

Predavanje Šole za starše je potekalo 14. 4. 2021, s pričetkom ob 17.30 uri, preko spletne aplikacije ZOOM.

Predavanje: *Kako govoriti z otrokom, da me bo slišal*, je izvajala psihologinja gospa Barbara Brinovec Pribakovič, mama treh otrok.

Prisotnih na ZOOM-u 68 udeležencev od 108 prijavljenih.

Predavateljica je najprej postavila udeležencem vprašanje, kako razumejo: da nas otrok ne sliši in se ne odziva na sporočila ali da nas pravilno sliši in počne nekaj drugega, kar od njega pričakujemo.

Pomemben je naš odnos z otrokom, ki pomembno vpliva na to, kako nas je otrok pripravljen slišati.

Pomembno je zavedanje, da vedno komuniciramo, ker v prostoru izžarevamo energijo, ki je sporočilo o nas samih: kako vzpostavljamo stik, bližino, ustvarjamo prostor in vzdušje v prostoru, kako izražamo čustva, mnenja, kako izražamo svoja pričakovanja, zahteve, na kakšen način postavljamo meje, usmerjamo otroka in posredujemo navodila. Že ko vstopimo v prostor nekaj sporočamo in otroci so izjemno dojemljivi za naš način sporočanja. Otrok bolj spremlja neverbalno komunikacijo kot verbalno – besede same. Nebesedne komunikacije ne moremo polno nadzorovati. Pomembno je, da znamo opazovati in razbrati otrokove znake za komunikacijo. Besedna komunikacija je tudi razvojno kasnejša, a v naši kulturi ji dajemo velik poudarek.

Pomembno je, da ozavestimo, kako otroku dajemo prostor, da lahko je.

Razlika med besedno in nebesedno komunikacijo:

Nebesedna komunikacija: izraža razdaljo/bližino v prostoru, glasnost/tihost, sporoča čustveno obarvanost govora, dotik, pogled, izrazi na obrazu, drža, ton glasu, hitrost govora.

Besedna komunikacija: izraža razumljivost/nerazumljivost, jasnost/nejasnost, je jedrnata ali razvlečena, je primerna otrokovi starosti in njegovim zmožnostim, je govornica osebna ali neosebna, uporabljamo JAZ sporočila ali TI sporočila.

Skladnost besednih in nebesednih sporočil doseže svoj namen v komunikaciji. Neskladnost ustvarja zmedo in otrok »ne sliši«, kot bi si želeli.

Kaj vse je v nas, ko govorimo z otrokom:

Kadar smo v nesoglasju s samim seboj – lahko to pomembno vpliva na to, da nas otrok ne sliši. »kaj si naredil? (zraven pa v neverbalnem tonu sporočamo, jezna sem, naveličana, razdražena, nekaj je narobe s teboj).

Zaželeno je, da se s svojimi otroki usedemo skupaj v miru in tišini ter takrat z njimi ne govorimo. Šele ob tej izkušnji se lahko zavemo, kako veliko je komunikacije brez besed in izostrimo občutek za to, kako smo mi in usmerimo pozornost na otroka.

Jesper Jull je delal eksperiment z družinami. Odrasli so imeli cel dan okoli vratu diktafon in se snemali, kaj govorijo svojemu otroku. Rezultati so bili podobni: ½ vključenih v eksperiment je otrokom govorila stvari, ki so nepotrebne in v komunikaciji odveč, 1/5 vključenih se je prestrašila svojih izjav, kaj vse govorijo svojemu otroku – podobne izreke, kot so jih poslušali od svojih staršev kot otroci, 15% izjav je bilo takih, ki so bile staršem všeč – tako bi se pa jaz pogovarjal z otrokom.

Vedno otroka ne moremo doseči s komunikacijo, pomembno je da smo do sebe prizanesljivi, in sprejmemo, da nas otrok vedno ne sliši.

Zakaj nas otrok ne sliši? Zaradi zunanjih okoliščin, njegova pozornost je drugje, potrebuje svoj odmik, naš način govora/odnosa otroka boli, naš govor je neoseben-pomanjkanje avtentičnosti, uporabljamo preveč besed – oz. ne govorimo v otrokovem jeziku, da bi nas razumel, ne razume kaj hočemo od njega, ker tudi nam ni jasno, je pod vplivom močnih čustev.

Razmišljanja udeležencev »v katerih situacijah me otrok ne sliši«:

- *ko je zelo znotraj neke igre,*
- *ko je otrok utrujen,*
- *ko je treba iti pod tuš in spat, njegova pozornost je drugje,*
- *ko se mu veliko dogaja, se na polno smeji, teče, skače ipd,*
- *ko je na primer nevarna situacija in otroku rečem ne, alo ustavi se, da bi prenehal s trenutnim početjem,*
- *ko je utrujen, jezen...,*
- *kadar začne metati igrače po sobi,*
- *na neslišnost nas je opozorila tudi vzgojiteljica,*
- *ko se zatopi v igro ali televizijo,*
- *zjutraj, ko je potrebno umiti zobe, roke,*
- *ko je zagledana v risanko,*
- *ko ima otrok kakšnega prijatelja, s katerim sta malo važna, močna skupaj.*

Kako govorimo z otrokom je odvisno od: naših pričakovanj o otrocih oz. našem otroku, naših prepričanj oz. pričakovanj do sebe kot starša, osebne zgodovine, družbenih pričakovanj, našega samospoštovanja, osebnostnih lastnosti, temperamenta, trenutnih okoliščin, doživljanja, razpoloženja, od naših vrednot...

