

Dragana Aleksić

Umetnost
KOMUNIKACIJE
sa decom

SADRŽAJ

Pre nego što počnemo... 9

Uvod 13

Šta sve utiče na to da li i koliko nas deca razumeju 21

Na kom kanalu komunikacije razgovaramo? 23

Kako da (sa)znate koji je vaš dominantni kanal
za razumevanje informacija? 25

Kako prepoznati vizuelni kanal kod deteta? 29

Kako prepoznati auditivni kanal kod deteta? 32

Kako prepoznati kinestetički kanal kod deteta? 34

Primeri iz prakse 38

Zašto dete radi baš ono što mu se kaže da ne radi? 40

Dvostruka negacija 46

Zašto dete „čuje“ samo ono što se njemu „sviđa“,
a ne sve što mu se kaže? 47

Uopšteni govor 51

Uopštena pitanja 52

Uopšteni zahtevi 53

Uopšteni komentari 53

5 pravila za dobar početak 56

Da li deci stvarno moramo sto puta da kažemo isto,
i zašto je odgovor „da!“ 59

Šta bi trebalo izbegavati u razgovoru sa decom 61

Zašto deci ne bi trebalo postavljati pitanje „zašto? 63

Pitanje na koje postoje samo dva odgovora 67

Reč koja „da“ pretvara u „ne“ 71

Govor u satnici 74

Primeri iz prakse 76

Kako ne bi trebalo razgovarati sa decom 79

Vikanje i ćutanje 81

Primeri iz prakse 83

Trenirajte poverenje, a ne strogoću 85

Ironija, sarkazam, podsmevanje, začikavanje 88

Kritika gasi motivaciju 91

Nerealni zahtevi – budi dobar, budi miran, budi strpljiv 94

Šta sve saradnju sa decom može učiniti lakšom 103

Kako (na)učiti dete pravilima 105

Primeri iz prakse 110

Čitanje između redova 112

Primeri iz prakse 115

Moć neverbalne komunikacije 118

Deci je igra najprirodniji model učenja 121

Primeri iz prakse 125

Njihovo veličanstvo – pitanja 127

Primeri iz prakse 130

I na kraju... 133

Reč-dve o meni 141

UVOD

Roditeljstvo se uči, ne dobija se gotovo

Rođenjem deteta automatski postajemo roditelji, ali to ne znači da odmah umemo da budemo dobri u ovoj važnoj ulozi. Uvek bi trebalo da imamo na umu da je roditeljstvo proces koji se ne može ni ubrzati niti preskočiti. Na tom putu mnogo ćemo učiti, ali i grešiti. Najčešće greške pravimo upravo u načinu na koji razgovaramo sa decom – čak i kada je sasvim jasno da uporno ponavljanje detetu jednog te istog zahteva neće dati rezultate, roditelji ipak nastavljaju s tim. Jedan od razloga za ovakvo ponašanje su naučeni obrasci komunikacije iz njihove primarne porodice, ali takođe i što jednostavno nemaju ideju kako drugačije da komuniciraju sa detetom.

Biti svestan greške, a ne tragati za njenim otklanjanjem i drugačijim rešenjem, to je kao da uvek na isti nači način igrate partiju šaha koju ste već više puta izgubili. Isti potezi će vas, sasvim izvesno, dovesti do istog rezultata... Zato prestanite da igrate istu partiju! Nije cilj pokazati se nepogrešiv, već učiti na greškama i biti otvoren za razna rešenja. Kada roditelj pred sobom ima cilj da uspostavi zdrav i kvalitetan odnos sa detetom, kada je svestan toga da je pred njim osoba – budući čovek, u svojim greškama videće dragocene lekcije, a ne lični poraz.

Iako roditeljstvo nema rok trajanja, vreme za postavljanje zdravih temelja veoma je ograničeno, i to tek na nekoliko prvih godina života. Prostora za promenu ima u možda još desetak godina, ali onda do kraja života moramo da živimo u odnosu koji smo sada kreirali. Zato ne zaboravite zlatno pravilo: **roditelji su ti koji svoje potrebe prilagođavaju detetovim, a ne obrnuto**. Isto tako prilagođavaju i komunikaciju, kako bi detetu stvorili uslove da ih razume i da rado saraduje. Dobra stvar je što deca odlično reaguju na pozitivne promene, pa čak i ako vaše dete već ima 7, 10, 13 ili 15 godina, još nije kasno da počnete sa primenom predloženih alata iz ove knjige.

