju (Malom djetetu koje ne sudjeluje u dogovaranju pravila treba na primjeren način objasniti zašto je važno pridržavati ga se).
3. Pravila je moguće mijenjati – opet dogovorom! Neka pravila „rastu“ kako raste dijete.
4. Jednostavna i razumljiva – provjeriti je li dijete razumjelo pravilo.
5. Ne gomilati pravila – da se ne pretvorimo u vojsku.
6. Pravilo podrazumijeva i prirodnu ili logičnu posljedicu ako ga se netko ne pridržava – i to se mora znati jer je dio pravila.

DESET ZLATNIH PRAVILA KUĆE

1. Ako otvoriš, zatvori!
2. Ako uključiš, isključi!
3. Ako otključaš, zaključaj!
4. Ako pokvariš, popravi!
5. Ako ne možeš popraviti, zovi onog tko može!
6. Ako posuđiš, vrati!
7. Ako uzmeš, pazi na to!
8. Ako zaprljaš, počisti!
9. Ako pomakneš, vrati na mjesto!
10. Ako ti ne treba, ostavi glupu stvar gdje jest!



Prirodne i logične posljedice nepridržavanja pravila – bolje od kažnjavanja!

Ako se dijete ne drži dogovora i pravila, umjesto kažnjavanja, roditelj može primijeniti prirodnu ili logičnu posljedicu.

Prirodne posljedice omogućavaju da dijete vidi direktne rezultate svog ponašanja kojim krši neko pravilo, ne pridržava se nekih dogovora ili uputa. *Npr. ako dijete namjerno prolije mlijeko, više neće moći popiti to mlijeko. Ukoliko baci i potrga igračku, više se neće moći njome igrati.*

Kad puštate da dijete uči iz prirodnih posljedica svojih postupaka (ili propusta), nemojte mu još „držati predavanje“ ili ga spašavati od posljedica. Naravno, važno je brinuti o djetetovoj sigurnosti i zdravlju te ne puštati da djeluju prirodne posljedice koje ih ugrožavaju.

Logične posljedice koristimo kad nisu prikladne prirodne posljedice. *Npr. ako dijete ne pospremi igračke, vjerojatno će igračke stajati na putu i smetati roditelju, dok djetetu to vjerojatno neće biti problem.* U toj i sličnoj situaciji roditelj treba stvarati posljedice usko povezane s djetetovim postupkom.

Npr.

Mama: Majo, jako je važno da pospremiš svoje igračke! Maja: Neću!

Mama: Vidim da ti ne bi, ali netko će stati na njih, može pasti ili strgati igračku.

Maja: Neću!

Mama: Pogledaj kako su razbacane, ili ćeš ih ti pospremiti i onda ćeš ih sutra lako naći ili ću to morati ja, a to onda znači da se neko vrijeme nećeš moći igrati s tim igračkama (logična posljedica). Ili želiš da zajedno pospreмимо igračke – da ti pomognem?

Prirodne i logične posljedice omogućuju djeci da uče iz prirodnog reda u svijetu (*npr. ako neće jesti, bit će gladna.*)

Logične posljedice omogućuju djeci da uče iz socijalne realnosti (*npr. ako mama treba pospremiti moje igračke, odnijet će ih negdje da ih opet ne razbacam.*)

Da bi posljedice bile efikasne, moraju DJECI biti logične.

Doživljavanje logičnih posljedica potiče djecu na odgovorne odluke i smanjuje njihovu ovisnost.

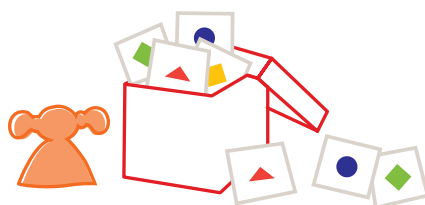
Efikasne su samo ako roditelji ne varaju.

Kako provoditi logične posljedice?

Omogućite djetetu izbor i prihvatite njegovu odluku (*npr. ili će s mamom u dućanu gurati kolica [to je pravilo] ili će juriti po dućanu, a tada odmah napuštamo dućan [to je posljedica]*) Govorite prijateljskim tonom.

Manje govorite, više djelujte.

