

KOMUNIKACIJA

Predavateljica: Eva Hrovat Kuhar

Predavanje v vrtcu H. C. Andersena, enota Marjetica, v sklopu ŠOLE ZA STARŠE, dne 6. novembra 2002 ob 17.00

V vzdušju novega sedežnega reda (krog) smo sprva delali v parih. Vsak starš je narisal en lik zgolj z uporabo kvadratov, krogov, trikotnikov, pravokotnikov in (ali) črt. Partnerju je nato »pomagal« narisati isti lik zgolj z verbalnim opisom. Rezultati so bili izraz dejstva, da je komunikacija kar kompleksno področje, saj dana informacija ni vedno tudi sprejeta informacija. Predavateljica je navedla tudi en »plastičen« primer komunikacije med možem in ženo glede smeti, ki pokajo po šivih.

Komunikacijo delimo na besedno in nebesedno komunikacijo. Prva, ki se manifestira z besedami, zavzema približno 30 % celotne komunikacije. Drugi, ki ji s tujko pravimo tudi »body language«, pa lahko pripišemo preostali del. Nebesedna komunikacija je:

- razvojno prva,
- težje obvladljiva,
- sporočilna (gibi, geste, premiki, izrazi na obrazu in drža telesa),
- prepoznavna (barva in ton glasu, oster pogled),
- eden od načinov nebesedne komunikacije je MOLK, ki je zelo agresiven in je zelo pogosto posledica prepira, če ena oseba ne želi govoriti z drugo. Značilno je, da čim bolj ena oseba molči, tem bolj druga kriči. Posledice so lahko simptomi psihosomatske narave (glavoboli, celo samomori), kar se pogosto dogaja na podzavestni ravni.

Nebesedna komunikacija se pri otroku razvija že v prvem letu življenja – geste, mimika, barva glasu, ipd. Nebesedna komunikacija je dobro vidna pri predavanjih ali javnih nastopih, vsi se lahko namreč naučimo (dokaj) kontrolirati besedne komunikacije, nebesedne komunikacije pa nimamo vedno pod nadzorom.

Predavateljica je bila to pot grafično razpoložena. V obliki ovala je opisala socialni in osebni nivo. Zgornji del ovala je socialni nivo (moralne norme, pravila, obnašanje), spodnji del ovala je osebni nivo (tiste stvari, ki jih v sebi pogosto tlačimo). Med obema je tanka linija, ki simbolizira prepustnost. Socialni nivo pomeni:

- besede in dejanja,
- tisto, kar je vidno,
- pravila,
- skrb za druge,
- obnašanje,
- dovoljene izkušnje,
- »odraslost«,
- vir »ti« sporočil.

Osebni nivo pa pomeni stavri, ki so zasebne, del njih je morda znan le našim najbližjim:

- občutja,
- reakcije,
- »otročkost«,

- skrb zase,
- tisto, kar je nevidno,
- zakrito vedenje,
- nedovoljene izkušnje.

Predavateljica je mimogrede omenila dve zadevi, sicer značilni za Slovence. Gre za tipično vzgojo fantek/punčka in za vtikanje tujih ljudi v vzgojo. Obenem nam je svetovala, da se moramo naučiti reči 'ne' in ne vedno reči 'da'. Starši se pogosto ujamemo v past, da pozabimo nase, ker želimo vedno ustreči otrokom. Stres povzročajo drobne stvari, sproti se je treba o teh stvareh pogovarjati, da ne pride do tiste kaplje čez rob, ki lahko povzroči konflikt.

Kako komuniciramo z otrokom, da dosežemo namen? Pomembno je, da od sebe damo celostno sporočilo in popolno informacijo. Tu veljajo 3 pravila. Gre za situacijo tu in zdaj, sporočilo mora biti konkretno in osebno.

Uspešno pogajanje je osrednji del komunikacije. Za to je potrebno imeti načrt, ki ustreza realnosti:

- pogajanje in usklajevanje je potrebno zato, da se ustreže obema, nikakor ne samo enemu,
- upoštevajo se želje in potrebe,
- komunikacija mora biti jasna (hočem:nočem, kratka in vsebovati mora dejstva ter trenutno čustveno konstalacijo),
- treba je izražati željo po pogovoru,
- prerekanje ni pogajanje,
- otroka umirite, ga povabite k sebi, pogovarjajte se iz oči v oči, vzemite si čas za otroka,
- pridiga in predavanje sicer spadata k vzgoji, vendar to ni sredstvo, katerega bi se posluževali, pomemben je pogovor, dialog.

Starši v sedanjem času preživljamo malo časa z otroki, dejstvo pa je, da je veliko bolj kot kvantiteta časa preživetega z otroki pomembna kvaliteta le-tega.

☺☺☺☺☺ (čarobni nasvet): Zvečer berite otrokom pravljice, stisnite se k otroku in pogovarjajte se z njim na osebni nivoju.

PRAKTIČEN PRIMER: Otrok pride potrta iz vrtca zaradi slabih izkušenj s prijateljico (predavateljica je odlično odigrala vlogo male užaloščene deklice). Kako reagiramo starši? Pomembno je, da sežemo v spodnji del ovala – na osebno raven, zgornja raven so zgolj besede. Vprašanja »Si žalostna?« bodo odprla otrokovo dušo, objem pa bo otroku dal varnost in sigurnost ter zagotovilo, da sprejemamo otrokova čustva. Ne postavljajmo se v vlogo reševalca težav.

