

Kako razgovarati sa djetetom uzrasta od 3 do 6 godina



Kada govorimo o razgovaranju, najprije zapravo moramo krenuti od samog aktivnog slušanja. Slušanje je važna vještina za sve roditelje i pri stvaranju samopoštovanja kod djeteta je po važnosti odmah nakon pokazivanja ljubavi.

Slušanje je osnova dobre komunikacije. Jedino ako zaista čujemo ono što druga osoba govori, možemo je i razumjeti, a to naročito vrijedi za djecu. Slušajući svoje dijete pridonosimo:

- **Gradnji djetetovog povjerenja u nas i druge ljude (Dijete kojeg nikada ne slušaju na pravi način može steći dojam da važne odrasle osobe u njegovom životu nisu zainteresovane za njega. Zbog toga se može osjećati kao neinteresantna osoba i to će negativno uticati i oštetiti njegovo samopouzdanje. Djeca koju ne slušamo se često osjećaju odbačenom, mogu razviti poremećaje ponašanja, kao što su napadi bijesa ili agresija),**
- **Gradnji dobrih međusobnih odnosa (Ako slušamo dijete, ono će doći k nama i ako je nesretno ili zabrinuto, povjeriće nam svoje strahove i tajne, a tada mu i možemo pomoći.),**
- **Manje stresnom životu porodice (Slušanje i komuniciranje znatno pomaže boljem razumijevanju djeteta. To samo po sebi može smanjiti svakodnevne roditeljske probleme i svi će se osjećati zadovoljniji, dnevno će biti manje frustrirajućih situacija, a one koje se jave - biće manjeg intenziteta.).**

Slušanje svog djeteta ne znači slušati samo ono što govori. Pažnju treba usmjeriti i na ono što radi, na njegovo ponašanje, jer je djetetu često nemoguće neke stvari pretvoriti u riječi. Uvijek se sjetite da slušate, i to je dio komunikacije, najprije saslušajmo, prikupimo potrebne podatke, pa tek onda razgovarajmo ili dijelimo savjete... zato imamo dva uha a samo jedna usta...

Dijete sa neke tri do četiri godine već dobro govori, te nam postavlja beskrajn niz pitanja, što može ponekad biti i naporno. Ali našem djetetu je vrlo važno da ga upravo mi slušamo i da mu odgovaramo najbolje što znamo. Kada dijete doraste do pete

godine biće lakše razumjeti ono što želi izraziti. Ipak, trebamo se često podsjetiti da će nam još dugo biti potrebno "čitati između redova" signale koji nisu izraženi riječima.

- **Trebamo jasno pokazati da želimo slušati, pitati dijete o njegovim prijateljima i događajima koji su se zbili dok nije bilo sa nama.**
- **Trebamo tada osigurati svoju potpunu pažnju, naročito kada dijete želi nešto reći, ako nešto radimo što ipak možemo odložiti, u tom uzrastu trebamo stati i poslušati pažljivo dijete, po mogućnosti čučnuti ili sjesti tako da ga gledamo ravno u oči. Ako ne možemo prekinuti ono što radimo, trebamo mu to lijepo objasniti, te mu se posvetiti čim to završimo.**
- **Ne trebamo žuriti sa odgovorima, djeci je ponekad potrebno duže vrijeme da organizuju svoje misli i pretvore ih u riječi.**
- **Trebamo pokazati djetetu da razumijemo ono što ono osjeća, da ga poštujemo, njega, njegove ideje i ono što mu je važno (bez omalovažavanja).**
- **Ne smijemo biti previše kritični ("ne pričaj gluposti!") jer možemo loše uticati na dječje samopouzdanje, ili će nas uskoro početi ignorisati.**
- **Dobro bi bilo uključivati dijete u neke odluke vezane za porodicu, npr o odlasku kod nane/bake, izletu i sl.**
- **Ne treba izbjegavati teške teme ili probleme. Tako npr, ako kroz razgovor otkrijemo da dijete ima problema sa dječjim maltretiranjem i zafrkavanjem, ili "kako nastaju bebe?"... važno je dati tačne, jasne, poštene odgovore, u skladu s time koliko je ono sposobno razumjeti.**
- **Imajmo na umu da je i djeci, kao i nama, nekada potrebno samo uho koje će ih slušati i da znaju da nam je zaista stalo, a bez da moramo rješavati sami neki problem umjesto njih.**
- **Neka nam slušanje bude prioritet. Odvojimo vrijeme za svoje dijete i sve ostalo makar nakratko ostavimo po strani. Poruka koju će naše dijete čuti je: «Volim**



te dovoljno da te slušam».

- **Razgovarajmo o osjećanjima: u redu je osjećati i ljutnju, ljubomoru, dijete ima pravo da osjeća to što osjeća, bitno ga je usmjeriti da ta svoja osjećanja izražava na društveno prihvatljiv način.**
- **Budimo pristupačni i otvoreni za diskusiju na bilo koju temu o kojoj naše dijete želi razgovarati.**
- **Ako želimo da nam dijete donosi ispravne i moralne odluke, za to mora imati dovoljno informacija.**
- **Poštujemo mišljenje djeteta, iako će u većini slučajeva biti drugačije od vašeg. Zar se i naše mišljenje nije razlikovalo od mišljenja naših roditelja?**
- **Trebamo prokomentarisati pozitivno neka djetetova "umjetnička djela" kada nam ih ponosno pokaže.**
- **Pojasnimo svoja očekivanja: djeca ne čitaju misli, ona nikako ne mogu znati šta se od njih očekuje, osim ako im to jasno ne kažemo. Naime, mi često bezbroj puta samo govorimo: „Ne, nemoj to raditi“ a ne objasnimo djeci šta želimo da rade... njima je sve to prvi put, ma koliko nama izgledalo da smo im bezbroj puta ponavljali.**
- **Kontrolišimo ton vlastitog glasa: samo ih još više razdražujemo ako vičemo, zahtijevamo ili pridikujemo.**
- **Zapamtimo, dijete u ovoj fazi uči i imitacijom, ono gleda i šta mi radimo, a ne samo sluša šta govorimo da treba i ne treba raditi.**

Autor teksta: **Sanela Kamarić, diplomirani psiholog**