



Komunikace

mezi rodičem a dítětem



- **Styly a techniky komunikace**
- **Komunikace rodiče ve vztahu k dítěti**
- **Vývojová období dítěte**
- **Komunikace v náročných situacích**

Ilona Špaňhelová

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



PhDr. Ilona Špaňhelová

KOMUNIKACE MEZI RODIČEM A DÍTĚTEM

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3691. publikaci

Odpovědný redaktor Mgr. Martin Hrdina
Sazba a zlom Radek Vokál
Návrh a realizace obálky Martina Bártová
Počet stran 104
Vydání 1., 2009

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2009
Cover Photo © profimedia.cz

ISBN 978-80-247-2698-4



Obsah

ÚVOD	7
ZÁSADY KOMUNIKACE MEZI RODIČEM A DÍTĚTEM	9
Tři příklady komunikace	9
Čas	11
Klid	11
Já a ty	12
Konkrétnost	13
Vzájemnost	14
Naslouchání	15
Omluva	16
Komunikace verbální a neverbální	17
Sdělování pocitů	18
CO POUŽÍVAT V KOMUNIKACI MEZI RODIČEM A DÍTĚTEM	21
Kladné sdělení, pochvala	21
Povzbuzení	22
Začít znovu	22
Upozornění	23
Otevřenost v komunikaci	25
Použití kritiky ve vzájemné komunikaci	26
Uzavření komunikace	28
CO NEPOUŽÍVAT V KOMUNIKACI MEZI RODIČEM A DÍTĚTEM	31
Vyhrožování	31
Manipulace	34
Mlčení	35
Nadřazenost, ponižování	36
„Samochvála smrdí...“	38
Zamlčování	38
Nedůvěra v komunikaci a v chování	39

STYLY KOMUNIKACE	41
Pasivní styl komunikace	41
Agresivní styl komunikace	44
Asertivní styl komunikace	48
JEDNOTLIVÉ TECHNIKY KOMUNIKACE	51
Kompliment	51
Žádost	53
„Ne“, odmítnutí žádosti	57
Podávání kritiky	59
Přijímání kritiky	60
VZTAH MATKA–OTEC A JEJICH KOMUNIKACE VE VZTAHU K DÍTĚTI	63
PRAVIDLA KOMUNIKACE V JEDNOTLIVÝCH VÝVOJOVÝCH OBDOBÍCH DÍTĚTE	65
Prenatální období	65
Novorozenecké období (první měsíc života dítěte)	66
Kojenecké období (1–12 měsíců)	70
Období batolete (1–3 roky)	73
Věk předškoláka (3–6 let)	75
Mladší školní věk (od vstupu do školy v 6 letech do páté třídy – 11 let)	78
Období dospívání (11–20 let)	83
KOMUNIKACE V RŮZNÝCH NÁROČNÝCH SITUACÍCH	91
Obecná pravidla	91
Možné situace	91
SPECIÁLNÍ SITUACE V KOMUNIKACI	97
Někdo něco říkal	97
V televizi říkali	98
No počkej, to na tebe řeknu tatínkovi	98
POUŽITÁ LITERATURA	101



Úvod

Asi to každý rodič zná. Komunikace znamená pro rodiče radost, prožitek společně stráveného času, větší poznání svého dítěte. Je to chvíle a příležitost k vysvětlení, objasnění věcí a nedorozumění. Díky vzájemné komunikaci se lépe chápeme navzájem.

Je však zapotřebí, aby měla komunikace určitá pravidla, kterých se budeme snažit my rodiče držet.

Také pro dítě je komunikace chvílí radosti, společně stráveného času, znamená poznání rodiče a v mnoha případech také objasnění toho, co není dítěti jasné, čemu dobře nerozumí.

Také ze strany dítěte je zapotřebí, aby i ono zastávalo určitá pravidla v komunikaci, která se bude snažit dodržovat.

Jak na to?

Popíšu vám komunikaci mezi rodičem a dítětem, její pravidla a zákonitosti, jak je vidím já. Dejte mi pak vědět, jestli se některé z těchto pravidel zdá být důležité i pro váš život.

