

Komunikácia je schopnosť, bez ktorej sa človek v živote nezaobíde. Ak viete komunikovať, máte v spoločnosti veľké možnosti. Ste schopný uplatniť sa v mnohých zamestnaniach, môžete nadviazať dobré vzťahy a priateľstvá. A to všetko preto, že viete počúvať a vyjadriť sa. Mnohí ľudia majú plnú hlavu nápadov, čo treba urobiť, ako pomôcť druhým... Ak ich však nevedia vyjadriť, veľa nedosiahnu. Komunikácia je vlastne nástroj, ktorý spája ľudí a mení myšlienky na činy.

Touto témou opäť pokračujeme v predstavovaní konceptu Efektívneho rodičovstva. Jednotlivé oblasti, ktorým sme sa venovali v predošlých troch číslach: *Základné princípy výchovy* (8/2010), *Porozumenie správania – rodičovského i dieťaťa* (9/2010) a *Povzbudzovanie* (10/2010) postupne dotvárajú mozaiku efektívnej výchovy. Ďalším chýbajúcim kameňom je komunikácia.

AKO FUNGUJE KOMUNIKÁCIA V NAŠEJ RODINE?

Skúsme spolu porozmýšľať. Ak by nás hodnotili za komunikáciu s partnerom či deťmi, čo by sme dostali? Pravdepodobne by sa väčšina z nás nemala čím chváliť. Prečo to tak v skutočnosti vyzerá? Rodičia rozprávajú so svojimi deťmi o vzájomných problémoch, hovoria s nimi a prihovárajú sa im priateľsky a láskavo, no napriek tomu často nevzniká porozumenie či spojenie. Partneri sa rozprávajú každý deň, ale aký je výsledok a aký majú z toho pocit? Znamená to teda, že hovorenie a rozprávanie nie je komunikácia? Výstižné vysvetlenie ponúka citát Donny Notte: „Keď niekoho naozaj počítvam, mám pocit, akoby som bola súčasťou toho človeka. Keď mi deti chcú povedať niečo dôležité a ja ich sústredene počítvam, je to obojstranný dialóg. Ak počítvam len na pol ucha, je to len jednostranný monológ. Komunikácia si vyžaduje vysielac a prijímač. Až potom môže nastať dobré spojenie.“

Čo si my, rodičia môžeme z tohto citátu prečítať? Donna nám ponúka, aby sme sa v momente načúvania oslobodili od túžby ovplyvňovať a riadiť dieťa podľa vlastných presvedčení. V jej reči máme byť akoby súčasťou dieťaťa, „kráčať v jeho topánkach“. Ak sa o to snažíme, stávame sa schopný **aktívne počúvať**. A to je najlepší nástroj na nadviazanie spojenia medzi dieťaťom a nami. Nástroj, ktorý nás ako rodiča mení v skutočný prijímač, a tým dáva dieťaťu možnosť slobodne vysielat, čo cíti a potrebuje uvoľniť.

Deti prežívajú každý deň množstvo podnetov a zážitkov. S týmito nahromadenými emóciami sa potrebujú podeliť. Podarí sa to len vtedy, ak ich povzbudzujeme otvorene ich vyjadriť. Aktívne počúvanie umožňuje túto katarziu. Pomáha deťom zistiť, čo skutočne cítia. Potom, ako sa im podarí pocity vyjadriť, často sa vyparia akoby šibnutím čarovného prútika. Preto aktívne načúvanie pomáha deťom prekonať strach z negatívnych pocitov. Keď rodičia ukážu, že bezvýhradne akceptujú pocity dieťaťa, pomáhajú mu zároveň ich prijať. A následne sa z našej rodičovskej reak-

cie učia, že pocity sú vlastne priateľské a užitočné.

AKO TEDA AKTÍVNE POČÚVAŤ?

Veľakrát máme snahu dieťa sústredene počúvať a ihneď reagovať dobrou radou alebo informáciou. Myslíme si totiž, že dieťa potrebuje od nás poradiť, potrebuje počuť návrhy riešení. Opak je však pravdou. Tieto rady a návrhy slúžia skôr ako bariéra medzi nami a tým, čo dieťa prežíva... Môžu totiž evokovať dieťaťu našu snahu meniť ho. Dobrá rada sa v skutočnosti málokedy akceptuje a informácia využije. Je to, ako keď sa snažíme veľmi nadšenému dieťaťu, ktoré práve objavilo bicyklovanie, vysvetliť, že tých 6 km k babičke ešte neprejde. Ťažko mu pomôže fakt, že cesta je dlhá a treba k nej veľkú dávku húževnatosti a tréningov, aby sa tam dostalo. V tej chvíli dieťa potrebuje povzbudenie, pochopenie a akceptáciu jeho pozitívnej emócie.

