

# KOMUNIKÁCIA S DEŤMI

Slovo je jeden z nástrojov na komunikáciu. Stáva sa, že naformulujeme vetu, ktorá je ďaleko od toho, čo sme chceli povedať. Niekedy použijeme nesprávny tón hlasu, inokedy vetu doprevádza gesto, ktoré jej dáva inú hodnotu.

## Komunikačné techniky

- Počúvajte deti, čo naozaj hovoria

Sústredme sa na dieťa, čo hovorí, ako to hovorí. Nehodnoťme jeho výpoveď, nepridávajme nič svoje. Dozvieme sa viac, ako keď rozhovor vedie iba dospelý. Takýmto vzťahom pri rozhovore si buduje vzájomnú dôveru.

- Uznajte pocity dieťaťa

Dieťa prežíva presne to, čo cíti. Pocit je fakt. Deti potrebujú, aby sme ich pocity prijali. Ich správanie už nemusíme vždy prijať. Môžeme im pomôcť vyjadriť svoj pocit primeraným správaním. Stanovíme hranice – čo sme, a čo nie sme ochotní prijať.

- Dajme deťom na výber

Ak deťom niečo zakážeme, treba im povedať, čo môžu robiť. Staršie deti môžu hľadať vlastné riešenia, ktoré sú prijateľné. Ak vyjadrujú svoj hnev nevhodne, agresívne – ponúknime im inú možnosť, najlepšie viacero možností. U teenagerov nechajte dieťaťu čo najviac možností v rozhodovaní /“Je to na tebe.“, „Vyber si podľa svojho uváženia.“/. Keď si vyberú, podľa nás, zle, nechajme ich poučiť sa z vlastných chýb.

- Poskytnite dieťaťu informáciu

Namiesto príkazov, ktoré väčšinou pokazia atmosféru, poskytnite dieťaťu informáciu.

Namiesto - „Už aj si uprac tie hračky!“ - povedzte informáciu – „Keď si dáš hračky na miesto, nestúpíš si na autíčko a nepokazíš si ho.“

Ak v návale zlosti povieťe niečo, čo ľutujete, povedzte dieťaťu aj túto informáciu. Deti pochopia, že chyby sú prirodzenou súčasťou života.

- Konajte tak, ako hovoríte

Slová sú účinné, ak sú v súlade s konaním. Inak ich bude dieťa púšťať jedným uchom dnu a druhým von. Ak nezaberajú pokojné slová, začnite konať.

- Bud'te dôslední

Ak chcete, aby dieťa dodržiavalo vždy nejaké pravidlá, vyžadujte ich plnenie dôsledne. Ak dieťa zabudne, iba ho pokojne upozorníme.

O pravidlách, ich prípadnej zmene, vždy s dieťaťom hovorme. Ak sa nedohovoríme na nových pravidlách, považujeme tie staré za platné.

Malé deti potrebujú pravidlá pre svoj pocit bezpečia. Postupne s vekom sa hranice posúvajú, ale aj v dospelosti sa riadime množstvom pravidiel. Špeciálne príležitosti sú miestom, keď pravidlo môže mať výnimku /prázdniny, oslavy, návštevy.../ Výnimku stanovte len vtedy, keď to **vy** považujete za vhodné.

- Ticho lieči

Hovorte primeraným tónom. Ak na dieťa kričíte, neregistruje obsah vypovedaného. Deti cítia, keď niečo nemyslíte vážne, alebo iba predstierate emóciu. Nechajte odzrkadliť vo vašom hlase skutočne prežívanú emóciu, ale v primeranej forme.

- Reč tela

Použitie gestá, výraz tváre, slová, tón hlasu – to všetko by malo byť v súlade s tým, čo hovoríte. Ak chcete povedať dieťaťu niečo veľmi dôležité, podíďte ku nemu, nadviažte očný kontakt, dotknite sa ho. Pri rozhovore s menším dieťaťom sa znížte na jeho úroveň, nájdite si polohu, ktorá je obom príjemná.

- Menej býva občas viac

Zmena návykov prebieha pomaly a postupne. Nechcime všetko nevyhovujúce meniť hneď. Najprv venujme čas a energiu jednej veci, a až sa zakorení, pokračujeme ďalej.

REŠPEKTUJTE A BUDETE REŠPEKTOVANÍ.