

Kako naj poslušamo, da bomo naše otroke tudi slišali?

Kako enostavno bi bilo dobiti odgovor na vprašanje, kako se z otrokom pogovarjati, da bi nas slišali in poslušali. Da do tega pridemo, moramo prisluhni otroku, kaj nam govori in sporoča s svojim vedenjem, s svojimi besedami ipd. Recept bi lahko bil »sprostiti se in dovoliti, da te otrok nagovori«. Kar pa ni tako enostavno narediti. Eden izmed načinov, po katerem poseže marsikateri starš, ko ga situacija nagovarja k spremembi, je, da vzame priročnik o komunikaciji, teh je ogromno na tržišču, se nauči, kaj in kako mora reči, da bo dober poslušalec. Naučiti se stavkov in jih prenesti v vsakdanje situacije ter jih avtomatično ponavljati, ni tako težka naloga, kar pa je daleč stran od *slišati otroka!*

Učbeniki nas učijo, naj uporabljamo t.i. »jaz« sporočila. Z »jaz« sporočili sicer ni nič narobe, če z njimi ne prelagamo odgovornosti za naše počutje in čustva na drugega. Če rečemo »žalostna sem, ko zamudiš kosilo« je sicer naš iskren odziv, a pomeni, da je drugi tisti, ki je odgovoren za naše stanje. Ti si torej tisti, ki si za mojo žalost odgovoren, ker zamudiš kosilo. Stavek obsoja, nadzira ali skuša vplivati na drugega. Takšna sporočila skrivajo dvojni pomen, ker navzven na prijazen način od otroka zahtevajo, da sprejme odgovornost za tisto, kar spada izključno v naše življenje. »Jezna sem, ker je tvoja soba razmetana« je lepše povedano za »razjezil si me.« Namesto tega lahko uporabite postavljanje meja in s tem povezane posledice. Npr.«Kosilo bo ob 13. uri.«. Otroka pa je treba naučiti ne samo prevzemanja odgovornosti za svoja čustva, ampak tudi sprejemati posledice svojih dejanj. Enako seveda velja za nas.

Pomembno je torej prisluhni s pazljivostjo, odprtostjo in srcem. Če iskreno in rahločutno izhajamo iz sebe, če si dovolimo, da nas otrok nagovori in če se toliko sprostimo, da si dovolimo čutiti vse, kar nam otrokove besede odpirajo, potem otroka razumemo tudi tam, kjer se ne razume sam. Pogumni moramo biti, da se prepustimo otrokovim vprašanjem in nanje odgovarjamo iskreno. In zraven tudi sami iščemo odgovore na najbolj občutljivih področjih našega življenja. Nekoč je otrok rekel svoji babici: »Škoda, ker si stara.« Pa je vprašala: »Zakaj?« Odgovoril ji je: »Ker boš kmalu umrla!« Iskren odgovor je bil za babico šokanten. Kaj pa mi? Želimo od otroka slišati prav vse? Strahove, dileme, stiske? Tudi vprašanja, ki bolijo, ki zahtevajo od nas, da se soočimo z lastnimi strahovi? Otroci se ne morejo čutiti razumljene, če se starši izogibajo lastnim čustvom, če se bojijo tistega, kar bodo slišali.

Čeprav je težko slišati tisto, s čimer si sami nismo na jasnem-otrok se bo namreč vedno dotaknil za nas najbolj bolečih vsebin-nam je ponujena priložnost, da se tudi mi kot starši še razvijemo oz. se moramo razviti, če želimo biti pristni do sebe in do drugih.

Kako do dobrega poslušanja:

- ❖ Bodite otrokom na voljo za pogovor (»Bi se rad pogovoril? Tukaj sem, če se boš premislil), med pogovorom pa pristni in odprti za otrokova čustva.
- ❖ Poslušati s srcem pomeni, se čustveno predati, slišati tudi tisto, kar je med vrsticami, kar otrok izraža s svojim pogledom, držo in tonom.
- ❖ Pustite otroku naj govori, ne ga prekinjati niti opozarjati, da nima prav. Sojenje, kritiziranje in nadziranje zamenjajte s sprejemanjem in potrjevanjem.

- ❖ Otroci ne znajo ubesediti, kar čutijo, mislijo in doživljajo. Naj skozi včasih brezvezno govorjenje izražajo svoje stiske, čustva, iskanja. Bodite jim v oporo.
- ❖ Dovolite jim, da izrazijo negativna čustva. Pogovarjate se z umirjenim tonom. Če težko prenesete njegova čustva, npr. da vas je zelo razjezil, se raje umaknite in recite, da se bosta o tem pogovorila kasneje. In se res pogovorita.
- ❖ Izrazite razumevanje za tisto, kar vam pove. Otroci si želijo, da jih razumete. Poskusite izraziti razumevanje s prikimavanjem, »aha-ji« in besedami »razumem te«. Poslušajte brez prekinjanja. Lahko se prepričate, če ste razumeli pravilno z besedami, »Če te prav razumem, mi želiš povedati, da...« in ponovite otrokovo sporočilo s svojimi besedami ali pa »Verjetno se počutiš precej jezno«.
- ❖ »Jaz« sporočilo ne sme vrednotiti, ocenjevati in soditi, niti prelagati odgovornosti za naša čustva na drugega.
- ❖ Izogibajte se dajanju nasvetov, vsiljevanju mnenja in podajanju rešitev za probleme, če vas otroci za to ne prosijo. S poslušanjem mu pomagajte, da pride sam do rešitve.
- ❖ Med pogovorom otroka glejte v oči, majhnega otroka npr. posedite na kolena oz. se usedite na tla, da boste v enakem položaju. Lažje boste razumeli sporočilo.
- ❖ Če nimate časa, bodite pošteni do otroka. Recite npr. »Zdi se mi, da je to pomembno, kar mi imaš za povedati. Se dobiva v tvoji sobi takoj, ko končam z likanjem?« Otrok bo s tem lažje zdržal, vi pa mu pokažete, da vam je zanj mar.
- ❖ Prisluhnite tistemu, kar je skrito za besedami.
- ❖ Ne pozabite nase-ne zanemarite svojih potreb in želja.

VIR: Klobučar Rijavec, Nataša. »Kako poslušati otroke, da jih bomo slišali?«. *Otrok in družina*, 2005, letnik LV, št. 6, str. 38-39.

Nataša Rijavec Klobučar,
spec. zakonske in družinske terapije
Družinski center Stik (www.stik.si)