

## **„Prosím vás, počúvajte ma chvíľu“**

Často sa stáva, že **prekážkou rodinnej komunikácie** je obyčajne nedostatok času a naliehavosť každodenných problémov, ale aj skutočnosť, že niektorí rodičia „nechcú“ svoje deti počúvať. Niekedy aj hlboko **podvedomé dôvody** zapríčiňujú, že mnohí rodičia nechcú poznať problémy svojich detí, lebo sa **cítia vinní**.

Cítia sa zodpovední za ich problémy, necítia sa vo svojej koži, a preto sa usilujú poprieť svoje city.

Iní majú **strach vypočuť si pravdu**.

Chránia sa pred istým pocitom zlyhania tým, že ignorujú skutočné city svojich detí.

Je potrebné dodať, že veľa detí sa niekedy **neprejavuje zo vzdoru**. Priznať svoju žiarlivosť alebo napríklad hnev, sa im zdá nielen zahanbujúce, ale aj riskantné.

*Deti sa obávajú, že keby ukázali mame alebo otcovi svoju negatívnu stránku, stratili by ich lásku, že by ich nechápali, že by vzbudili ich hnev alebo neľúbosť.*

**Ponúkame vám túto sériu jednoduchých stratégií počúvania :**

- **Počúvať s maximálnou pozornosťou.** Treba ukázať, že počúvame. Tým dávame deťom istotu, že ich slová sa dostávajú na miesto určenia.
- **Čo najmenej radiť.** Vkladať vo vhodnej chvíli do rozhovoru povzbudzujúce podnety ako : „ Veru určite to muselo byť pre teba ťažké.....a čo sa stalo potom?“
- **Prijat' mlčanie.** Vo všeobecnosti sa veľmi bojíme mlčania. Snažíme sa ho vyplniť kázaniami, radami, otázkami, pohotovými, ale bezvýznamnými odpoveďami. V skutočnosti mlčanie poskytuje možnosť pouvažovať o tom, čo práve počúvame.

- **Nevyslovovať unáhlené súdy.** Výrazy ako : „To bola veru hlúpost', čo si spravil...si ty ale babrák...čo tým chceš dosiahnuť?...nič sa ti nepodari“, blokujú rozhovor a dôveru. Deti hneď zaujmú obranný postoj. Keď sa okamih rozhovoru stratí, je ťažké znova získať dôveru detí.
- **Vyhýbať sa priamym riešeniam.** Keď máme nejaký problém, aj my považujeme mudrlantov, ktorí sa nám ponáhľajú povedať, čo by sme mali robiť, za nepríjemných.  
Existujú rodičia, ktorí majú pre svoje deti pripravené plné vrecká receptov a neuvedomujú si, že ak za nich nachádzajú riešenia, deti si začnú myslieť, že sú neschopné riešiť vlastné problémy.
- **Uznávať city.** Emócie a city malých nie sú malé. Deti ich pociťujú intenzívnejšie a ničivejšie, lebo ich ešte nevedia udržať pod kontrolou. Musia cítiť, že rodičia chápu a uznávajú, čo prežívajú, a predovšetkým, že vo svojich problémoch nie sú sami.
- **Pomáhať deťom vypracovať ich vlastné riešenia.** To je začiatok prvej a pozitívnej konštruktívnej výchovy. Iba tak sa deti cítia za seba zodpovedné, ale nie opustené, na dlhej ceste stať sa veľkými.

„Nestačí deti len milovať, je potrebné, aby aj cítili, že sú milované“

Don Bosco

Spracovala: **Mgr. Dagmar Bruňová**  
psychológ

Použitá literatúra: Bruno Ferrero  
Šťastní rodičia