U ranom uzrastu dete nije samo u procesu rasta i razvoja već i u procesu učenja, a najviše uči upravo od roditelja, i to pre svega na emotivnom nivou. Zato način na koji roditelj doživljava svoje dete, kako mu se obraća i ophodi prema njemu – najviše utiče na njihov međusobni odnos, kao i na sliku koju će dete stvoriti o sebi.

Rad na sebi, preispitivanje ličnih uverenja i doživljaja roditeljstva kao uloge, uočavanje i promena šablonskih i nekorisnih ponašanja, a pre svega prilagođavanje

komunikacije i stalno učenje, važni su elementi za pozitivnu promenu i krajnji cilj – međusobni odnos poverenja, razumevanja i poštovanja.

Svaku promenu koju roditelj želi da vidi kod deteta, neophodno je da prvo sprovede kod samoga sebe. Ne možemo vikati na dete i tražiti od njega da ne više, niti ćutati kada smo ljuti i očekivati da će ono biti slobodno, otvoreno i iskreno sa nama.

Imajte u vidu da vreme veoma brzo prolazi, i „dok se okrenete“ vaše dete će početi da izlazi sa vršnjacima, a tada će vam biti posebno važno da znate i gde je, i sa kim je, i šta radi. Ako već sada, dok je malo, ne postavite temelje poverenja, kako dete raste šanse će opadati i biće vam potrebno mnogo više vremena da ga uverite kako može da vam veruje.

Roditelji su prva linija podrške

Pored ljubavi, deci je potrebno da od roditelja dobiju pažnju, razumevanje, podršku, ohrabrenje, poštovanje i da se osećaju sigurno uz njih. Kada se ponašaju na nama nerazumljiv i/ili neprihvatljiv način, zapravo nam šalju poruku da im nedostaje nešto od toga.

Roditelj mora imati u vidu da u toku odrastanja postoje različite razvojne faze kroz koje dete neminovno prolazi i da su neka ponašanja specifična baš za njih.

Zato je važno da dete posmatramo kao celovitu ličnost, a ne samo kroz njegovo trenutno ponašanje, i da na osnovu toga ne donosimo pogrešan zaključak da je bezobrazno i nezahvalno, a mi eto „toliko činimo za njega“. Ovakav način razmišljanja opterećuje roditelja i fokusira ga više na problem nego na rešenje.

Za građenje odnosa poverenja mnogo je korisnije da dete usmeravamo i učimo šta je prihvatljivo, a šta ne. Da postavimo zdrave granice i da mu pomognemo da se kreće unutar njih. Tako mu pokazujemo da ga razumemo i poštujemo, a ujedno i uspostavljamo pravila.

Detetu nije potreban savršen roditelj, već onaj koji ga razume, podržava, usmerava, prepoznaje njegove potrebe i zadovoljava ih. Težnja da se bude savršen roditelj jedna je od najvećih zamki u roditeljstvu, jer je u ovom pokušaju roditelj zapravo fokusiran na sebe, a ne na dete. Što je prirodniji pristup roditeljskoj ulozi, što smo više u kontaktu sa sobom i svojim instinktom, to će nam biti lakše da prepoznamo stvarne potrebe svog deteta.

Komunikacija je najpraktičniji alat za pozitivni pristup vaspitanju i izgradnju kvalitetnog odnosa sa detetom

Koji god vaspitni model da primenjuju, važno je da roditelji znaju kako je komunikacija osnov svakog odnosa, jer bez komunikacije jednostavno ne možemo. Komunikacija nije samo izgovorena reč, to su i pogled, grimasa, gestikulacija, uzdah, tišina, dodir... Ona nije samo razmena reči, već i energije i emocija.

Sve to zajedno čini da naš sagovornik poruku razume baš onako kako smo je izrekli – ili potpuno drugačije. Da li i kako će neko razumeti ono što govorimo odlučuje naša veština komunikacije.

Ako vas dete nije poslušalo, verovatno ste mu nešto rekli na način koji ne razume. U ovoj knjizi dobićete konkretne smernice, predloge i ideje kako da svoj zahtev iskažete potpuno drugačije, kako bi bio u skladu sa pravilima pozitivne i efikasne komunikacije.