Děkuji svým dětem – Týně, Dominice a Jankovi –, které doplnily knížku svými kresbami.

Ilona Špaňhelová

Zásady komunikace mezi rodičem a dítětem

1

Tři příklady komunikace

Ukažme si tři příklady komunikace, která není dobrá (vhodná) pro vztah rodiče a dítěte.

Ráno jedu autobusem do práce. Nastupuje se mnou maminka se dvěma dětmi „školkového“ věku. Zřejmě už pospíchají, protože je po osmé hodině a maminka je trochu neklidná, takže se z jejích úst ozývá: „Dělej, nastupuj, no to není možné, zase se ti rozvázala tkanička. Co s těma botama pořád děláš? No ty jsi nemožný... Zase přijdu pozdě.“ Pak následuje lepanec jednomu dítěti.

Maminka byla pod tlakem, měla zřejmě obavu, že přijde pozdě do práce. Bylo by vhodnější říct dětem přímo, že je „v presu“, neklidná, a povzbudit děti, aby jí v tom pomohly a byly rychlejší. Nejprve by tedy měla dětem sdělit svůj pocit, to co si prožívá. Často totiž nesdělený prožitek („pres“, napětí, nazození aj.) způsobuje u člověka to, že se začne chovat daleko agresivněji, nervózněji. V některých okamžicích naopak sdělený prožitek pomůže dítěti v pochopení situace a ve vstřícnosti nabídnout pomoc svému rodiči. Dítě z uvedeného příkladu si pospíší, bude se pohybovat rychleji, protože bude dobře vnímat, že je to prožitek rodiče. Tento prožitek ale nesouvisí s dítětem, dítě tedy za nic nemůže, není vinno.

Jsem krátkou dobu na pískovišti. Asi tříletá usměvavá holčička právě vstupuje na pískoviště s maminkou. S úsměvem běží na písek a hned se chce s ostatními seznámat. Říká jim své jméno a ptá se: „Budeme si spolu hrát? Já budu třeba paní prodavačka a ty budeš paní, co přijde do obchodu nakupovat. Jo?“ Další holčička se na ni otočí a řekne: „Běž!“ Podobnou zkoušku udělá holčička ještě u dalších dvou dětí. Maminka si toho zřejmě moc nevšímá, protože se sešla s kamarádkou

a povídají si, co je nového. Holčička pak jde smutně do koutu pískoviště a hraje si tam sama.

Důležité v životě dítěte je všimnout si jeho chování, reakcí druhých dětí na jeho chování. Důležité je o prožitcích s dítětem mluvit a vnímat, jak to ono samo vnímá. Holčičce z druhého příkladu je třeba vysvětlit, že si s ní asi druhé dítě nechce hrát. Druhé dítě má právo se tak rozhodnout. Neznamená to vždy, že není jeho kamarád nebo se nechce tímto kamarádem stát. Prostě si teď s dítětem nebude hrát. V mnoha případech je také vhodné zeptat se dítěte, jak se cítí. Zda je mu to líto, zlobí se proto na druhé dítě, je smutné... Pokud rodič může, je v danou chvíli vhodné, aby si sám šel s dítětem hrát. Možná, že vymyslí takový způsob hry, který přitáhne i jiné děti a budou si s nimi chtít hrát dohromady.

V obchodě s oděvy si maminka spolu s dcerou vybírají ze zlevněného zboží nákup. Vybírá si spíše dcera a maminka asistuje. Dcera na sebe „navleče“ první triko. Maminka se dá do rozhovoru – tedy spíše monologu: „No to je hrozné. Nevidíš, jak jsi v tom upnutá? Rýsují se ti špeky. A taky ti to dělá větší prsa. Hrozné, dej to dolů...“ Následuje: „Ježíši Kriste, mami, ty jsi hrozná, nic si s tebou zkusit nebudu, shazuješ mě, jdu domů!“ Pak odcházím z vedlejší kabinky a další odezvu už neslyším.