Často ani dobrá snaha motivovať dieťa nevznikne ako podpora. Vysvetlíme si to na nasledujúcom príklade, kde mamička povzbudzuje ustráchané dieťa slovami: „Som si istá, že všetko dobre dopadne.“ V prípade, že je dieťa hlboko zneistené v danom probléme, uvede-

ný výrok mu signalizuje skôr nepochopenie ako podporu. Inými slovami, väčšina spôsobov či nástrojov, takých bežných na komunikáciu medzi ľuďmi, sa javí nepoužiteľných na aktívne načúvanie.

ČO TEDA ROBIŤ?

Na čom je aktívne počúvanie postavené? V jadre ide o to, ako zachytiť správu, ktorú nám dieťa komunikuje. Teda pochopiť, čo sa skrýva za jeho výrokmi. Inými slovami povedané – počúvať, cítiť a vžiť sa.

Dieťa je často ešte veľmi malé na to, aby presne do slov zakódovalo to, čo prežilo, čo cíti. Rodič vlastne slúži ako dekodér, ktorý vysielanú, šifrovanú správu zachytí a preloží. Musí dieťa ubezpečiť, že pochopil kód a vie, čo ten kód znamená, že rozumie a číta presne to, čo dieťa vyslalo. A to si vyžaduje niekoľko krokov:

1. **Vypočutie celku (pochopiť zmysel).**
2. **Včítanie sa.**
3. **Reflexia (odpoveď na pocity).**

EFEKTÍVNE RODIČOVSTVO

KOMUNIKÁCIA S DEŤMI ALEBO AKO ÚČINNNE POČÚVAŤ, ABY NÁM DÔVEROVALI





HIT TOHTOROČNÝCH VIANOC VO SVETE!

NOVINKA NA SLOVENSKOM TRHU!

WOW vždy prekoná vaše očakávania ako inovatívna a inšpirujúca detská hračka, ktorá je odporúčaná a milovaná po celom svete a ktorá obstojí aj v skúške času.



1-5 yrs

NOVINKA!



Kočiar princeznej Pippy



Karavan Katie a priatelia

Raketa Ronnie

NOVINKA!



Sanítka Robin



BRATISLAVA. Kočíkovo, Nádražná 39 Ivanka pri Dunaji: BRATISLAVA, Eniki Beniki, Mánesovo námestie 5; BRATISLAVA, Predeti, Košická ulica 37/A; HLOHOVEC, Aladdin, Za Poštou 7/A; KOŠICE, Maderna, Barčianská 68; KOŠICE, Babetkovo, Dominikánske Námestie 27; KOŠICE, Babetkovo, Moldavská 43; LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ, Detičkovo, Garbiarska 4417; NITRA, Predeti, OC Galéria Mlyny, Štefánikova trieda 61; PARTIZÁNSKE, Baby Dream, Nitrianska cesta 503/60; PRIEVIDZA, Barbara Svet detí, Námestie Slobody 31; RUŽOMBEROK - LIKAVKA, Babytrend, J.Bellu 1083; SPIŠSKÁ NOVÁ VES, Piccolino, Levočská 2; ŠALA, Slniečkovo - Kráľovská 43; TRNAVA, Bambini, Kapitulská 8; TRENČÍN, Predeti, OC Laugaricio, Belá 7217; ŽIAR NAD HRONOM, Mamičkin Sen, Moyzesova 43; ŽILINA, Pre deti, Ul. Vysokoškôľakov

1. Vypočítanie celkového zmyslu

Každá jedna správa, ktorú ľudia komunikujú, v zásade sa skladá z dvoch častí – obsahu a pocitu či postoja, ktorý sa za obsahom skrýva. Obidve časti sú podstatné a dávajú danej správe celkový zmysel. Ukážme si to na príklade.

Dieťa príde a povie: „Doupratovala som izbu.“ Čo asi v preklade znamená, že sa pýta, či ešte niečo má spraviť alebo je voľné.

