

K zamyšlení pro rodiče:

10 tipů, jak naučit své dítě poslouchat

Zažíváte se svým dítětem horké chvíle, protože vás neposlouchá? Voláte na něj, pokřikujete, ale ono dělá, že neslyší, všechno musíte několikrát opakovat? Předtím, než začnete sestavovat bojový plán a vymýšlet efektivní tresty, odpovězte si na jednu jednoduchou otázku: „Jak dobře poslouchám své dítě JÁ?“ Jako rodiče jste pro své dítě jedinečným vzorem, takže i dovednost s názvem *naslouchání se učí od vás*.

Zde je několik praktických tipů, jak poslouchání a naslouchání zdokonalit.

1. *Zamyslete se nad tím, jak dobře své dítě posloucháte. Když s vámi dítě mluví, zastavíte se, podíváte se na něho a pečlivě nasloucháte tomu, co vám říká? Nebo dál pokračujete v tom, co právě děláte?*

2. *Když svému dítěti chcete něco říct, pokřikujete na něj z jiné místnosti? Nebo si za ním dojdete, postavíte se před něj (podřepnete), podíváte se mu do očí a pak teprve mluvíte?*

3. *Ujišťujete se, že vaše dítě přesně ví, co jste mu řekli? Děti často nevnímají všechno, co jim řekneme. Mnohdy z toho zaznamenají sotva polovinu, obzvláště když jsou zabrané do hry. Upřesněte si s dítětem, jestli slyšelo vše, co jste mu řekli? Například: „Martine, víš, o co jsem tě požádala před večeří?“*

4. *Jak mluvíte se svým dítětem, když chcete, aby si splnilo své povinnosti? Začínáte uplácením, přes výhrůžky nebo ho pozitivně motivujete? Povzbuzování je lepší, než výhrůžky. Je v něm pozitivní energie a motivace. Co je vám bližší? „Tome, dokud si neuklidíš ten binec v pokoji, tak nedostaneš večeří!“ nebo „Tome, je potřeba, aby sis před večeří uklidil v pokojíčku. Kolik času potřebuješ? Jídlo bude na stole asi za hodinu.“*

5. *Pokud máte v rodině více dětí, ale potřebujete mluvit pouze s jedním z nich, buďte velmi konkrétní. Stopněte činnost, kterou právě děláte, zavolejte si dítě k sobě, vezměte jej za ruku a promluvte si s ním. Hovořit k dítěti, schovanému v hloučku hrajících si a pokřikujících sourozenců, není efektivní.*

6. *Domluvte si s dítětem konkrétní signál. Odmalička děti učíme, že nemají druhým skákat do řeči a chovat se nezdvorně. Jak je to ale naučit? Je to jednoduché. Domluvte si spolu nějaké heslo, například zmáčknutí ruky nebo lehké poklepání na určitou část těla, prostě jasný signál. Tímto, předem domluveným gestem, vás dítě upozorní, že má nějaký požadavek, přání a čeká, až dokončíte rozhovor, který právě vedete. Nenechte dítě dlouho čekat, vyslechněte ho hned, jakmile to bude možné. Jeho trpělivost a ohleduplnost nezapomeňte občas ocenit (pochvalou, pohlazením...)Především u dětí ve věku od 2 do 5 let.*

7. Odměna a úcta- sebe i děti odměňte především za to, že si navzájem trpělivě nasloucháte. Pokud máte doma zavedené pravidlo, že musíte zvednout hlavu a podívat se na sebe, když spolu mluvíte, BRAVO! Taková vzájemná úcta, je už sama o sobě velkou odměnou. Pokud k tomu ještě vykouzlíte milý úsměv nebo jinou formu poděkování, odměna bude dvojnásobná.

8. *Přihlédněte k věku dítěte. Dvouleté a starší dítě by mělo se svými požadavky na vaši okamžitou pozornost umět počkat. Jestliže právě něco děláte, vyřizujete, platíte u pokladny nebo s někým hovoříte, požádejte své dítě, aby počkalo. Vždy se k němu ale vraťte, zeptejte se ho, o čem s vámi chtělo mluvit, vyslechněte jej. Nikdy ho nenechte odejít s tím, že jste na něj zapomněli. Pokud je vaše dítě mladší 2let, nevydrží ještě dlouho čekat, snažte se mu vyhovět co nejdřív. Udělejte si čas a naslouchejte mu. Někdy to chvíli trvá, než se vyjádří a vy porozumíte všemu, co vám chce říct.*

9. Milí rodiče, pokud chcete, aby vás děti poslouchaly, dodržujte zásady naslouchání, stejně tak, jako to požadujete po svých dětech:

a. *Zastavte se!*

b. *Používejte oční kontakt.*

c. *Otevřeně naslouchejte tomu, co vám dítě říká.*

d. *Ujistěte se, že rozumíte tomu, co vám dítě sděluje.*

e. *Ptejte se otevřenými otázkami. Vyslechněte ho, nezasahujte dítěti do toho, co říká. Dejte mu prostor.*

g. *Poděkujte dítěti, že vám to řeklo.*

10. Naslouchejte svým dětem každý den. Vypněte na chvíli telefony, televizi, počítač a povídejte si s nimi.

Když dítě cítí, že ho rodiče poslouchají, je pravděpodobné, že i ono bude poslouchat je.