Kada primjenjujete logične posljedice neprihvatljivog ponašanja, uvjerite dijete da može ponovno pokušati drugom prilikom (*Danas u dućan idem sama jer si prošli put ponovno jurio, a sutra možeš sa mnom.*)



Ako se neprimjereno ponašanje ponavlja, produžite vrijeme koje mora proći do ponovnog pokušaja.

Budite strpljivi, trebat će duže vrijeme da se pokaže djelotvornost uporabe prirodnih i logičnih posljedica – to je nešto duži put, ali sigurno djelotvorniji za djetetov razvoj samokontrole i za kvalitetu odnosa s roditeljem.

Kada koristite logične posljedice, važno je biti posebno osjetljiv na dijete koje je iskusilo siromaštvo ili zanemarivanje. Za takvo dijete gubitak igračke može izgledati toliko tragično da ometa učenje lekcije koju treba naučiti. Podučavajte, objasnite i pružite druge šanse!

Prirodne i logične posljedice djeluju samo ako vaše dijete može razumjeti vezu između radnji i posljedica. Prilagodite svoj način usmjeravanja djetetovog ponašanja tako da odgovara djetetovim sposobnostima i razvojnoj fazi. Ako je vaše dijete bilo prenatalno izloženo alkoholu, moglo bi imati dodatnih poteškoća u razumijevanju veza između radnji i posljedica. (Child Welfare Information Gateway, 2009., 2020.)

Umjesto zabrane, dopuštenje

Zabranom djetetu govorimo što ne treba raditi, što nam se ne sviđa i pritom dijete ne zna jasno što treba raditi.

Zato umjesto nejasnoga: *Ne lupaj tako!*

treba djetetu reći kako valja lupati da biste i vi i ono bili zadovoljni

(*Igraj se tiše.* ili *Lupaj u svojoj sobi.* ili *Lupaj ovako.* i sl.).

Umjesto: *Ne budi zločest.*, recite djetetu konkretno kako se treba ponašati, što treba raditi da bi bilo bolje.

Npr.

Pričekaj dok završim., Podijeli slatkiše., Slušaj kad ti govorim., Sjedni mirno. i slično.

Umjesto *Ne vozi po sredini ceste.* recite *Vozi bliže rubu ceste.* Umjesto *Ne prekidaј me dok govorim.* recite „*Pričekaj me dok završim razgovor ako nije nešto hitno.*“

Na taj način zabranu pretvaramo u dopuštenje.

Umjesto: *Prestani cendрати pa ćeš dobiti...*, recite djetetu kako se treba ponašati da bi od vas dobilo ono što želi.

Npr.

Od mene nećeš to dobiti ako: (ili) ne razumijem što hoćeš kad:

- cendraš
- prepireš se
- baciš se na pod
- lupаш žlicom po tanjuru
- vičeš
- prigovaraš mi...

Od mene ćeš dobiti što želiš ako:

- pitaš jasno
- zamoliš
- kažeš što hoćeš...

Tako učimo dijete da i ono jasno kaže što hoće u sklopu nekih dogovorenih granica ponašanja. Ako dijete radi nešto što je opasno za njegov život (igra se oštrim predmetima, pretrčava prometnu ulicu i sl.), uz pravilo što treba raditi da bi bilo sigurno, važno je dodati: *To što si napravio je opasno.* ili za posve malu djecu: *Ne, to je opasno.*

Kada dijete od vas traži dopuštenje za neko svoje ponašanje, a vi biste najradije rekli: *Ne, ne dolazi u obzir.* i nabrojili neke posljedice za dijete – stanite, razmislite! Možda postoji neki uvjet uz koji bi se to ipak moglo napraviti, možda postoji neki „ako“. Primjerice, vani pada kiša, a vaše dijete pita smije li u dvorište. Umjesto: *Ne, vani pada kiša, smočit ćeš se.,* dobro je reći: *Da, ako obuješ čizme.* ili: *Da, ako prestane padati kiša.*

Trogodišnjak želi s vama kuhati i rezati nožem. Umjesto: *Ne, porezat ćeš se.,* dobro je reći: *Da, ako držiš ovako, a rajčicu ovako.* (pokazati kako). Ako ipak morate reći: *Ne.,* objasnite djetetu razlog i nemojte se predomisli.