Období puberty je velmi citlivým obdobím – pozor tedy na komunikaci. Uvedená slova, která použila maminka, jsou spíše ve stylu shazování sebevědomí dcery. Možná si to maminka neuvědomuje, ale může to být tak vnímáno ze strany dcery. Důležitým pozitivním faktem je, že vůbec jde nakupovat matka s dcerou. Mohlo by se totiž stát, že dítě již nechce, aby mu rodič zasahoval do těchto otázek (co si koupí a co ne), a proto by ani jeho přítomnost nechtělo. Rodič by v tomto případě měl říct svůj názor na tričko, pozitivní i negativní, a pak ponechat rozhodnutí o nákupu na dceři.

Zásadním pravidlem pro vzájemnou komunikaci je to, aby rostl vztah mezi dítětem a rodičem.

O co bychom se tedy měli ve vzájemné komunikaci snažit?

Čas

Je důležité věnovat vzájemné komunikaci čas. Tento čas se samozřejmě během života dítěte i během různých okolností v životě rodiče (nástup do pracovního procesu, narození dalšího dítěte do rodiny atd.) mění. Dítě také jinak vnímá čas strávený spolu s rodičem v období, kdy je mu rok, 5 nebo 15 let. Je důležité, aby rodič využil čas přirozeně, tak jak se mu zdá, že je to vhodné.

Rodič je navigátor, který určuje hlavně v prvních letech života to, jak se bude v rodině společně komunikovat. Rodič má využít chvíli, kdy se například vrátí z práce, k tomu aby si spolu s dítětem sedl a řekli si navzájem, co prožili. Pokud to nedovoluje čas a dítě už zase pospíchá na kroužek nebo s kamarády ven, má k tomu rodič využít dobu večeře, okamžik ukládání dítěte ke spánku apod. Rodič může vzít s sebou jen jedno dítě na procházku do lesa, na nákup apod. Tak může více vnímat jen prožitky jednoho dítěte. I dítě je rádo, že tento čas věnuje rodič jen jemu. Má prostor k rozhovoru o tom, na co jindy není čas. Není také rušeno svým sourozencem nebo druhým rodičem.

Důležité je, aby tento čas byl v rodině vybudován. Aby byl vybudován podle vzájemné situace, jak to vyhovuje rodičům i dětem. Má to být čas, kdy jsou všichni členové rodiny pohromadě.

Klid

Na vzájemnou komunikaci je zapotřebí mít klid. Jistě to každý rodič zná – není vhodné, prospěšné, není to často k ničemu mluvit s dítětem ve chvíli, kdy rodič nebo dítě pospíchá. Kdy víme, že se dítě věnuje četbě knížky nebo sleduje dobrodružný film. Není dobré komunikovat, když dospělý vykonává nějakou činnost, která mu nedovolí, aby se na komunikaci plně soustředil. V takových chvílích si navzájem řekněme, že teď o dané věci mluvit nebudeme, budeme o ní mluvit za chvíli, až něco jeden nebo druhý dokončí, nebo až skončí film.

Určitě ale o dané věci mluvm! Nedopusťme, aby se stávalo, že něco jen tak necháme být a to, co jsme chtěli říct, neřekneme. Bylo by to na škodu. Pro náš vzájemný vztah, pro poznání, jak jeden nebo druhý věc vnímáme. Tím, že si to řekneme, se obohatíme.



Já a ty

Mluvm ve formě „já a ty“. To znamená: Používejme ve vzájemné komunikaci naprosto konkrétní obsah a formu. Např. „*Já jsem řekla, že nechci, abys plival na Kačku na pískovišti, a to platí. Nelíbí se mi to, podle mého názoru tím Kačku shazuješ. Prosím, neplivej na ni. Viš, co je to druhého shazovat?*“ Následuje vysvětlení daného slova.

