



Nastavte si dohody

Dohoda je schopnosť vnímať potreby druhého ale i potreby vlastné. Tento nástroj, ktorý vám teraz predstavíme patrí k vrcholom rodičovskej komunikácie.

Ak začnete v nízkom veku detí, v láskavosti, trpezlivosti, vaše dieťa bude milovať viesť s vami dialóg vystavaný na bodoch uvedených nižšie.

Učíte ho zaujímať sa o druhého, vidieť svoje potreby aj potreby druhého.

Tendencie vyžadovať od druhých niečo silou mu bude cudzie. Keď nám trpezlivosť ale chýba a láskavosť nemá v našom slovníku miesto, a chceme stále krikom a násilím, aby bolo vždy po našom, tak tlak vyvolá jednoducho vždy protitlak.

A puberta bude buď prechádzka rajom alebo utrpenie.

Umenie uzatvárať dohody je silný nástroj. Nielen medzi rodičom a dieťaťom ale aj v partnerskej komunikácii.

1. Prejav Záujem o to, čo chce naše dieťa

- ❖ Použi u malých detí uzatvorené otázky.
 - Chcel by si sa ešte hrať?
 - Chcel by si sa ešte dívať?
 - Teba vysávanie nebaví, že?
 - Umývanie zúbkov ťa nebaví, že?
- ❖ U starších detí použi pokojne aj otvorené otázky.
- ❖ Zaujímaj sa o to, **čo prežíva, ako sa cíti**, ukáž snahu porozumieť mu, dieťa to vidí, že ho vnímaš a cíti, že ono má zodpovednosť za svoj život. Pretože dôležité je vedieť, že dieťa chce robiť veci, ktoré mu dávajú zmysel.
- ❖ **Príkazy, zákazy a povely** typu „Okamžite choď do kúpelne, už som povedala“, tak dieťa bude inklinovať k odporu a bude robiť dokonca naschvály. Preto prvá otázka je smerovaná k jeho prežívaniu a načúvam mu, zaujímam sa o neho.



- ❖ U **pubertiaka** prístupne napr. k nemu, keď sleduje telku alebo hrá hry na počítači.
 - „Vnímam, že sa ešte chceš hrať, dívať na telku, čítať knihu. Ako dlho by si chcel ešte sa hrať, dívať?“
 - Môže prísť odpoveď: „Do noci, neviem, nechaj ma, ešte hodinu, ešte chvíľu.“
 - Jednoslovné odpovede môžu byť znakom práve už nabúranej dôvery medzi vami.

2. Ukáž porozumenie

- ❖ Veľmi dôležitý krok na ktorý zabúdame často pri dohodách. Tu sa nám to často nedarí ako rodičom. Vieme napríklad, že je už potrebné vypnúť počítač a ísť do postele. Ozvučíme túto potrebu a príde odpoveď „ešte nieeee“. Alebo možno ani odpoveď nepríde.
 - Môžem povedať: „Vnímam, že by si sa ešte chcel hrať.“
- ❖ A tu prichádza dôležitý krok. Ukázať porozumenie, **že ho vnímaš, že ti na ňom záleží**, že nie boj ale porozumenie je pre teba cesta.
 - „Je skvelé sa hrať, že? Mňa to tiež vždy bavilo, keď som sa hrala. My sme síce nemali počítače, ale ja som milovala čítať si alebo mala som stavebnicu. Aj dnes ma to vlastne baví. Preto ti rozumiem, že sa ti nechce. Teba veľmi nebaví umývať sa a ísť spať, že? Je to nuda, čo? Popravde ti úplne rozumiem, ani mňa to veľmi nebaví sa prezliekať a umývať večer.“
 - Môžeš urobiť grimasu ako sa hrabeš zubnou kefkou v puse alebo sa oplachuješ vodou v podpaží. „Je to fakt otrava“.
 - „Keď si spomeniem, keď som bola v tvojom veku, tiež ma to nebavilo. A radšej som sa hrala.“
- ❖ Dieťa potrebuje vnímať, že mu rozumieš. Daj mu najavo, že sa s ním dokážeš stotožniť, veď predsa tiež si bola dieťaťom. Tu nejde o súhlas, ale o porozumenie. Ukázať, že sa dokážem pozrieť na situáciu jeho očami. Pretože, to že to môj syn má inak ako ja dnes, neznamená, že je horší ako ja.