Pri izricanju očekivanja također vrijedi pravilo da dijete zna što od njega očekujemo, ako mu kažemo što konkretno treba raditi u nekoj situaciji.

Ako kažemo: *Budi pristojan kada dođe Marko.,* dijete ne zna što konkretno od njega očekujemo. Isprobavat će razna ponašanja i po vašim reakcijama (zabranama, dopuštjenjima) zaključivati je li to pristojno ili nije.

Budite odmah jasni i kažite djetetu prije negoli Marko dođe:

Npr.

Očekujem od tebe:

- da ponudiš Marka bombonima
- da mu dopustiš neka se igra tvojim igračkama
- da se igrate u tvojoj sobi i sl..



BUDITE KONKRETNI!

Usmjeravanje djetetovog ponašanja

Kako voditi i usmjeriti dijete roditeljima često nije lako.

Roditelji očekuju da se dijete u nekim situacijama strpi, čeka na red, prepusti prednost drugome, da radi i ono što mu se čini teško ili ono što mu nije previše zabavno, da nauči kako se nešto radi (korak po korak), da završi ono što je započelo...

Da bi to moglo, dijete mora upravljati svojim ponašanjem, vladati sobom. Malo dijete to još ne može (nema samokontrolu). Iako se čini da „testira“ roditeljeve granice i strpljenje, malo dijete zapravo samo nastoji dobiti što želi. Potrebna mu je pomoć i razumijevanje roditelja, koji jasno izriče očekivanja, postavlja granice i pravila.

Djetetu nekada treba roditeljeva pomoć, podrška, vođenje, usmjeravanje u onome što radi zato što nešto ne zna i nema iskustva, ili ne razumije situaciju, u opasnosti je ili prekoračuje granicu dozvoljenog koju je roditelj postavio.

Cilj je da jednog dana dijete samo vlada sobom, odnosno da razvije samokontrolu. Tome pomažu upute koje roditelj govori djetetu (npr. *zavrni rukave, odvrni slavinu, trljaj ruke, isperi* itd.). Dijete prvo glasno oponaša i slijedi te upute, zatim ih govori tiho, pa šapće i na kraju govor potpuno nestaje – dijete više ne ponavlja roditeljske riječi (one postaju njegove vlastite misli), što se događa nakon trećeg rođendana. Dijete tada počinje upravljati svojim ponašanjem putem vlastitog unutarnjeg govora.

Djeca trebaju pomoć u vježbanju samokontrole i sposobnosti planiranja.

TIPIČNE SITUACIJE u kojima djetetu pomažemo da uči vladati sâmo sobom jesu:

- kada dijete treba podršku i/ili vođenje kako se nešto radi, kad se treba usredotočiti, fokusirati na „izvršavanje zadatka“ (npr. sagraditi toranj od kocaka, složiti puzzle, izraditi papirnati avion, oprati ruke, postaviti stol)
- kada dijete uči što je poželjno, a što nije – kućna pravila, dijeljenje s drugima, društveno prihvatljivo ponašanje, poštovanje prava drugih (npr. dira štednjak, hoda po kući u prljavim cipelama, ne želi dati ruku roditelju na ulici, treba podijeliti čokoladu, treba nekog utješiti, otima tuđu igračku, trga cvijeće, udara mačku).

Nije usmjeravanje kada roditelj:

- ignorira dijete ili ga pušta da radi što god hoće bez podrške i granica (zanemaruje ga, ne kaže mu što od njega očekuje, ne postavlja pravila poželjnog i nepoželjnog ponašanja)
- zapovijeda djetetu na grub način, ne mari za njegove želje i potrebe ili ističe samo ono što dijete ne može. Riječ je o pretjeranom kontroliranju djetetova ponašanja, uz prisilu i neuvažavanje djeteta.

