

## Ako počúvať vlastné deti

**Dieťa nikdy nesmie mať pocit, že naň nikto nemá čas.**

**Iná cesta, než dať dieťaťu dostatok lásky, času a námahy totiž nie je.**

1. Nájdite si čas a počúvajte vlastné deti. Dopredu si určite, kedy budete mať čas vyhradený na počúvanie detí a tento plán dodržte – aj keď na to nemáte práve náladu.
2. Počúvajte deti vždy. Nielen keď sú šťastné a spokojné, ale aj keď sa hnevajú. Je možné, že hnevajú a dobieďajú práve z toho dôvodu, aby vzbudili vašu pozornosť a aby ste im venovali pozornosť. Možno si myslia, že sa musia práve takto správať, aby ste si ich všimli.
3. Povzbudzujte svoje deti, aby vám rozprávali nielen o svojich radoostiach, ale aj o svojich starostiach, ba aj o svojich najhorších a najnepríjemnejších pocitoch – napr. o svojej zlosti, závidí a pod. Je lepšie, keď v rozhovore tieto pocity ventilujú, ako keď zostávajú vo vnútri a spôsobujú napätie.
4. Zapamätajte si dobre, čo vám dieťa povedalo. Podľa toho mu potom radte, pomáhajte mu a povzbudzujte ho – tak ako lekár využíva anamnézu (zistenie, čo bolo pred objavením sa choroby) a diagnózu k liečbe.
5. Mimoriadne pozorne sa snažte počúvať dieťa, keď sa chová nepekne a zle. Také dieťa vám chce v tej chvíli povedať niečo dôležité. Možno prežíva niečo strašné, s čím si nevie poradiť.
6. Snažte sa byť čo najlepšie informovaní o pocitoch a postojoch vašich detí. Potrebujete vedieť, čo si vaše dieťa myslí, k čomu sa prikláňa, aké má predstavy – aj keď falošné.
7. Preverte si, či každému z vašich detí venujete v priemere rovnaké množstvo času, či žiadne neuprednostňujete!
8. Rešpektujte právo vášho dieťaťa na súkromie. Aj vy ho potrebujete a vaše dieťa tiež. Ak však vaše dieťa za vami príde a povie: „Mami, prosím ťa...“ alebo „Ocko, prosím ťa...“ potom všetko ostatné musí ísť bezpodmienečne bokom – aj keby horelo! Ak mu neumožníte rozhovor s vami v ranej mladosti, potom v období dospievania s vami nebude hovoriť – a nedivte sa tomu.
9. Počúvajte svoje dieťa aj keď hovorí o celkom nepodstatných veciach, o všelijakých maličkostiach a podľa vašej mienky o „úplných hlúpostiach“. Možno to vaše dieťa tak nevidí. Možno chce s vami len hovoriť a posilniť vzťah vzájomnej dôvery. Je možné, že neskôr príde a bude sa rovnako rado s vami chcieť rozprávať o veciach podstatných. Dôverné rozhovory sa nezačínajú, keď má dcéra alebo syn 17 rokov! Tie sa rodia – ako podhubie vzájomnej dôvery – v najranejšej mladosti.
10. Hovorte so svojimi deťmi rýdzo a naozaj. Nikdy im neklamte – v ničom. Nesľubujte im, čo nemôžete splniť. Ak niečo nejde tak, ako by to dieťa chcelo, snažte sa mu vysvetliť, prečo to tak nejde, alebo prečo to alebo ono nemôže – ako keby ste to vysvetľovali dospelému človeku. Ak však ide o opakované presadzovanie si vlastných prianí a dieťa má vedomosť o tom, že to nemôže, zaujmite jednoznačné stanovisko, už bez vysvetľovania. To by totiž mohlo dieťa vnímať ako spôsob, akým vás môže dohnať k tomu, že jeho priania predsa len splníte. Je možné, že sa vás dieťa opýta na niečo, čo nevíete. Nebojte sa mu povedať „to neviem“ alebo „tomu nerozumiem“. Nehovorte mu to však príliš často.

Preložené v CPPPaP z knižky: Povídej, naslouchám, od Jara Křivohlavého