Mohlo by však prísť a povedať: „Konečne som skončila s tým šialeným upratovaním izby!“ Obsah je ten istý, ale celkový význam odkazu dieťaťa sa zmenil dôležitým spôsobom pre obe strany, dieťa i rodiča. Tu je možnosť pre pozorne načúvajúceho rodiča svojou odpoveďou potvrdiť vzťah, vzájomné porozumenie a prijatie.

Prepokladajme, že rodič odpovie jednoducho. Požiada o vykonanie ďalšej úlohy (napr. ďalšej domácej práce). Bude dieťa cítiť, že celý jeho odkaz bol vypočítaný? Bude mať pocit docenenia jeho práce, pustí sa s radostou do ďalšej úlohy?

A teraz sa pozrime, ako by mohla znieť odpoveď rodiča v duchu Efektívneho rodičovstva.

„Si rád, že to máš za sebou, však? Ale si sa nadrel! Túto prácu asi nepotrebuješ robiť veľmi často!“

luje sa pochopiť, čo prežíva. Týmto citlivým mechanizmom môže zmeniť atmosféru priemernej či negatívnej klímy na príjemnú.

3. Reflektujte pocity

V niektorých situáciách sú pocity dôležitejšie ako obsah samotnej správy. Dokonca reakcia na obsah môže byť úplne nezmyselná. Povedzme, že dieťa príde a povie: „Najradšej by som tú zbierku úloh z matematiky roztrhal/la na kúsky, rozmixoval/la vo vode a spravil/la z toho krásny ručný papier na narodeninové pozdravy.“ Odpovedať logicky na samotný obsah by bolo nanajvýš absurdné. Reakcia na zúfalstvo z pokusov vyriešiť matematické príklady je rozoznaním odkazu správy.

Vždy ide o rôzne odtiene jednotlivých prvkov, ktoré tvoria zmysel správy. Načúvajúci rodič sa musí učiť rozoznávať celkový zmysel toho, s čím dieťa prichádza. Treba sa pýtať z každej strany. Čo sa mi snaží povedať? Čo pre neho táto situácia znamená? Ako ju vidí tá moja ratolesť?

SIGNÁLY NA POROZUMENIE

Nie všetko, čo nám dieťa hovorí, sa skrýva v konkrétnych slovách. A tak sa rodič stáva pozorným poslucháčom, ktorý musí zachytiť oveľa viac ako tok slov, teda aj neverbálne prvky reči dieťaťa. Výraz tváre, postoj tela, pohyb rúk, rýchlosť dychu, pohyb očí, to sú všetko signály, ktoré napovedajú o vnútornom rozpoložení dieťaťa. Spôsob, akým rozpráva, či je reč plynulá alebo prerušovaná, rýchla alebo rozvláčna, to všetko nasvedčuje o emóciách viazaných k danému príbehu, s ktorým sa dieťa prišlo podeliť.

ČO KOMUNIKUJEME AKTÍVNYM NAČÚVANÍM?

Niekomu by sa mohlo zdať, že aktívne načúvanie dieťaťu nedáva žiadnu odpoveď. Akoby išlo len o pasívnu reflexiu jeho pocitov a vnímania situácie. Nie je to však tak. Dieťa od nás prijíma odkazy typu: „Zaujímáš ma ako osoba a to čo cítiš, je dôležité.“ – „Respektujem tvoj názor, aj keď s ním nemusím súhlasiť, pretože pre teba je dôležitý.“ – „Som si istý, že máš čím prispieť. Nesnažím sa ťa ani zmeniť, ani hodnotiť.“ – „Chcem ti jednoducho rozumieť. Stojí mi za to ťa počúvať.“ – „Chcem, aby si vedel, že som osoba, za ktorou môžeš kedykoľvek prísť porozprávať sa.“

Rovnako podstatný je fakt, že pozorným načúvaním vlastne dieťaťu preukazujeme repekt. To je niečo, o čom ho nemáme

Albo čokoľvek iné, čo utvrdí dieťa v tom, že sme zachytili jeho správu. Neznamená to, že teraz rodič nezadá ďalšiu úlohu alebo že musí počúvať hodinové ponosy dieťaťa na to, aké to bolo ťažké. Rodič len môže urobiť, či povedať mnoho vecí inak, vo svetle toho, čo sa od dieťaťa dozvedel. Nie je to však vždy nevyhnutné.