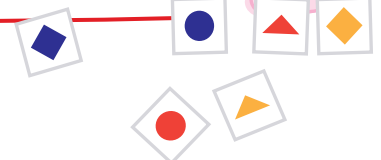
Kako roditelj usmjerava i vodi dijete?

a) podržava djetetove aktivnosti i inicijative; vodi ga korak po korak prema cilju

- Primjerice, dijete želi sagraditi toranj od mnogo kocaka, koji se neće srušiti. Odrasli ne radi umjesto djeteta, nego ga usmjerava: daje ideje, postavlja pitanja (*Što ćeš sada; koju ćeš kocku sada staviti?*), predlaže da pokuša ponovno, da uzme možda drugu kocku i sl. Ne požuruje, daje djetetu vremena... Daje djetetu povratnu informaciju kada je dijete zadovoljno svojim uspjehom (*Uspio si složiti visok toranj.*).
Važno je da je dijete samostalno radi (njegov cilj, njegov trud, njegov uspjeh) i da povećava svoje sposobnosti i osjećaj uspješnosti (toranj je sve viši).
- Ako dijete uči od druge djece, roditelj to prati i ne upliće se.
- Kad roditelj procijeni da dijete nešto može, ali je nesigurno, potiče ga da se još malo potruži da bi obavilo zadatak. Taj put će dijete možda i odustati, ali će ipak nešto od uputa i zahtjeva zapamtiti i primijeniti u nekoj sljedećoj sličnoj situaciji.
- Važno je realno uskladiti svoja očekivanja s djetetovim mogućnostima i postavljati mu dobre izazove i podršku (*Mislím da ti to možeš, pokušaj još jednom...*). Ako dijete taj put ne uspije, treba mu dati do znanja da ima vremena i za nove pokušaje, kako se ne bi osjećalo krivim i obeshrabrenim (*U redu, sad znamo da treba pričekati da još malo narasteš pa onda pokušati ponovno.*).
- Kad ne uspije izvesti svoj naum (npr. nacrtati auto, toranj se sruši i sl.), dijete bude ljuto i frustrirano. Tada ga ne treba „spašavati“ od frustracije i ljutnje niti sagraditi toranj umjesto njega, već treba imenovati što se dogodilo, suosjećati i ostaviti djetetu da odluči što će napraviti. Treba poticati strpljenje jer tako se vježba tolerancija na frustraciju (*O, tvoj toranj se srušio, a bio je već tako visok. Što ćeš sada?*)

VAŽNO!

- ne nametati djetetu svoja rješenja nego ga usmjeravati prijedlozima i podrškom
- povući se kada vidimo da je dijete ovladalo potrebnim vještinama i ponašanjima



b) izriče očekivanja na pozitivan način, s jasnim granicama za ono što djetetu dopušta, a što ne

- umjesto vikanja i zabrana, daje objašnjenja i razloge zašto nešto nije dopušteno (primjereno dobi)
- vodi računa da dijete razumije što se od njega očekuje, da zna kakva su pravila i posljedice ako ih ne poštuje
- ako su potrebne zabrane (a nekada jesu), izriče ih jasno i čvrsto uz objašnjenje, a dijete usmjerava na ono što je dopušteno (*Ne smiješ trčati po dućanu, možeš hodati sa mnom i voziti kolica.*).

VAŽNO!

- umjesto stalnih zabrana reći djetetu što očekujemo
- planirati zajedno s djetetom

Granice izričemo unaprijed, kao očekivanja.

Kad god krećemo s djetetom u neku situaciju za koju nismo sigurni zna li dijete kako se treba ponašati ili kada znamo da bi se moglo neprihvatljivo ponašati (npr. dućan, gosti u kući, odlazak liječniku), djetetu trebamo najaviti kamo i zašto idemo, tko će tamo biti, što će se događati, što ćemo mi raditi i što očekujemo od njega. Ništa se ne podrazumijeva, potrebno je reći!

Npr.

Idemo u dućan po namirnice za ručak, pozdravit ćemo tetu prodavačicu, ja ću ići po meso, a ti ćeš potražiti gdje je mlijeko. Sebi ću kupiti kavu, a ti možeš potražiti Životinjsko carstvo za sebe.

Ukoliko se dijete u najavljenoj situaciji ponašalo dobro, u skladu s našim izrečenim očekivanjima, važno je dati i dobru povratnu informaciju u kojoj točno kažemo što je bilo dobro i zbog čega, kako bi se i drugi put tako ponašalo.

Što ako je dijete prekršilo granicu i pravilo?

Treba mu reći što točno nije bilo dobro i zbog čega, kako bi doznalo što učiniti sljedeći put. Može uslijediti prirodna i/ili logična posljedica (npr. *Ako si prolio – obriši.*).

