

***Povzetek Šole za starše: KAJ BI STARŠI MORALI VEDETI PRI KOMUNIKACIJI Z OTROKI IN ODRASLIMI (predavatelj mag. Jani Prgič)***

Datum: 29. 11. 2021, od 17h do 18.45h

Udeleženi 73 staršev, obe svetovalni delavki

Komunikacija je zahtevno področje.

Če želimo spremeniti svoje vedenje, je potrebno najprej priti do uvida, da vse veščine, znanja, ki so nam pomagale priti do neke točke, niso nujno enake tistim veščinam in znanjem, ki bi nam pomagali priti od te točke naprej. Ko pride do tega uvida, se začne spreminjati vedenje.

Positivno, optimistično prepričanje (»Jaz sem uspešen in bom uspešen« - zaradi določenih lastnosti, ki jih imam) je lahko ovira na naši poti in dobri komunikaciji. Zakaj? Seveda je pomembno in dobro imeti pozitivno prepričanje, vendar je le-tega potrebno tudi uspešno nadzorovati. Ko tega ne nadzorujemo, to pripelje do pretiranega optimizma zaslepljenosti, zlasti uspehov. Če želimo biti dobri starši je dobro imeti v mislih naslednje:

Prepričanje kot je npr.: »Sem uspešen oče, zato ker sem strog!« - Dokler smo v to prepričani, ne bomo naredili niti minimalne spremembe v svojem vedenju. Ko dojamemo, da je uspeh naših otrok odvisen tudi od (v tem primeru) mame, starih staršev, učiteljev, vzgojiteljev itn., in ob tem razmišljamo: »Sem v redu oče, kljub temu, da sem strog.« - Takrat po malem začnemo razmišljati, če se lahko še česa novega naučimo. Dokler pa tega ne vidimo, pa živimo (nezavedno) komunikacijsko navado »izkazovanje lastne pameti«, ki predstavlja past za nas in naše odnose.

Več kot vemo, težje se zadržimo, da ne izkazujemo »lastne pameti«. Soljudem to izkazujemo na več načinov in eden izmed njih je na neverbalni ravni, kot npr. tapkanje s prsti po mizi medtem ko nam nekdo nekaj govori, zavijanje z očmi ...

Spreminjanje vzorcev pri vzgoji onemogoča omenjena nezavedna komunikacijska navada. Ravno pri vzgoji otrok bi bilo potrebno usmeriti zanimanje k dolgoročnim vzgojnim ciljem in ne k kratkoročnim (spreminjanje določenega motečega vedenja).

Možgani otroka se eksponentno razvijajo do tretjega leta starosti (dosežejo tudi končno težo). Zato je pomembno kašna so prva tri leta otrokovega življenja. Možgani se razvijajo do približno 27. leta, za tem pa se razvoj upočasni.

Naša notranja čustvena stanja so odvisna od optimalnega delovanja našim možganov.

V kolikor je otrok do tretjega leta starosti izpostavljen igranju oz. različnim igram ali v nasprotnem primeru – ali izpostavljen igram ob konstantnih zvokih okrog njega (zvok televizije, radia ipd.), govorimo o nevrotoksinih, ki so močan dejavnik tveganja za otroške možgane. V primerih, ko televizija »igra v prazno« – starši uporabijo približno 200 besed na minuto, v primerjavi s starši, kjer v prostoru ni motečih zvokov televizije – starši uporabijo tudi do 1000 besed na minuto. Za zdrav razvoj možganov je pomembno, da otroci čim več govorijo. Če živimo v okolju kjer je polno omenjenih

dejavnikov/impulzov, pomeni da se tudi naši možgani oblikujejo glede na to okolje. Raziskave na eksperimentalnih miših so pokazale, da imajo miši, ki se igrajo v naravnem okolju manj težav s pozornostjo kot druga skupina miši, ki je bila izpostavljena konstantnim impulzom v zaprtem prostoru. To lahko povežemo tudi z otroki: čim manj dejavnikov v okolju pomeni povečano verjetnost, da naš otrok ne bo imel težav s pozornostjo.

