

# Model efektívnej komunikácie medzi rodičmi a deťmi

PhDr. Dagmar Kopčanová, Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie, Bratislava

Je známe, že dnešní rodičia pomerne málo verbálne komunikujú s deťmi. Výskumami sa zistilo, že napríklad otec s dieťaťom hovorí priemerne iba 9 minút denne a obsah komunikácie je len formálny. Rodičia nerozvíjajú aktívnu, ani pasívnu zásobu slov, hoci to dieťa veľmi potrebuje. Naučiť dieťa hovoriť je naučiť ho byť samým sebou, byť osobnosťou. Reč rozvíja myslenie a naopak. Pritom veľmi dôležitá je aj funkcia citovej abreakcie, odreagovania (t.j. terapeutický a relaxačný potenciál) rozprávania detských zážitkov. Dieťa by malo dokázať vyjadriť svoje názory a formulovať svoje potreby. V emocionálne a sociálne dobre saturovaných rodinách rodičia deťom umožňujú slobodu vyjadrenia svojich názorov a potrieb, poskytujú priestor, aby dieťa mohlo hovoriť čo najčastejšie a vytvárajú prostredie, kde deti hovoria úprimne a otvorene, čo ich spätne vedie k otvorenosti a zodpovednosti v správaní. Naopak, poruchy v rodinnej komunikácii majú aj vážne celospoločenské dôsledky. Významným predpokladom úspešnej komunikácie je schopnosť aktívneho počúvania dieťaťa:

**1. Schopnosť aktívneho počúvania** znamená prijímanie informácie od dieťaťa tak, aby ono cítilo, že rodič ho chápe, zdieľa s ním jeho problém a má záujem pomôcť mu ho riešiť. Pri nácviku schopnosti rodičov počúvať svoje deti, môžeme využiť najmä niektoré zo zásad efektívnej komunikácie:

a) Technika **odzbrojenia**: rodič je inštruovaný, aby v tom, čo dieťa hovorí, našiel istú pravdu, aj keď je presvedčený o tom, že to, čo dieťa hovorí, je úplne nesprávne, nerozumné, iracionálne alebo nespravodlivé.

b) Technika **empatie**: rodič sa má pokúsiť vžiť do prežívania svojho dieťaťa, t.j.

- *vidieť* svet jeho očami,
- *myslieť* empaticky (parafrázovať slová dieťaťa) a
- *precitovať* (t.j. uvedomiť si, ako sa dieťa cíti, podľa toho, čo mu hovorí).

c) Technika **otázky**: rodič sa mal pýtať ohľaduplne a opatrne, aby sa dozvedel, čo si dieťa myslí a ako sa cíti .

## 2. Schopnosť sebavyjadrenia

V ďalšej časti tréningu rodičovských komunikačných zručností môžeme trénovať vyjadrenie citového rozpoloženia s dôrazom na vyjadrenie pozitívnych citových prejavov:

a) **Vyjadrenie „Cítim sa...“**: Namiesto toho, aby rodič obvinil dieťa ostrými negatívnymi súdmi na jeho adresu („Klameš!“ alebo „Nezlosti ma!“), má radšej vyjadriť svoje vlastné citové rozpoloženie: „Som rozčúlený, keď sa správaš neslušne.“

b) **Pohladenie**: Rodič má dať dieťaťu najavo, že aj napriek svojej zlosti nachádza na ňom niečo pozitívne a má ho rád. (Např: „Teraz som síce veľmi nahnevaný, ale musím ti povedať, že ma naozaj potešilo, keď si si dnes pekne upratal izbu.“)

Okrem verbálneho treba venovať pozornosť aj tréningu mimoslovného vyjadrovania rodičov a detí , ktoré z vývojového hľadiska predstavuje nižší stupeň komunikácie, ale všeobecne je zrozumiteľnejšie a presahuje hranice kultúr i odlišných jazykov.

Osobitne dôležité je všimnúť si aj pomer vzdialenosti medzi rodičom a dieťaťom, spôsob dotykového kontaktu, polohu a pohyby komunikujúceho dieťaťa, mimiku, gestá i pohľady očí.

Na základe vlastných skúseností z výskumnej, ale i poradenskej praxe si dovoľujeme vyšpecifikovať niekoľko **základných predpokladov, nevyhnutných pre zabezpečenie efektívnej komunikácie s deťmi**. Sú to najmä:

**1. Ochota komunikovať.** Znamená to dať deťom jasne najavo, že sú pre nás rovnocennými partnermi v dialógu, že nás ich názory, postoje, úspechy i neúspechy zaujímajú.

**2. Vedieť si nájsť čas a miesto** na komunikáciu. Napriek svojim pracovným povinnostiam by si rodičia mali nájsť čas na to, aby s dieťaťom riešili jeho problém.

**3. Starostlivo, dôkladne a aktívne počúvať.** Okrem zásad uvedených vyššie je dôležité pripomenúť, že dieťa by sme nemali prerušovať alebo inak mu brániť vo výpovedi.

**4. Byť schopní prijať a rešpektovať city detí.** Príklad: „Viem, že si na mňa nahneváný. Sľúbil som ti, že spolu pôjdeme na futbal a ja som dnes popoludní veľmi zaneprázdnený.“

**5. Prevziať zodpovednosť za vlastné city** k danej otázke bez toho, aby sme dieťa obviňovali alebo útočili naň. („Bála som sa, či sa ti niečo nestalo, keď si neprišiel rovno zo školy domov.“) Nikdy by sme situáciu nemali riešiť výčitkou: „Kde si bol? Ty nevieš prísť domov načas?“ Po takýchto nepriateľských otázkach sa dieťa pravdepodobne uzavrie, odmlčí, iné naopak odvráva a hľadá si výhovorky.

**6. Vyúžívaj humor v komunikácii s dieťaťom.** Humor a úsmev pomáhajú preklenúť napäté situácie mlčania pri pretrvávajúcom interpersonálnom konflikte a navodiť pozitívnu emocionálnu klímu v celej rodine.

Dosiahnutie úspechu v správaní a výkonnosti detí je okrem iného podmienené aj zlepšením komunikačných zručností rodičov. V našom modeli sme sa snažili priblížiť niektoré zásady komunikačného styku medzi rodičmi a deťmi, pričom sme naznačili, ktoré techniky prispievajú k úspechu tréningu komunikačných zručností rodičov detí z intaktných, teda sociálne a emocionálne dobre vyvážených rodín. Naš model sa viac týka detí predškolského, resp. mladšieho školského veku. Osobitnú pozornosť si však zasluhuje aj kategória dospievajúcich detí, ktoré majú ešte viac špecifik a kde fungujú ďalšie biologické a sociálne determinanty správania, prežívania, postojov a adaptačných procesov, ktoré proces komunikácie ešte viac ovplyvňujú (a miestami azda aj značne komplikujú).