Prilagođavanje komunikacije nije popustljivost, već šansa da se dete i roditelj dobro razumeju i lakše uspostave saradnju.

Prednosti su brojne: razumemo dete i govorimo tako da ono razume nas; uspostavljamo most poverenja; motivišemo dete na način koji je njemu prirodan; razvijamo pozitivni stav u razgovorima (i kod sebe i kod deteta); prevazilazimo nesporazume tako što tražimo konstruktivna rešenja; pozitivno utičemo na razvoj samopoštovanja kod deteta i na unapređenje emocio-nalne inteligencije.

Pričajte tako da dete želi da vas sluša, slušajte tako da dete želi da vam priča

Često nismo ni svesni koliko je važan način na koji nešto izgovaramo i kako to utiče na one koji nas slušaju, posebno na najmlađe. Svako dete je individua za sebe i različito reaguje na zahteve, predloge, pohvale ili kritike – bilo da stižu od roditelja, od vaspitača, učitelja ili trenera. Prepoznavanje ovih razlika, kao i njihovo prevazilaženje, pomažu u unapređenju komunikacije sa decom, u dobijanju boljih rezultata učenja, razvoju motivacije, ispoljavanju kreativnosti...

Potrebno je da komunikacija, pre svega, bude prilagođena uzrastu deteta i u skladu sa njegovim trenutnim kapacitetima i mogućnostima. Često prepreka da nas dete poslušati leži upravo u našim prevelikim očekivanjima koja ono, zbog uzrasnih ograničenja, ne može da ispuni. Drugi razlog je što se dete najčešće stavlja u poziciju pasivnog izvršioca zahteva odraslih, a najbolji rezultati u saradnji postižu se kada ga aktivno uključe u zadatak.

Takođe je važno i da odrasli budu dovoljno jasni u zahtevima i zadacima, i da to bude praćeno prijatnim emocijama. Zapamtite, iz nelagodne emocije ne može

proizići motivacija. Šta to tačno znači? Kada kod deteta u želji da nas poslušati izazivamo strah ili stid, ono će to što tražimo od njega uraditi iz potpuno drugih pobuda (da se ne bi osećalo loše), ali neće biti motivisano da to ponovi i sledećeg puta – jer će ga ova situacija uvek podsećati na neprijatne emocije koje smo izazvali u njemu.

Na predavanjima „Umetnost komunikacije sa decom“ roditelji me često pitaju: „Ako smo iz svoje primarne porodice poneli određeni model komunikacije, ako smo učeni drugačije i to već dugo primenjujemo, možemo li promeniti taj obrazac komunikacije sa svojom decom?“

Moj odgovor je – apsolutno da! Svaka navika „ima odvik“ i može da se promeni ako procenimo da nam ne daje željeni rezultat. Zaista mnoge stvari radimo po šablonima, retko kad zastajući da se preispitamo zašto nastavljamo sa nečim što nam ne pruža korist. Isto je i sa komunikacijom. Najbolji primer za ovo je rečenica: „Sto puta sam ti rekla, a ti opet ne slušaš!“ Ako nam nešto nije dalo rezultat posle toliko ponavljanja, pa zašto to i dalje ponavljamo? Ljudi misle da je nemoguće nešto reći na drugačiji način, jer jednostavno nemaju ideju. Na mojim predavanjima gotovo se iznenade kada čuju na koje sve načine možemo reći istu stvar. I kada to isprobaju, odmah postižu rezultate.

Lični primer je najbolji učitelj. I zato – radite ono što želite da dete radi. Ponašajte se prema detetu onako kako želite da se ono ponaša prema vama i drugima. Govorite ono što želite da čujete od njega.

Važno je da uvek tačno znate koji cilj želite da postignete – da vas dete poslušati zato što razume šta od njega tražite, ili da vas poslušati iako vas ne razume? Prvo vodi ka saradnji, učenju i samopouzdanju, a drugo ka apsolutnoj poslušnosti i zavisnosti deteta od tuđeg mišljenja. Naravno, u ovom procesu promene načina na koji se detetu govori od presudnog je značaja podrška roditeljima u vidu ideja, predloga i smernica kako da sprovedu ovakav model komunikacije.