2. Vcítanie sa

Rodič sa snaží zachytiť pocity dieťaťa a vcítiť sa do jeho kože, usi-



FOTO ISIFA.COM

ako presvedčiť slovami, ale iba vlastným správaním. A práve tento druh komunikácie je toho najlepším nástrojom.

Ak my ukážeme dieťaťu, že máme záujem pochopiť, čo nám hovorí, čo vlastne potrebuje, meníme aj jeho schopnosť načúvania a komunikovania konštruktívnym smerom. Nie je ľahké zmeniť rozčúlenie a hnev na spoluprácu, ale stojí to za to. Počúvanie je skutočne efektívnym nástrojom, ako to zvládnuť. Ak my ako rodičia budeme príkladom načúvajúceho s porozumením a rešpektom, s najväčšou pravdepodobnosťou sa dožijeme vypočúť a pochopenia od nášho dieťaťa.

Počúvanie s porozumením je však oveľa zložitejšie, ako sa na prvý pohľad zdá. Musíte pri ňom neustále kontrolovať svoju schopnosť vidieť svet očami vášho dieťaťa. Čo to konkrétne znamená? Ide o snahu vlastnými slovami zopakovať vypočuté. Na základe odpovede dieťaťa spravidla rozličnými neverbálnymi signálmi získate vedomosť o tom, či ste mu porozumeli.

Presne tak ako v nasledujúcej situácii:

Táňa povie mame: „Dnes nechcem večerať.“
Mama: „Nemáš chuť do jedla?“
T: „Nie, mám stiahnutý žalúdok.“
M: „Obávaš sa niečoho?“
T: „To je slabé slovo! Mám strach.“
M: „Hm, bojíš sa...“
T: „A ešte ako, veď zajtra mám ten koncert. Bojím sa, že sa zaseknem a nebudem vedieť ako ďalej.“
M: „Je to pre teba také dôležité, že sa bojíš aj najmenej chyby.“
T: „No, veď... Ale minule mi to celkom vyšlo aj s chybou. Nikto si to ani nevšimol. Veď nejaká to len bude.“
M: „Už máš aj dobrú skúsenosť ako von z problému.“
T: „To áno... Vieš čo, mami, ja si predsa len trochu dám,“ uzaviera Táňa rozhovor.

ÚSKALIA AKTÍVNEHO POČÚVANIA

Z uvedeného je zrejmé, že aktívne počúvanie je zručnosť, ktorej sa musíme stále učiť. Až postupným praktizovaním získavame vytúžené schopnosti správneho chápania dieťaťa. Ako každé učenie i nadobúdanie načúvacej zručnosti má však svoje úskalia, s ktorými sa treba popasovať. Jedným z nich je

skutočný záujem o dieťa, keď k nám kedykoľvek prichádza so svojou dôležitou zvesťou. Náš postoj voči nemu dieťa prečíta na vedomej alebo nevedomej úrovni. Pokiaľ len predstierame záujem, stratí chuť ďalej sa s nami deliť o svoje pocity. Prestáva komunikovať.

Ďalšie možné úskalie načúvania prichádza s rizikom zmeny vlastného postoja či názoru v nazeraní na vec. Len čo sa chceme vcítiť do perspektívy dieťaťa, rozumieme zmyslu jeho skúseností, podstupujeme riziko, že my prejdeme zmenou a možno aj prijmeme jeho názor. Takýto akt vcítenia však zahŕňa hlboký záujem a lásku. A k takýmto zmenám treba aj odvalu a chuť vyvíjať sa.

ČO DODAŤ?

Rodičia, ktorí sa učia aktívne počúvať, objavujú nové potešenie z dieťaťa, zo vzájomného rešpektu a hlbšieho záujmu. Aktívne načúvanie „necháva horúci zemiak v rukách dieťaťa“. Ak rodičia odpovedajú na problémy dieťaťa aktívnym načúvaním, budú svedkami toho, ako deti začínajú samy rozmýšľať. Dieťa analyzuje problém samostatne, prípadne príde ku konštruktívnemu riešeniu. Aktívne načúvanie dáva dôveru, zatiaľ čo rady, logika a inštrukcie sprostredkujú nedôveru tým, že preberajú zodpovednosť za riešenie od dieťaťa. A v neposlednom rade budujú vzájomný rešpekt.

Preto je aktívne počúvanie jednou z najúčinnejších ciest, ako pomôcť dieťaťu k nezávislosti a zodpovednosti za seba.

RNDr. Martina Vagačová



FOTO: ISIFA.COM