

Zlaté pravidlá dobrého poslucháča

Prvou povinnosťou lásky je počúvať.

Počúvať nie je pre rodičov len právo, ale aj „povinnosť“. Keby sme počúvali, zbadali by sme, že deti vedia povedať zaujímavé veci.

Keď sme zaneprázdnení alebo roztržití, akosi „nevyhnutne počujeme“ bez toho, že by sme v skutočnosti počúvali, čo dieťa hovorí. Zachytíme z toho však iba jednu štvrtinu informácií.

Existuje **5 zlatých pravidiel**, ako sa stať dobrými poslucháčmi:

- ❖ **Nikdy nerobte dve veci naraz.** Pripravujete večeru a vaše najmenšie dieťa príbehne, aby vám povedalo niečo naliehavé. Počúvame jedným uchom, ale nevenujeme pozornosť tomu, čo nám dieťa práve hovorí. Jediný spôsob, ako sa tomu vyhnúť, je **určiť hierarchiu úloh**, ktoré práve vtedy robíte. Ak je varenie dôležitejšie, poviete dieťaťu láskavo, ale rozhodne, že ho nemôžete počúvať, lebo nemôžete prerušiť to, čo práve robíte. Potom sa s ním dohodnete, kedy ho môžete pokojne vypočuť. Nerobte si starosti: to ho neznechutí ani neznepokojí. Väčšina detí je pyšná, hrdá, že beriete ich myšlienky vážne a že im venujete svoj čas. Ak si uvedomíte, že vám chce dieťa povedať niečo dôležitejšie ako je večera, vtedy prerušte prácu, sadnite si a pozorne počúvajte.
- ❖ **Nepočúvajte, ak nie ste pokojní.** Silné emócie (úzkosť, hnev, znechutenie, výčitky a pod.) fungujú ako filter toho, čo vám chce dieťa povedať. Nikdy nepočúvajte, čo vám chce dieťa povedať, ak ste sa predtým neupokojili natoľko, aby ste mohli situáciu vidieť objektívne.
- ❖ **Nezmalicherňujte.** Desaťročná Jana chce, aby bolo svetlo v jej izbe zažaté dovtedy, kým nezaspí. Matka to považovala za hlúposť. „Keď prichádzaš zo školy, už je tma,“ vravela jej. „To viem,“ povedala Jana, „ale to je iná vec. Vonku mi tma nenaháňa toľko strachu.“ Tento zaujímavý komentár odhaľuje istú **hlbokú úzkosť** spojenú s rodinným prostredím. Keby matka bola Janu počúvala pozornejšie, mohla by to využiť na rozhovor s ňou. Keď si však zaumienila, že ide o hlúposť, zlikvidovala vysvetľovanie dievčaťa úsečným „nebuď hlúpa“ a zhasla svetlo.

- ❖ **Aktívne počúvanie.** Znamená vedieť počúvať nielen ušami, ale aj očami. Treba mu venovať potrebný čas a pozorne počúvať, čo sa hovorí. Pre najmenšie deti je ideálnou chvíľou, keď sa ukladajú do postele.

Ak si chcete preveriť nejakú úzkosť, začnite priateľský rozhovor neutrálnym: „Dnes sa mi zdá, že si trošku smutný, čo sa stalo?“ Keď dieťa začne hovoriť, mali by ste čo najmenej zasahovať. Obmedzte svoj prejav na povzbudenie jeho dôvery gestami tela: prikyvovaním, úsmevom, prejavovaním záujmu.

I keď vás veci, čo dieťa hovorí, znepokojujú, uchovajte si tie pocity pre seba aspoň v tej chvíli. Výraz vašej tváre by mal ostať priateľský, vaše komentáre majú povzbudzovať a prejavovať záujem. Akékoľvek prerušenie, a najmä kritické komentáre, negatívne ovplyvnia dieťa a zabránia prísť k jadrú problému.

- ❖ **Mimoriadne si všimajte tón hlasu.** Znie to žalostne, aj keď vám hovorí o zdanlivo pozitívnych veciach? Konflikt medzi tým, čo dieťa hovorí, a spôsobom, akým to hovorí, umožňuje vynoriť sa bolestným emóciám. Dávajte pozor na sebaútočné vety typu: „Som veľmi slabý, aby sa mi to podarilo“, „Som príliš hlúpy, aby som to pochopil“, „Veď aj ocko vždy hovorí, že som šašo“.

I keď sa poľutovanie zahalí žartom alebo sa povie s úsmevom, môže znamenať myšlienky, či city, ktoré spôsobujú veľkú úzkosť.

Pozor na prerušovanie, váhanie a časté opakovanie v reči dieťaťa. Môže to zapríčiniť konflikt medzi tým, čo hovorí, a tým, čo by v skutočnosti chcelo povedať. Aj prerieknutie čosi prezrádza. Podľa psychológov zreteľne odhaľuje hlboké vnútorné napätie.

Pozorne počúvať nie je ľahká vec. Vyžaduje si to trpezlivosť a prax.

Postarajte sa o to, aby ste každý deň boli niekoľko minút s deťmi a počúvali ich.

*Úlohou rodičov nie je utierať slzy detí, ale
zabraňovať, aby sa tvorili.*

spracovala: **Mgr. Dagmar Bruňová**
psychológ