### Nezavedne komunikacijske tehnike:

#### **Stopnjevanje**

Otroci, ki imajo motnje pozornosti s svojim vedenjem želijo stimulirati svoje možgane, zato so ti otroci vedenjsko lahko zelo naporni. Pri tem se nam odraslim lahko zgodi, da pademo v komunikacijsko tehniko, ki jo imenujemo stopnjevanje. Komunikacijska tehnika, ki je prirojena in nezavedna.

V kolikor jo zavestno uporabimo, je lahko učinkovita.

Separator - ko prekinemo nek vedenjski vzorec. Da otrok ob tem nima občutka krivde ali se čuti osramočenega. Zmožnost staršev, da se z njim ponovno povežemo.

#### **Dopolnjevanje**

Otrok dopolni vedenje starša. Če jo uporabljamo samo nezavedno, imamo težavo.

Prekrivanje informacij: najpogosteje pri dajanju nalog. Npr. ko damo otroku navodilo, mora biti senzorično – čutno (»Primi karton spodaj, in ga dvigni s celega.«). Ne konceptualno (»Pomagaj mi nesti karton mleka.«)

#### **Presojanje/obsojanje**

Otrok ne bo pripravljen in motiviran komunicirati z nami. Ker so otroci majhni jih mi nezavedno vidimo kot neenakovredne nam – enakovrednost pomeni, da si vsi zaslužimo enak način spoštljive, dostojanstvene komunikacije.

Skupaj z otroki oblikovati piktograme, fotografije iz rutin. Spodbujati, da jih otroci sami narišejo in jih obesimo na steno. Namesto, da govorimo, lahko pokažemo.

Dati priznanje drugim

#### **Oblikovanje**

Da smo pozorni na stvari, ki jih nekdo naredi v redu, z namenom oblikovanja dobrega vedenja.

Oblikovanje vedenja priznanj z razvijanjem samoregulacije in notranje reference. Primer: »Opazil sem, da si dala obleke tja kamor se jih da za oprati, daj mi razloži kako si naredila to?«

Samospraševanje ter spraševanje otrok - Pomaga pri proaktivnem vedenju.

Otroci, ki so označeni kot vedenjsko problematični, dajo na prvih pet mest nagrad, ki se jih razveselijo pismo, ki ga učitelj pošlje staršem domov s pozitivno vsebino.

Medsebojno spoštovanje je sestavljeno iz dveh delov. Prvi del: maksimalno spoštovanje samega sebe. Drugi del: maksimalno spoštovanje potreb situacije – vsaka situacija ima svoje potrebe. Kdor ne spoštuje potreb situacije, ne spoštuje potreb ljudi, ki so zajete v to situacijo. Primer: sestanek v službi,

direktor govori, drug udeleženec sestanka tapka po telefonu – ta ne spoštuje potreb dane situacije. Sporočilo je, da je situacija »šef«, ne sam direktor.

### **Neposlušanje**

Ko ljudi ne poslušamo jim sporočamo: vseeno mi je za tebe, nepomemben si, neumen si (to počnemo nezavedno).

Tehniko neposlušanja lahko uporabimo zavestno, z namenom. S tem preidemo v tehniko izumrtja oz. odpravo vedenja. Česar ne enačimo z ignoriranjem, kar je čustveno izsiljevanje (s tem odrivamo stran partnerje in otroke. Vsi jo uporabljamo, zelo pogosto).

Poslušati otroke: kolikokrat uveljavimo svoj prav, namesto, da bi jih z vprašanji spraševali? Se pogovarjati z njimi. Namesto, da očitamo vprašamo – vprašamo radovedno.

### **Neizražanje hvaležnosti**

Kot besedo hvala. Ne znamo reči hvala. Ne kritizirajmo, recimo raje hvala.

Otrok, ki burno reagira do nas, čuti do nas eno varnost. Če je otrok tih in nič ne reče tvegamo, da ko bo imel težave v življenju ne bo prišel k nam in nam zaupal. »First connect then correct.«

5 stopenj timskega dela: zaupanje, občutek varnosti, predanost, osebna odgovornost, rezultat.

Ko da nekdo meni občutek, da sem mu všeč, mi bo ta oseba bistveno bolj všeč. Gre za princip vplivanja. Vendar je pomembno, da ga uporabimo iskreno.

Zapisala Urška Studen