Kad unaprijed postavljamo granicu prihvatljivog ponašanja, kao i kad nakon djetetovog ponašanja reagiramo na njega, svoje odobravanje ili neodobravanje ne trebamo iskazivati uz previše uzbuđenosti.

Pošten odnos prema djetetu u kojemu mu točno kažemo što ga očekuje i ne lažemo mu (npr. *U dućanu više nema bombona., Kod liječnika ništa neće boljeti.* i sl.) razvija u djeteta, između ostaloga, pravo povjerenje.

Djeca žele razumjeti što se od njih očekuje.

Npr.

Primjer: Kad je majka četverogodišnjem Saši rekla da bi već mogao prestati piškiti po noći u krevet, pristojno je odgovorio: *Reci mi kako da to učinim i ja ću to učiniti.* Majka je bila zatečena njegovim pitanjem i nije mu znala odgovoriti. *Kako ću ja to naučiti kad mi ne znaš objasniti,* odgovorio je Saša.

c) daje povratnu informaciju na djetetovo ponašanje

Povratna informacija je odgovor (reakcija) koji roditelj daje na djetetovo ponašanje odmah nakon djetetovog ponašanja, i to tako da dijete tu povratnu informaciju (odgovor, reakciju) može razumjeti i iskoristiti da nauči kako da se ponaša ili ne ponaša.

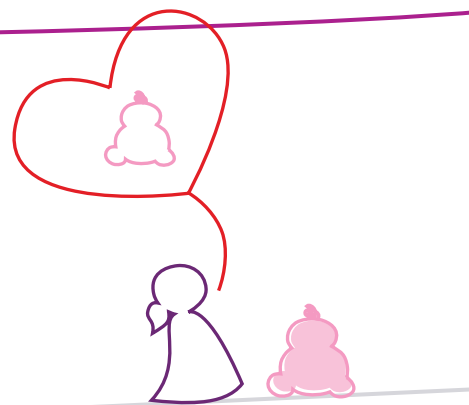
Umjesto da djetetu koje se pregura u redu za tobogan kažemo „Zločest si!“, možemo reći: „To što si se pregurao nije u redu jer je pravilo da u parku svi čekaju na red za tobogan. Želim da ubuduće i ti staneš u red za tobogan s ostalom djecom i pričekas svoj red.“

Tako govorimo da je loše neko ponašanje, a ne cijela osoba te kažemo kako da ga popravi.

Povratnom informacijom roditelj usmjerava djetetovo ponašanje:

- tako da djetetu potvrđuje da mu da je ponašanje u redu
 - *Vidim da si stavio sve autiće u kutiju, pa ćeš ih sutra odmah pronaći.*
 - *Sve si pojela, sad si sita i dobre volje.*
 - *Koliko si prozora nacrtala! Baš si bila strpljiva.*
 - *Složio si cijeli puzzle, bio si jako uporan.*
 - *Sad kad si obrisala to što si prolila, neće se nitko poskliznuti.*
 - *Strpljivo i pažljivo nižeš kuglice, posebno mi se sviđa kako si složila boje...*
 - *Volim kad mi tiho govoriš što želiš...*
- tako da dijete usmjerava na promjenu ponašanja.
 - *Prejako si otvorila slavinu pa je voda sve pošpricala. Tu je krpa pa obriši. Pogledaj, slavinu otvori ovako (i pokazati).*
 - *Išarao si zid! Sad je prljav i neuredan. Pomoći ćeš mi da ga očistimo i prebojimo. Evo, ovdje ćemo zalijepiti veliki papir po kojem možeš šarati do mile volje.*

Predškolci vole kada im se govori da su nešto dobro učinili. Pohvala jača pozitivno ponašanje. Svakako primijetite i pohvalite određeno ponašanje. Na primjer: „Sjajno si se snašla čekajući svoj red“ učinkovitije je od „Dobra si djevojčica“. U stvari, nespecifične povratne informacije poput „dobra djevojčica“ mogu biti preuranjene za posvojenu djecu koja su bila zanemarena ili zlostavljana. Njihovo samopoštovanje može biti toliko nisko da ne mogu vjerovati da su dobri ili vrijedni (Child Welfare Information Gateway, 2009).



