

Kako kvalitetno razgovarati s djecom?

Istraživanja pokazuju kako dnevno više vremena provodimo pred ogledalom nego u razgovoru sa našom djecom. Ne mislimo na uobičajene svakodnevne dijaloge, već na kvalitetnu komunikaciju. Što je to i kako ju ostvariti?

Svakodnevni dijalog između djece i roditelja svodi se najčešće na teme o školi, novcu i slobodnom vremenu, a sve se manje govori o osjećajima, problemima i emocijama koje nas muče. Najveći krivci za takve površne razgovore su manjak slobodnog vremena te televizija i računalo koje u sve većoj mjeri zauzimaju našu pažnju.

A upravo je kvalitetna komunikacija u kojoj roditelji i djeca izmjenjuju misli i osjećaje jedan od temeljnih odgojnih metoda kojima djeci pokazujemo ljubav i razumijevanje. Nije istina da djeca ne vole razgovarati sa roditeljima. Oni to rade ako se osjećaju uistinu shvaćenima i poštovanima. S druge strane, ukoliko dijete kroz razgovor osjeti da ga je roditelj napao, zaprijetio, ponizio ili mu propovijeda, povući će se u sebe i postoji veliki rizik da više neće htjeti razgovarati. Uz povlačenje u sebe, posljedice nekvalitetne, odnosno agresivne komunikacije mogu biti i manjak samopouzdanja, osjećaj da razgovorima ne može ništa postići, potiskivanje svojih potreba i osjećaja te laganje ili prešućivanje problema.

Kako postići kvalitetnu komunikaciju sa djetetom?

Odvojite vrijeme za sebe i svoje dijete. Pronađite vrijeme kada ste oboje opušteni i raspoloženi. U takvom trenutku izbjegavajte gledanje televizije ili računala te se usredotočite na razgovor.

Budite spremni na razgovor i naučite aktivno slušati. Zaboravite na sve druge brige te slušajte svoje dijete ne prekidajući ga. Gledajte ga u oči te razmišljajte o čemu govori. Postavite kratko pitanje ako vam nešto nije jasno, ali nastojite ga ne prekidati kako bi slobodno iznio svoje misli.

Poslušajte ga do kraja te svakako izbjegavajte optuživanje, napadanje, ponižavanje i sklonost dominaciji koji će kod djeteta sigurno izazvati osjećaj povrijeđenosti, poniženosti, straha i potrebe za obranom čime takav razgovor najčešće završi svađom.

Redovito započnite komunikaciju zapitujući dijete o osjećajima i mislima. Umjesto svakodnevnog pitanje: "Kako je bilo u školi?" zapitajte ga: "Kako si se danas osjećao u školi?". Usmjerite svoja pitanja na djetetove osjećaje i raspoloženja.

Koristite se asertivnom komunikacijom - način komunikacije u kojem se poštuje sugovornik, a svoja prava se ostvaruju bez ugrožavanja drugih. Takav način komunikacije najbolje se postiže slanjem JA PORUKA (Kad ti... ja se osjećam... zato jer...). Umjesto TI PORUKE, kao npr. "Uvijek nešto pogriješiš, kako si to mogao napraviti?", recite "Kada ti ostaviš igračke po podu, ja se ljutim zato jer uvijek ja pospremam za tobom!". Na taj način ne ponižavate, ne optužujete već pokazujete osjećaje koje je u vama izazvalo takvo ponašanje. Dijete bolje shvaća vas i težinu emocija koje je izazvalo.

Ukoliko se radi o nekom ponašanju koje dijete nije smjelo učiniti, smireno i jednostavno prvo istaknite pozitivne stvari, a zatim objasnite sve negativne posljedice koje su se mogle dogoditi te odrediti primjerenu kaznu za takvo ponašanje.

Tijekom takvog razgovora, kada vam dijete povjerava svoj problem za koji zna da će vas razljutiti, nastojite ga ne napadati kako bi vam i sljedeći put iznio svoje probleme i kako bi vaš odnos bio iskren i korektan.

Kvalitetnom komunikacijom upoznajte svoje dijete, odgojno djelujete na njega te zajednički formirate stavove i vrijednosti. Nikako nemojte zaboraviti da ste vi najvažniji uzor i model svome djetetu te da ono uvijek uči od vas... a posebno kroz razgovor.

Tihana Vranković, prof.