Vsi starši in otroci imamo potrebo po biti viden, slišan, povezan in po tem, da nas jemljejo resno. Ko tega ni, smo jezni, frustrirani, izgubljeni, ker ne vemo kaj storiti. Za otroka je izpolnitev teh potreb vitalna, zato sodeluje na vso moč, da bi ohranil stik s pomembno osebo. Če nas ne sliši, pomeni, da ima za to dober razlog.

Kolikor smo starši zmožni slišati svojega otroka, toliko bo on pripravljen slišati nas. Starši smo odgovorni za odnos in komunikacijo z otrokom. Kadar nas ne sliši, smo mi tisti, ki raziščemo, zakaj je tako. Vprašamo se, kaj lahko spremenimo mi in ne otrok.

Naš odnos z otrokom ves čas niha, zakaj nas otrok ne sliši...smo utrujeni, ne vemo, kaj bi radi, otrok ne dobi v našem odnosu tistega kar potrebuje...ne znamo postaviti svojih meja...

Zamislimo si odraslo osebo, ki nam je blizu...je to partner, prijatelj... Počnemo nekaj kar nam je zelo všeč. Ta druga oseba nekaj želi od nas, želi da nekaj zanjo naredimo, da prekinemo svojo nam ljubo dejavnost in zanj delamo nekaj drugega. Udeleženci so razmišljali, na kakšen način naj bi ta oseba govorila nam, da bi jo bili pripravljeni slišati, da bi nas s svojim načinom prepričala:

- *Predvsem naj mi da 10 minut, da dokončam svoje ...,*
- *na zabaven način,*
- *iz pogovora bi morala čutiti, da si ta oseba res želi, da nekaj naredim za njo in da bo cenila to, da se zanjo odpovem tistemu, kar delam zdaj ali so res enakovredni, glede na to da niso odrasli in ne nosijo iste odgovornosti kot mi; verjetno je tudi preveč za njih, da bi od njih pričakovali enako odgovornost??*

Komunikacija z otrokom je ključna v ustvarjanju odnosa z otrokom. Odnos z otrokom se zrcali v načinu komunikacije.

Dejavniki učinkovite komunikacije z otrokom: upoštevanje načel –

Enakovrednost (kot oče/mama upoštevam otroka in ga vzamem enako resno kot samega sebe, zanimam se, prislunem otroku in spoštujem njegove misli, potrebe, prošnje, mnenja, njegove meje. Uspešni smo, če otroka obravnavamo kot enakovrednega. Njegove misli so enako pomembne kot naše...).

Komentarji udeležencev:

Ali to pomeni, da naj mu zaradi občutka enakovrednosti damo dve izbiri in se bo on na koncu odločil in imel občutek pomembnosti, hkrati je pa naša odločitev?

Enakovrednost ni enakopravnost ...

Integriteta (Otroci so zmožni narediti tisto, kar je njim pomembno. Otrok, ki vedno uboga, se prestraši, k pride starš s svojimi zahtevami. Upoštevam otrokove meje in njegovo osebno dostojanstvo. Varujem njegovo integriteto – ne vpijem, kaznujem, žalim, kritiziram, ne prelagam odgovornosti nanj. Govoriva vsak o sebi, To sem jaz, kdo si pa ti?).

Avtentičnost (iskrenost in neponarejeno izražanje tega, kdo sem, kaj mislim, čutim, potrebujem, mi je pomembno. Otroci nam prisluhnejo, ko za našim govorom začutijo osebo. Izražamo osebno govorico) in

odgovornost (za svoje občutke, misli in za to kar izrečemo in kako to izrečemo. Zavedamo se, da smo močnejši, starejši, bolj izkušeni, in odgovorni za vodenje otroka. Na nas je ali bo naše sporočilo otroka doseglo. Ne krivimo otroka, pač pa razmišljamo sami ali skupaj z njim, zakaj me otrok ne sliši).

Osebna govorica (Brez osebnega govora nimam osebne avtoritete pred otrokom. Izhajamo iz sebe in se izrazimo, **HOČEM, NOČEM, RAD IMAM, NE MARAM, VŠEČ MI JE, NI MI VŠEČ, NE DOVOLIM...** osebna govorica je topla in povezuje, omogoča bližino in spoznavanje drug drugega. Ne opredeljuje. Vljudnostni govor je za družinske odnose neprimeren in neučinkovit.), skladnost besednih in nebesednih sporočil, izražanje sebe in zanimanje za otroka.

Vprašanje udeleženca:

npr. otrok skače po blatu, grdo je pri mizi, maha z vilicami itd. – »tega ne delamo ...«- 3. os. množine - ali je to tudi neosebna govorica?

»Najboljša oblika vzgoje je nenehen dialog z otrokom, v katerem se obe strani spoznavata in smejo otroci svobodno črpati iz življenjskega izkustva in modrosti staršev.

Vprašanja udeležencev:

Če otroka začnemo kregati in kot obrambni mehanizem ima jok, takrat sigurno ne sliši naših besed. Kako ravnati, ko se pomiri? Ali naj mu na oster način povemo kaj je bilo narobe in potem že v naslednjem trenutku se npr. igramo, pojemo kot, da nič ne bi bilo?

ali enako velja za učenje pozdravljanja, npr. ko pridemo na obisk - npr. pozdravi staro mamo ... ali pač mi pozdravimo in nas bo posnemal?

Kaj pa če 20 mesečni otrok pri mizi tolče z žlico po mizi, kar je glasno in moteče in mizo tudi poškoduje? Kaj storiti, če je otrok zelo počasen pri vsaki stvari? Pri jedi. pri umivanju....

Zapisi Pavlina Zirer in Esmira Behrić