KAKO DJETETU DATI POVRAATNU INFORMACIJU: JA-PORUKE

- spadaju u osobni govor
- govoriti o sebi znači preuzeti odgovornost za sebe
- rabeći ja-poruke, mi smo model i učimo dijete da govori o sebi.

Što je TI-poruka?

Ti-poruku upućujemo kada nam djetetovo ponašanje smeta i kada smo nestrpljivi. Tada ne čekamo da dijete samo mijenja ponašanje, već reagiramo ti-porukom kojom negativno procjenjujemo dijete.

Ti-poruka uperena je na ličnost i kaže: Ti si loš (Gordon, 1996.).

Pogledajte, svi primjeri počinju s ti ili ga sadrže:

NUDIMO RJEŠENJA		PONIŽAVAMO (UBITAČNE PORUKE)	
naređujemo, zapovijedamo	<ul style="list-style-type: none">• Nađi si nešto za igru!• Prestani gužvati taj papir!• Ostavi na miru te lonce i zdjele!	osuđujemo, kritiziramo, grdimo	<ul style="list-style-type: none">• Ti si nepristojan.• Ti si glup, nemaš pojma.
upozoravamo,	<ul style="list-style-type: none">• Vrisnut ću ako ne prestaneš!	dajemo imena,	<ul style="list-style-type: none">• Ti si beba, gospođica• „neću“ !
opominjemo, prijetimo	<ul style="list-style-type: none">• Ako odmah ne izađeš, bit će ti žao!	posramljujemo, rugamo se	<ul style="list-style-type: none">• Sram te bilo!
nagovaramo, propovijedamo, moraliziramo	<ul style="list-style-type: none">• Igraj se negdje drugdje.• Nikad ne prekidaj kada netko govori.	tumačimo, dijagnosticiramo, analiziramo	<ul style="list-style-type: none">• Samo tražiš moju pažnju.• Želiš me naljutiti.• Testiraš moje granice.
savjetujemo, predlažemo rješenja	<ul style="list-style-type: none">• Zašto se ne bi igrao vani?• Ne bi li pospremio svaku stvar kad budeš gotov?	poučavamo, upućujemo	<ul style="list-style-type: none">• Dobra djeca to ne rade.• Za promjenu budi dobar.

Poslije TI-poruke:

- dijete se osjeća krivo, odbačeno, nevoljeno, osjeća nepravdu
- dijete se pravda, „uzvraća“ ili se povlači.
- **TI-poruke smanjuju samopoštovanje!**

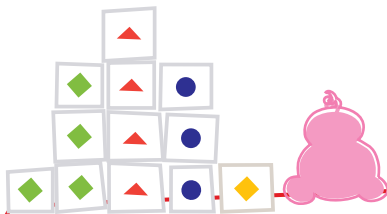
Što je JA-poruka?

- Kada djetetu kažem kako se ja osjećam kad ono radi nešto što je za mene neprihvatljivo, šaljem mu ja-poruku.
- Ja-poruka ne izaziva otpor i pobunu, već pošteno priopćava kako djetetovo ponašanje djeluje na mene i usmjerava dijete što treba učiniti da to promijeni.

Od čega se sastoji JA poruka?

- Ponašanje – koje mi je neprihvatljivo – *Kad ti radiš to...*
- Posljedica *moram / ne mogu (ne čujem, moram očistiti, smeta mi, ljuti me, brine me, bojim se...)*
- Predlažem poželjno ponašanje *i želim, očekujem, predlažem... (da razmisliš, učiniš nešto drugačije...)*

TI-PORUKA	JA-PORUKA
Izvoli se obući!	Kada hodaš bos, brinem se za tvoje zdravlje želim da obuješ papuče ili se igraju na tepihu.
Sram vas bilo, opet ste sve ostavili meni!	Ljuti me kad ostavite kaos u kuhinji pa sve moram sama pospremiti! Očekujem da svatko iza sebe stavi svoj tanjur u sudoper.



- Dijete se ponaša onako kako zna i nastaviti će sve dok mu ne pokažemo na koji način može drugačije zadovoljiti svoju potrebu, a da ne ugrožava tuđe potrebe.
- JA-poruke neće odmah promijeniti ponašanje djeteta.
- Korištenje JA-poruka pomaže stvaranju dobrog odnosa između odraslog i djeteta.

