

## Neobviňujme

Výroky typu

„Mňa z teba odvezú do blázinca!“

„Ja z teba dostanem infarkt!“

navodzujú v deťoch pocity viny. Jeden z najhorších (niektorí autori uvádzajú, že úplne najhorší) emočných pocitov je pocit viny.



## Dávajme deťom možnosť voľby

Možnosť voľby predpokladá, že dieťa si môže vybrať medzi dvoma veľmi podobnými variantmi.

Uvádzame príklady, ako možno túto zručnosť uplatniť.

Je potrebné vyniesť kôš. Matka vidí, že dcéra si práve číta. Otázka matky môže znieť: „Pôjdeš s košom hneď alebo keď si dočítaš stránku?“

Ďalší príklad: Matka chystá dieťa ráno do materskej školy. Po včerajšej skúsenosti predpokladá, že si dieťa

nebude chcieť obliecť mikinu. Znova si dieťa bude chcieť presadiť možnosť ísť iba v tričku. Mamka sa ho môže opýtať: „Oblečieš si zelenú alebo modrú mikinu?“

Možnosť voľby je pre väčšinu detí (aj dospelých) príjemná. Dáva nám pocit väčšej kompetencie.

## Nevyhrážajme, nementorujme, nezastrašujme

Uplatňovaním týchto zlovykov v komunikácii sami devalvujeme svoje postavenie. Výrokmi typu „Takú ti vylepím, až sa ti hlava otočí.“, či „No počkaj, keď to poviem ocovi.“ nijako svoju rodičovskú autoritu nezvýšime, práve naopak.

## Urobme si sami jasno a hovorme jasne

Ak niečo od dieťaťa žiadame, nie je to prosba, ani téma na diskusiu. Pre dieťa bude prospešné, keď sa naučí naše požiadavky plniť.

Hovorme jasne a budme jednoznační!



## ÚČINNÉ STRATÉGIE V KOMUNIKÁCI S DIEŤAŤOM



## Vyhýbajme sa „dvojitaj väzbe“ v komunikácii

Znamená to, že budeme mať v súlade verbálny prejav s neverbálnym. Jednoducho povedané, to, o čom hovoríme, bude v súlade s tým, ako vyzerá naše telo. Ak tomu tak nie je, mnohé deti to mätie a v deťoch úzkostnejších vzbudzuje neistotu a pochybnosti o tom, „Čo je zlé?“ „Čo tu neseď?“.

S týmto odporúčením súvisí aj ironizovanie zo strany rodičov. Niekedy rodičia ironizujú aj akoby „v dobrom“. Dieťa však do 8-9 rokov ironii nerozumie.

Ak dieťa rozleje čaj a mamka to okomentuje slovami „Ty si ale šikulka.“, dieťa tomu najskôr neporozumie. Počuje síce niečo pochvalné, ale situácia tomu nezodpovedá.

## Neznačkujme deti

Nehovorme deťom:

„Ty si otrava.“

„Ty si nemehlo.“

„Ty si sebec.“

„Ty nie si normálny.“ ...

Mnoho detí a mladých ľudí vyrastá s týmto druhom „sugescie“ a toto „posolstvo“ následne prechádza z generácie na generáciu.

Neznačkujme deti ani „v dobrom“. Informácie od rodiča „Ty si taký môj popleta“ alebo „Ty si taký môj Kubko“ žiadnemu dieťaťu nepridá na sebavedomí.

Ako ale na to, aby sme deti predsa len vychovávali, usmerňovali a pritom ich nezraňovali?

Jednou z možností, ako sa dá „značkovanie“ obísť, je – vyjadrovať sa k správaniu dieťaťa a nie k jeho osobnosti. (Správaš sa tak a tak, a nie, ty si taký a taký). Oddel'te správanie od „človeka“ od jeho „ja“.

V. Satirová používa pre lepšie porozumenie „vrstiev“ osobnosti metaforu ľadovca. Ľudskú osobnosť prirovnáva k ľadovcu, ktorý pláva po mori. To, čo je nad hladinou mora a všetci to vidíme, je správanie človeka. To, čo sa skrýva pod hladinou, nevidno.

Sú to pocity, pocity z pocitov, očakávania, túžby...

Správanie je nad hladinou. Ak chceme, môžeme ho zmeniť hneď. Čím postupujeme hlbšie, tým je „zmena“ ťažšia, až nemožná. Preto nehovorme deťom: „Ty si...“, dotýkame sa totiž miesta, ktoré je najhlbšie. Voľme radšej možnosť, že popíšeme, ako na nás pôsobí správanie onoho človeka. Pamätajte si, že správanie môžeme kedykoľvek zmeniť, je to v moci takmer každého z nás. (Výnimkou je stav ťažkej duševnej či fyzickej choroby.)



## Nepoužívajme v komunikácii s deťmi ponižujúce výrazy

Voľme jednoduché pokyny.

Nepoužívajme ponižujúce výrazy ani priateľským spôsobom. Napr. „Hej, slonie uško, bež umyť riad!“

## Neporovnávajme

„Dovolené“ porovnávanie je s normou alebo so sebou samým. Napr. „Pozri sa, včera si si pekne poupratovala izbu. Čím to je, že sa ti to dnes nepodarilo?“



## Nedávajme sami zlý príklad

Keď deťom prehovárame „do duše“, máme možno zo seba sami dobrý pocit, ako sa nám tú myšlienku podarilo pekne povedať a veríme, že sa dieťa „polepší“.

Hoci sme to tak „pekne naformulovali“, môže sa stať, že to dieťa vôbec nezaujalo a z kontaktu s nami si vyberie niečo úplne iné. Napríklad to, ako sa správame vo chvíľach, keď sme unavení, alebo ako zareagujeme, keď sa dozvieme niečo nečakané.