**Komunikácia s dieťaťom**



Komunikácia je **sociálna interakcia**, pri ktorej sa vedome alebo nevedome odovzdávajú informácie, **znamená teda výmenu informácií, myšlienok, názorov a pocitov**. Pojem komunikácia má latinský pôvod a znamená robiť niečo spoločne, deliť sa, zverovať sa. Keď človek komunikuje delí sa s inými ľuďmi o svoje myšlienky, pocit, názory.. atď. Ľudia neustále komunikujú, či už čítaním, písaním, rozprávaním, komunikujeme teda aj vtedy, keď si to neuvedomujeme. Čiže je zrejmé, že komunikácia nemá len ústnu a písomnú formu. **Čokoľvek povieme, svojím neverbálnym prejavom potvrdíme, podčiarkneme, spresníme alebo vyvrátime**.

Poďme sa teraz pozrieť na to ako komunikovať s deťmi. Ako môžeme zlepšiť komunikáciu, ako ju zefektívniť, aké chyby môžeme pri komunikácií robiť a ako ich napraviť.

**Ako hovoriť s deťmi, aby nás počúvali**

Hlavným základom komunikácie je používanie vhodnej formy. Otvára dvere nielen k srdciam dospelých, ale aj detí.

1. **Nadviažte spojenie** – predtým, ako začnete hovoriť a dávať dieťaťu inštrukcie, priblížte sa k nemu a získajte očný kontakt
2. **Počúvajte a pochopte deti, čo cítia a vyjadrite im svoju podporu** – ak budete prejavovať záujem o pocity vašich detí, oni budú venovať pozornosť zase vám, budú sa chcieť deliť o svoje pocity a zážitky, tým si budujete aj vzájomnú dôveru
3. **Hovorte na deti čo najjednoduchšie** – v úvode vety povedzte čo potrebujete, jednoduché vety si deti zapamätajú lepšie, bez ohľadu na ich vek
4. **Požiadajte o zopakovanie svojej požiadavky** – ak to dieťa nedokáže, požiadavka bola príliš dlhá a komplikovaná
5. **Snažte sa vždy vety formulovať pozitívne** – „Neutekaj, lebo spadneš“ → „Kráčaj vedľa mňa pomaly“
6. **Začínajte inštrukcie s „Bola by som rada...“** – tento úvod funguje hlavne u detí, ktoré odmietajú byť ovládané, „Okamžite prestaň kričať“ → „Bola by som rada, keby si sa trošku stíšil a ukľudnil
7. **Pokúste sa o spoluprácu s deťmi** – skúste porozmýšľať, ako vyžadujete od svojich detí spoluprácu, spolupracovali by ste vy ochotne s niekým, keby s vami tak komunikoval?
8. **Vyhnite sa zmenám vo svojich názoroch a pevne trvajte na svojom**
9. **Používajte „Ak“, „tak“** – ak si umyješ zúbky, tak môžeme čítať rozprávku, „ak “ vyjadruje vašu túžbu o určitom poriadku a „tak“ zase dáva dieťaťu možnosť výberu, čo bude nasledovať

**Ako efektívne komunikovať s deťmi**

1. Držte sa prítomnosti
2. Držte sa problému a vyhnite sa hodnoteniu osoby
3. Sprostredkujte zmysluplnosť
4. Dávajte dieťaťu priestor
5. Zamerajte sa na pozitíva
6. Vezmite do úvahy emócie dieťaťa
7. Formulujte inštrukcie jednoducho a jasne
8. Strážte tón hlasu

**Ako lepšie spolupracovať s deťmi**

1. Opisujte, čo vidíte, alebo popíšte daný problém
2. Poskytujte informácie
3. Povedzte to pár slovami
4. Rozprávajte o svojich pocitoch
5. Napíšte odkaz (starších deťoch môže byť najefektívnejšou cestou písané slovo)

**Najčastejšie chyby:**

1. Ty zase (vždy, nikdy, stále)…! Keby si aspoň…! (výčitky, obviňovanie)
2. Mala by si si uvedomiť, že…(poučovanie, vysvetľovanie, moralizovanie)
3. Toto si urobil/a zle! (kritika, zameriavanie sa na chyby)
4. Ja (niekto) kvôli tebe… (lamentovanie, citové vydieranie)
5. Nerob to, pretože sa ti stane….! (zákazy, varovania)
6. Z teba raz vyrastie… (negatívny scenár, prorokovanie)
7. On je taký a taký… (nálepkovanie)
8. Urob…(pokyny)
9. Okamžite bež a urob…! (príkazy)
10. Prestaň…, lebo…! Beda, ak….(vyhrážanie)
11. Krik
12. Pozri sa na,…vezmi si príklad z…(porovnávanie, dávanie za vzor..)
13. Ty snáď chceš…? Ty vari nechceš…?(rečnícke otázky)
14. Ty si ale…(urážky, ponižovanie)
15. To je náš génius, mudrc! Ty si sa teda vyznamenal! (irónia, zhadzovanie)