KAKO SLUŠATI I ČUTI?

Zašto je slušanje važno?

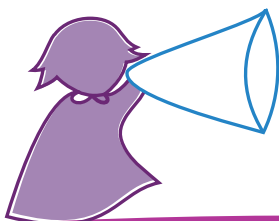
Slušanje djeteta je ključno za uspostavljanje odnosa u kojemu se i roditelj i dijete osjećaju poštovano. Slušanje pomaže da se dijete osjeća voljeno, sigurno, moćno i da ima povjerenja da se izražava na način koji njemu najbolje odgovara.

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

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 DJETETOVO
PONAŠANJE NIKOME
NIJE PROBLEM

KAD SVOJIM PONAŠANJEM
DIJETE POKAZUJE DA ONO
IMA PROBLEM

Kad nas dijete ne treba

SLUŠAMO NEVERBALNO

- ne reagiramo – puštamo dijete na miru, npr. kad je zaokupljeno s nečim (samostalno se igra), **ne uplićemo se!**
- na neverbalni upit (kad nas pogledom „pita“) reagiramo neverbalno (kimanjem, smiješkom)
- **„slušamo“ tijelom:** okrenuti smo prema djetetu, blizu smo djetetu, spuštamo se na njegovu razinu (čučnemo); nježan dodir, klimanje glavom; kontakt očima, suosjećajan, zainteresiran izraz lica
- **pasivno slušamo:** šutnjom prihvaćamo dijete/ ono što dijete priča



Kad nas dijete treba

SLUŠAMO VERBALNO

- odgovaramo na djetetova pitanja, pružamo mu pomoć za ono što je tražilo
- objašnjavamo, dajemo upute, poučavamo (*vidiš... kad staviš ovdje kocku, tvoj vlakčić se ne ljulja...*)
- ohrabrujemo samostalno traženje rješenja (*što bi sad mogao učiniti, ajde da vidim kako si to zamislio?...*)
- pohvaljujemo, govorimo što opažamo da se događa da dijete čuje (*...kako strpljivo gradiš svoj dvorac, sad će tvoj dvorac biti jako veliki...*)
- razgovaramo, šalimo se
- jednostavni „otvarači vrata“, poziv da se
- kaže više: *mm, hm, a-ha, i?, i onda?, da?...*
 - Aktivno slušanje:
 - reći svojim riječima – kako razumijemo
 - rečeno (*ako sam dobro razumjela...*),
 - reći kako se sugovornik osjeća – prepoznavanje osjećaja (*plačeš, žalostan si...*),
 - postavljanje pitanja – dodatno pojašnjavanje
 - (i što si onda napravio?)
 - sažeti, reći ukratko – kako razumijemo djetetov problem (*razumjela sam da... i da te to žalosti...*)
 - ton glasa: umirujući, zainteresiran



*Odnos s djetetom gradimo kroz komunikaciju.
Roditelji su odgovorni za to kako slušaju i kakav odnos stvaraju.
Prihvatanje treba pokazati na način koji odgovara djetetu.*

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:

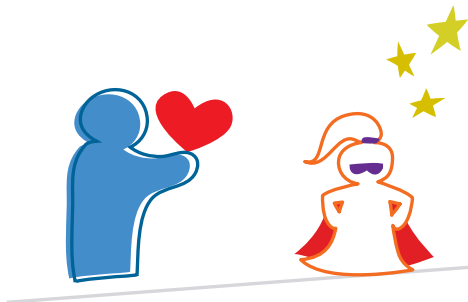
Najjednostavnije su:

- 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

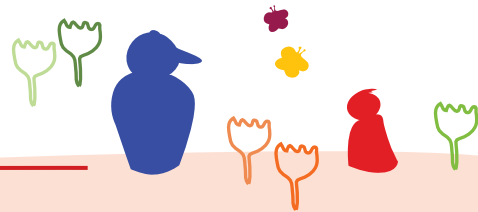
Pažljivim slušanjem potičemo i održavamo razgovor, pomažemo djetetu da s povjerenjem govori o onome što ga muči.

- 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.*