- ❖ **Pokiaľ vysvetľujeme a argumentujeme, to nevedie často nikam, nanajvýš k zlomeniu dieťaťa.**

- „Keď sa nebudeš učiť, nič z teba nebude, budeš smetiar, budeš zametať chodníky apod. Okamžite sa choď učiť, lebo ti zakážem mobil, počítač.“ Tieto slová poznáme a dieťa to nakoniec aj tak urobí. No spočítajme si schválne, koľkokrát sme už niečo našim synom zakázali a stále sa to nemení.

3. Povedz tvoj pohľad na vec

- ❖ Je potrebné dieťaťu **ukázať, z akého dôvodu sú tie veci dôležité, ktoré po ňom chceš**. Potrebuje porozumieť zmyslu. Samozrejme je to moja rodičovská zodpovednosť, aby mal úlohy, aby mal čisté zuby, aby chodil do školy vyspaný a čistý ... Lenže **cieľom nie je vziať zodpovednosť za život dieťaťa**.
- ❖ Popíš mu **zmysluplnosť toho, čo po dieťati chceš**.
 - „Ja ti úplne rozumiem, že ťa učenie nebaví. Ani mňa to nebavilo. Potom som zistil, že sa v škole dozvedám mnoho zaujímavého, viem počítať peniaze apod.“
 - „Úplne ti rozumiem, viem, že sa dá dnes všetko nájsť na nete, vieš čo som si uvedomil ja, keď som sa učil? Že je potrebné sa naučiť prekonávať prekážky, pretože život prekážky bude prinášať a škola je práve skvelým výcvikovým strediskom, kde sa to práve učíš a po škole budeš určite silnejší a žiadna prekážka ťa nezastaví. Škola učí napríklad aj nevzdávať sa a dáva možnosť porozumieť mnohým veciam. No je aj pravda, že tiež mnoho vecí zo školy v živote nevyužiješ. A keď sa teraz vzdáš, môže sa stať, že aj v živote sa potom budeš ľahko vzdávať. Vieš ako som očarila tvojho otca? Keby som sa vzdala, dnes by sme sa tu nerozprávali“ a zasmejte sa pri tom.
- ❖ **Môžeš hovoriť o súvislostiach, o živote, o dôležitosti školy pre život. Hovor príbehy, vlastné skúsenosti, zábavné historky zo školy, ... aj negatívne príbehy sú v poriadku.**
 - Napr. „vďaka škole som bola v zahraničí, dnes ovládam jazyky a dohovorím sa vo svete“



- „Mala som hlboko do kapsy, keď som skončila školu a učenie nebolo pre mňa dôležité. Chodila som poza školu, flákala som školu, myslela som si, že som nezávislá hrdinka. Tiež som nechápala, prečo sa učiť, a nikto mi to ani nepovedal. Otec, mama po mne len kričali, keď som bola v tvojom veku, alebo ich to vôbec nezaujímalo. Mala som problém si nájsť dobrú prácu, mala som problémy sa užiť a veľmi by ma mrzelo, ak by si opakoval moje chyby.“

❖ **Ukázať zraniteľnosť, svoje slabé miesto ...**

- „Viem, že na náš systém školský sa nedá často povedať veľa pozitívneho. Moc toho v život nepoužívam, čo som sa tam učila.“
- „Škola môže pomôcť pochopiť súvislosti, ale na život človeka nepripraví. Nenaučí prevziať zodpovednosť za život, ani vnímať potreby iných ľudí, ani ako komunikovať múdro, riešiť konflikty.“
- „Je faktom, že škola je nutnosť k tomu, aby sme v dnešnej dobe mohli lepšie v systéme fungovať, ekonomicky prosperovať a je tiež faktom, že vstupenkou často je práve papier zo školy, maturita, diplom.“