Ne dozvolite da vas spoljašnja buka nadglasa

Pritisak koji stvara okruženje (često su to bake, deke, prijatelji, pa čak i vaspitači, ali i komšije ili slučajni prolaznici) procenjivanjem deteta i roditelja, komentarima i raznim zahtevima da roditelj po svaku cenu „saseče u korenu“ neko detetovo ponašanje, ponekad je toliki da se roditelji osećaju bespomoćno i izgubljeno čak i u nekim svakodnevnim situacijama. A kada se pak nađu u onim izazovnijim, pod tere- tom spoljašnjeg pritiska roditelji pomisle da moraju odmah da odreaguju i tako sebi

uskraćuju priliku da prvo procene situaciju pa tek onda da donesu odluku šta je u tom trenutku najbolje za njihovo dete.

Ovakve situacije najčešće su baš u ranom uzrastu kada deca imaju izraženu volju, ambiciju, a pre svega upornost u učenju o svetu oko sebe. Međutim, baš zato što su mala, ona nemaju razvijenu svest o tome šta je za njih opasno, nedozvoljeno ili neprihvatljivo. Ovo je onaj period kada roditelji najviše koriste zahteve koji počinju sa „ne“. Kako su deca i dalje veoma uporna u svojim istraživačkim pohodima, takvo ponašanje se od strane odraslih često (naravno potpuno pogrešno) „tumači“ kao neposlušnost, bezobrazluk, inat, manipulacija.

Deca nemaju loše namere, ona zapravo samo pokušavaju da se snađu u svetu odraslih koji je pun za njih nerazumljivih pravila.

Ako dozvolimo sebi da razumemo da je takvo ponašanje samo izraz jake želje za učenjem i istraživanjem, postaje jasno da detetu od nas odraslih nije potrebno sputavanje već bezbedno okruženje, usmeravanje, ali i strpljenje, veština čitanja između redova, pozitivna komunikacija, doslednost. Kao što sam na početku rekla, roditeljstvo je proces i roditelji bi trebalo da budu spremni na stalno učenje i usavršavanje svojih veština, kako bi detetu osigurali plodno tle za njegov lični razvoj. A da bi to bilo moguće moraju da veruju više svom unutrašnjem osećaju nego spoljašnjem pritisku.

Zašto se, nažalost, dešava upravo suprotno?

Strah od gubitka kontrole i autoriteta nad detetom navodi roditelje da postupaju onako kako misle da je društveno prihvatljivo i očekivano, a ne kako u sebi osećaju da bi bilo pravilno.

Pozitivnom komunikacijom postavljamo temelje budućim odnosima

Ideja ove knjige jeste da roditelji upoznaju prednosti pozitivne, motivišuće, podržavajuće komunikacije, i da tako i detetu i sebi olakšaju svakodnevicu, ali i unaprede međusobni odnos. Saznaćete šta sve možete promeniti i prilagoditi u komunikaciji sa detetom kako biste se lakše (spo)razumeli i izgradili odnos zasnovan na poverenju. Ali znajte da nećete naučiti kako da postignete da vas vaše dete apsolutno sluša – jer se ja takvim pristupom ne bavim niti je ova knjiga nastala sa tom idejom.

Paradoksalno je očekivati od deteta da misli svojom glavom, ako se od njega zahteva apsolutna poslušnost.

Knjiga koja je pred vama u skladu je sa pozitivnim pristupom roditeljstvu i vaspitanju, a njen cilj nije da vas navede na put prezaštićivanja i popustljivosti, već da vam uz vaš sopstveni vaspitni model pruži praktične i lako primenjive alate koji će biti korisni i detetu i vama.

Za ovladavanje ovim alatima neophodni su vam vežba, strpljenje i svakodnevna primena, jer je potrebno da promenite način na koji ste razgovarali praktično čitavog života. Takođe, u knjizi ćete naći i primere koji će vas ciljano „stavljati u detetove cipele“, kako biste bolje razumeli u kojoj meri pitanja ili zahtevi rečeni na pogrešan način utiču na motivaciju, raspoloženje i emotivno stanje vašeg deteta. Navedeni su i primeri iz prakse (naravno sa izmenjenim imenima), kako biste uvideli da se neke stvari ne dešavaju samo vama, već da se i drugi roditelji sa njima suočavaju.