Všetky tieto prejavy sú výrazom mocenského a nerešpektujúceho postoja k dieťaťu. Vysvetlenie ich neefektívnosti je v tom, ako funguje náš mozog: Ak sa cítime ohrození (tieto spôsoby ohrozujú najmä pocit vlastnej hodnoty), naša energia sa sústredí na vlastnú obranu, takže sa nezaoberáme tým, čo sme urobili nesprávne a čo by sme mali nejako napraviť. Tak to prebieha u detí aj u dospelých.

**Ako to môžeme skúsiť napraviť:**

1. Efektívne komunikačné zručnosti a postupy
2. Vidím (počujem), že…(popis, konštatovanie)
3. Je…, Je potrebné…, Toto robíme (tak a tak)…, Pomôže, keď…, Keď…, tak…(informácie, oznam)
4. Očakávam, že…Pomohlo by mi, keď…(vyjadrenie vlastných a potrieb)
5. Urobíš to tak…alebo tak…? Môžeš si vybrať. (možnosť voľby)
6. Jurko,…! (dve slová)



Zdroje:

<https://eduworld.sk/cd/zuzana-granska/796/8-principov-efektivnej-komunikacie-s-detmi>

<https://eduworld.sk/cd/zuzana-granska/463/komunikacia-s-detmi-ako-hovorit-aby-nas-deti-pocuvali>

<http://www.codetipotrebuju.sk/15-chyb-rodicov-v-komunikacii-s-detmi/>

**Poďme sa hrať ☺**

Aktivity a hry na rozvoj komunikácie

1. **Tvoríme príbeh**

Nájdeme si pohodlné a kľudné miesto, kam si s dieťaťom sadneme. Rodič si vymyslí jednoduchú vetu, aby jej dieťa dobre porozumelo, dieťa sa bude snažiť vymyslieť druhú vetu, potom bude na rade zasa rodič a takto sa striedajú, pokým nevytvoria jeden zaujímavý príbeh. (Dobré je, ak sa zapoja obaja rodičia, súrodenci a pod., čím viac osôb je zapojených, tým to môže byť zábavnejšie a zaujímavejšie, samozrejme prispôsobujeme to veku dieťaťa, aby to pre ňho nebolo príliš náročné.)

1. **Pantomimické príbehy**

Vymyslíme si príbeh, ktorý budeme pantomimicky znázorňovať, dieťa bude hádať, čo sa v príbehu odohráva, potom sa s dieťaťom vymeníme, ono bude pantomimicky ukazovať a mi hádať. Pre menšie deti je dobrá obmena klasickej pantomímy, kde si rodič vymyslí jednu jednoduchú vec, ktorú dieťa pozná a snaží sa ju znázorniť a dieťa háda, potom sa vystriedame.

1. **Film bez zvuku**

Pustíme dokumentárny film bez zvuku. Dieťa sa bude snažiť komentovať to, čo vidí vo filme.

1. **Obrázkový príbeh**

Vyberieme 5-10 obrázkov na ktorých budú slová, (prispôsobíme veku dieťaťa), a poukladáme ich na stôl. Dieťa sa bude snažiť vytvoriť príbeh tak, aby v ňom boli použité všetky slová na obrázkoch. Príbeh môže byť vtipný, smutný, fantazijný, skutočný. Nevylučuje sa ani absurdita. Obmenou môže byť obrázok/obrázky (napr. zvieratká na dvore), podľa, ktorých bude dieťa vytvárať príbeh.

1. **Predmet**

Vyberieme si jeden predmet, ktorý dáme pod deku, aby ho ostatní nevideli. Vybraný predmet opisujeme a ostatní hádajú o aký predmet ide.

1. **Hádame zvieratko**

Potichu si premyslíme a vyberieme jedno zviera. Ostatní sa pýtajú a hádajú o aké zviera ide. Pozor! Otázky, musíme klásť tak, aby sa na ne odpovedalo, iba áno/nie. (Napr. Má to zviera srsť?, Má 4 laby? Žije v mori?...)