Paziti moramo, da v trenutkih napetosti in utrujenosti ne dajemo nerealnih izjav, ki zadevajo našo ljubezen do otrok. 'Imam te rad' in 'Nimam te več rad, če...' je tudi med otroci tudi v vrtu pogosto potrošno blago. Odrasli nikoli ne smemo operirati z izjavami v tem stilu, ker ne bi bili zadovoljni z nekim njegovim vedenjskim vzorcem. Če otrok pravi, da nas nima «več rad», mu

velja razložiti, da mi njega imamo radi. Vedno premislimo naše izjave, preden z njimi postrežemo otroku.

Postavljanje meja in okvirjev, kar v samem bistvu vzgoja je, mora biti dosledno. Osnovno postavljanje okvirov in meja se mora vzpostaviti v družini, vrtec (ali šola) jih le podpre.

Žal ne obstaja magična formula, obstaja pa nekaj pravil, ki se jih moramo držati:

1. Stabilnost okolja, zahtev in reda.
2. Omejitve in pravila morajo biti vnaprej določena, starši otroke vodimo, otroci so odgovorni za svoja dejanja.
3. Pozitivno postavljene omejitve – 'Lepo govori!' je bolje od 'Ne preklinjaj!' 'Bodi prijazen in spoštljiv!' je bolje kot 'Ne pretepaj se!'.
4. Nagrajevanje pozitivnega vedenja.
5. Predvidevanje posledic kršenja pravil – vnaprejšnje predvidevanje, kazen mora biti logična posledica (otroku prepovemo neko zadevo, ki mu je pri srcu, če je bil prekršek v zvezi s tem – npr. čiščenje za seboj, računalnik, televizija). Posledice, ne kazen! IZKUŠNJE SO UČENJE, KAZEN JE NAŠA TESNOBA.
6. Možnosti, da otrok popravi vedenje oz. da se nezaželeno vedenje prepreči – 'Če boš sodeloval, se bova pogovorila o tvoji novi igrači.' in ne 'Če ne boš sodeloval, ne bo nič s tvojo igračo.'
7. Izdelava načrta – kaj me moti, kaj lahko toleriram.

BISTVO je, da otrok ne sme povzročati škode nikomur (ne sebi, ne drugim) in na noben način (ne psihično – besedno ali z zasmehovanjem; ne fizično - tepež). Otroku pa ima na vsak način pravico, da se brani.

Zadnji del predavanja je bil namenjen **praktičnim primerom**, kjer nas je predavateljica ponovno opozorila, da je starost otroka zelo pomembna:

- Večerna pravljica se zavleče: postaviti je treba jasen okvir in mejo (n.pr.: 1 pravljica, pečena ura, začetni z večernim ritualom prej kot ponavadi). Meje morajo biti usklajene z našimi možnostmi in razpoložljivo energijo.
- Nekaj predlogov za čtivo:
- Bogdan Žorž »Razvajenost – Rak sodobne vzgoje«, Mohorjeva družba (Pretirano popuščanje ni ljubezen! Starši smo dolžni otrokom reči NE, kadar je to potrebno.)
- »Kako se pogovarjati z otroki, da vas bodo poslušali«, Svet knjige
- Barbara Coloroso »Otroci so tega vredni«

☺☺☺☺☺ (čarobni nasvet): **Otroka vsak dan zavestno stisnite k sebi in mu povejte, da ga imate radi.**

☺☺☺☺☺ (čarobni nasvet): **V otroka vložite več čustev, manj vzgoje.**

- Ignoriranje otroka, ko pridete utrujeni domov? – jasno je, da starši potrebujemo čas, da preklopimo iz službe na dom. Otroku povejte, da potrebujete še malo časa in da se mu boste v kratkem posvetili in se tega držite.

☺☺☺☺☺ (čarobni nasvet): Če smo zadovoljni kot osebe, bomo srečni kot starši.

- Trma – mamica je povedala, da le-ta se pri hčerki manifestira z brcanjem, jokom. Ignoriranje je umestno, če ni nevarno. Otroka je treba sprva umiriti in mu razložiti, da ne tolerirate tovrstnega vedenja. Treba je spodbujati in nagrajevati pozitivno obnašanje in morda predvideti situacije, ki bi bile kritične in se jim izogniti.
- Žetoniranje, ki je bolj natančno opisano v knjigi 'Zakaj mi to delajo?' Branke Juričič, je sila spolzek teren, ki ima nekaj negativnih strani, če ga ne izvajamo dosledno.

Odlično predavanje smo zaključili ob 18.30. S šolo za starše nadaljujemo marca 2003. Če se bo pojavila potreba po varstvu v času predavanja, vam bomo z veseljem ustregli, sicer pa vljudno prosimo, da ne »vabite« otrok na predavanja, ker je to za otroke nezanimivo, za dotične starše naporno, za predavatelje in ostale starše pa moteče.

Hvala staršem za soliden obisk šole za starše v letu 2002.

Zapisala: Anja Černe