4. Navrhni dohodu

- ❖ „Vidím, že ťa to baví a je to tak dobre. No máme tu aj nejaké povinnosti, tak mi povedz úplne na rovinu, ako dlho sa budeš hrať aby sme sa mohli pozrieť na úlohy, aby si sa šiel umyť a do postele. Povedz mi čas a ten čas dodržíme.“
- ❖ Ak povie čas neskoro v noci, pokojne povedz.
 - „Ten čas je skvelý, no ako sa to dá stihnúť urobiť úlohy potom a byť ráno oddýchnutý? Chcem, aby si sa rozhodol ty, ale ja som za teba ešte zodpovedná, tak s tým chcem byť v mieri aj ja a potrebujeme sa dohodnúť. Ty chceš deviatu večer, ja chcem šiestu večer. Tak ja navrhujem siedmu večer, môžeme sa takto dohodnúť? Ako to vidíš?“
- ❖ Ak ti dieťa nedôveruje, prosím pracuj na obnove dôvery, inak to bude očisteц nastavovať dohody.



- ❖ **Ak dohodnutý čas syn nedodrží, s ľahkosťou mu povedz** napr.
 - „Predstav si, že sa dohodneme, že obed bude o jednej a ja ho pripravím až na šiestu večer. Alebo, sa dohodneme, že ťa vyzdvihnem zo školy v nejaký čas a prídem tam o hodinu neskôr. Ako by si sa v tom cítil?“
- ❖ **Ak dohodu dodrží, je dobré to uznať** a povedať napr.
 - „Veľmi oceňujem, že dohodu, ktorú sme spolu uzavreli si dodržal, to je slovo chlapa a vidím, že sa môžem na teba spoľahnúť“. To je často viac pre mužské ucho a srdce ako nový tablet.
- ❖ **U menších detí** je skvelé urobiť to tak pri vzájomnej dohode, **aby aj ono rozhodovalo**. Môžeš ho napríklad požiadať, aby ti na hodinkách ukázal, kde bude hodinová ručička na hodinkách a pôjde sa umývať do kúpelne.
 - On niekam ukáže, ty môžeš doplniť, „áno, skvelé, a ja by som potrebovala, aby si šiel sa umývať, keď ručička bude tu“ a ukážete na iné miesto na hodinkách. „To aby sme stihli aj rozprávku pred spaním si prečítať. Čo keby sme obaja o trochu upravili ten čas? Ty trochu uberieš, ja trochu pridám a bude to pre oboch skvelé.“
- ❖ Nieje nutný boj ani vzdávať sa. „Ja to beriem, skvelá dohoda. Čo ty?“ **On vo väčšine prípadov bude súhlasiť, pretože necíti tlak a je tam dôvera**. A to rozhodnutie bolo aj jeho. Môžete si na záver tlapnúť, čo môže byť váš taký dohodový rituál.
- ❖ Deti sú nastavené na dohody. Ak povie aj napriek tomu nie, tak dôvera potrebuje posilniť medzi vami.
- ❖ **U malých detí** odporúčam, aby si **čas sledovala ty**. Nie je ideálne, aby čas sledoval malý syn, možno ani na hodinkách ešte nevie a v hre alebo pri sledovaní rozprávky sa aj tak jeho dohodnutý čas stráca.
 - „Viem, že dohodu dodržíš, pretože chlapi držia slovo. Ja ti v tom pomôžem a budem sledovať ručičku.“
- ❖ Keď sa blíži dohodnutý čas, prídeš a povieš napr.
 - „Ručička je už o chvíľu tu, kde sme sa obaja dohodli, tak už pomaly smeruj hru ku koncu a teším sa, že ako správny chlap a pretože sa máme radi dodržíme našu dohodu.“