Ipak, imajte u vidu da ako odnos sa detetom ne gradite kroz razumevanje, povezivanje i podršku, čak i da znate sve komunikacione veštine ovog sveta one vam bez odnosa poverenja neće dati rezultat. Komunikacija je alat koji vam u tome može pomoći, ali samo ako imate pozitivan stav prema roditeljskoj ulozi i detetu kao osobi. Zamislite da imate baštu prepunu cveća i sve moguće alatke i preparate za negu. Ako ne volite da se bavite baštovanstvom i rad u njoj doživljavate kao obavezu, ili mislite da bi samim tim što imate sve te alatke ona trebalo da bude bogata cvećem – to se neće desiti. Vaše cveće neće cvetati kao u bašti onih koji su svim srcem predani gajenju cveća, pa makar nemali nijednu alatku.

POGLAVLJE 1

ŠTA SVE UTIČE NA TO DA LI I KOLIKO NAS DECA RAZUMEJU

Stvari koje svakodnevno radimo, ali ih nismo svesni.

NA KOM KANALU KOMUNIKACIJE RAZGOVARAMO?

Zašto istu stvar koju čujemo, vidimo ili doživimo – razumemo drugačije od drugih? Zašto različito doživljavamo isti film, koncert, restoran, letovalište, profesora, nadređenog, kolegu ili školu? Zašto se sa nekim lako (spo)razumemo, a nekome moramo isto da ispričamo više puta?

Imate li ideju, od čega sve zavisi hoće li nas dete razumeti i (po)slušati? Šta je to što utiče da nas dete zaista čuje i sluša ono što mu govorimo? Kako govoriti, a da to ne bude puko izgovaranje reči koje ne daju rezultat?

Ako ste ponovili nešto detetu bezbroj puta, a ono uopšte ne reaguje na vaše reči, verovatno pomislite:

- Pravi se da ne čuje kako ne bi moralo da uradi nešto što ne želi, ili da prekine igru.

- Ignoriše me.

- Nije dobro vaspitano, „omanuli smo“ negde.

Na sreću, odgovor je u kanalima za prijem, obradu i razumevanje informacija!

Iako ovo zvuči kao neki sektor u IT (informaciono-tehnološkoj) službi, zapravo se radi o podsvesnim filterima koji, najjednostavnije rečeno, kod svakoga od nas oblikuju informacije tako da ih vidimo, čujemo ili osetimo.

Postoje, dakle, tri kanala za prijem i obradu svih informacija koje stižu do nas, pa tako neko bolje „razume“ informaciju kada je vidi (vizuelni kanal), neko kada je čuje (auditivni), a neko kada oseti njen uticaj (kinestetički).

Svi imamo sva tri kanala, ali nisu svi podjednako aktivni. Naime, jedan je dominantan – glavni, i koristimo ga češće nego ostala dva.

Ukoliko su naši kanali (filteri) slični detetovim velika je verovatnoća da ćemo se sa lakoćom dogovarati, ali ako su različiti – eto prilike da „pričamo u vetar“. Ovo ćete najlakše prepoznati ako imate dvoje ili više dece – sa jednim vam sve ide „kao podmazano“, dok je sa drugim sve „povuci-potegni“.

Kako se ovo rešava u praksi?

Prvo je potrebno da roditelji prepoznaju sopstveni dominantni kanal, čime se otkrivaju obrasci u govoru – koje reči roditelji najčešće koriste, kao i kako neverbalno komuniciraju. Drugi korak je da primene nešto od dole predloženog i obrate pažnju na šta dete najbolje reaguje. Dakle, kada uočimo da nešto ne daje rezultat, ovo je sjajan alat koji može mnogo da nam pomogne.

I važna napomena – s obzirom da svi imamo sva tri kanala svi su „u redu“, nema dobrih i loših, pravih i pogrešnih! Ima samo različitih u odnosu na naš sopstveni! Pokušajte ovo da posmatrate kao da vi govorite španski, a dete razume kineski. Možete biti uporni koliko god želite i nastaviti da mu govorite na „vašem“ španskom, ono vas i dalje neće razumeti jer ne govorite „njegovim“ jezikom.

Poznavanje ovih kanala može vam pomoći da razumete zašto vas dete ponekad ne sluša, kao i da dobijete ideju na koje sve drugačije načine možete da mu se obraćate ako na dosadašnji niste uspeli da mu privučete pažnju. Rešenje ćete pronaći u prilagođavanju.