Důležitost tohoto doporučení spočívá v tom, aby rodič mluvil vždy ve formě první osoby jednotného čísla – tedy „já“: „*Moc se mi to líbilo, mám z toho vel-*

kou radost, moc mě to potěšilo, já to nechci, nelíbí se mi to, nechci, abys v tom pokračoval, nechci, abys kouřil, vadí mi, když...“

Nepoužívejme mnohdy zařité věty typu: No, je to pěkné, člověka to potěší, to se nedělá, jestli v tom budeš pokračovat, uvidíš, co se stane! No, to je nemožné, že máš cigáro, kdes ho vzal, jak si to představuješ, okamžitě...

Pokud rodič nastaví vzájemnou komunikaci ve vztahu „já a ty“, mnohdy to znamená, že:

- Rodiči opravdu o danou věc jde, záleží mu na ní osobně (neodvolává se tedy na to, co se obecně nedělá, nezáleží mu prvotně na konvencích).
- Rodič je do této věci osobně zainteresován, jemu záleží na dítěti.
- Utvrzuje se vztah mezi rodičem a dítětem, je to patrné i z komunikace.

V mnoha případech je pro dítě důležité, že je tato komunikace krátká. Rodič řekne, jak si danou věc představuje, co se mu líbí a co chce jinak. Dítě si to pak snáze zapamatuje.

Pochvala ve formě „já a ty“ je pochvala, kterou dítě více vnímá, je mu příjemná. Je to pochvala konkrétní, která jako by směřovala přímo do srdce dítěte. Také kritiku si dítě v případě formy „já a ty“ více uvědomuje. Může ji pak chtít spíše přijmout a změnit danou věc. Kritikou mu dává rodič najevo, že se o něj zajímá, všímá si ho, záleží mu na něm.

Konkrétnost

Pokud mluví rodič s dítětem, je důležité, aby to byla komunikace konkrétní. Komunikace ve smyslu co se stalo, jaký byl děj, jak to zapůsobilo na samotné dítě. Pokud je z dané situace ještě možné říct nějaký závěr – např. jaké ponaučení z dané situace, z daného příběhu vyplývá – určitě je vhodné to říct.

Je také důležité myslet na to, co je pro druhého důležité a o čem chce druhý mluvit. Pokud jde např. rodič s dítětem domů ze školky, není

vhodné se ptát, co měli dobrého k obědu. Dítě si to ve většině případů nepamatuje, protože prožilo daleko důležitější a zajímavější věci. Je dobré se tedy zeptat, jak se mělo, co dělalo, co dělali jeho kamarádi, zda se stalo něco zvláštního apod.

Na konkrétnost je zapotřebí se zaměřit i ve smyslu použití konkrétních slov, kterým dítě rozumí. Pokud máme malé, např. tříleté dítě, nerozumí tomu, co znamená, že večerníček bude „za chvilku“. Že maminka přijde zpátky domů „za chvilku“, že bude dítě u babičky „týden“ apod. Těmto slovům rozumí rodič, ne dítě. Konkrétnímu sdělení (týden, rok, den) rozumí dítě v mladším školním věku, někdy na konci předškolního věku – tam ale často potřebuje pomůcku, např. zaškrtávací kalendář. Pojem „chvilka“ může mít pro každého člověka jinou vypovídací hodnotu.

Pro dítě je důležité konkretizovat sdělení na něčem, čemu rozumí, co vidí, co slyší. Např. Až dohraje tato písnička, tak... Až budou po pohádce v televizi písmenka, tak... Až bude ručička u nás v kuchyni na hodinách na této číslici (a dáme k číslici barevnou nálepkou), tak... Pro dítě tato konkretizace přináší větší jistotu, je mu více jasné, co bude a jak.

Vzájemnost

Je to možná zvláštní slovo, které jsem použila, nicméně chci vysvětlit, co jsem tím myslela. Mám na mysli učit se vzájemné komunikaci. Nejen té, kdy rodič bude naslouchat svému dítěti, ale kdy dá příležitost i rodič dítěti, aby naslouchalo jemu. Kdy mu bude rodič vyprávět o svém prožitku dne, o tom, co ho potěšilo a co mu dělá starost. Samozřejmě přiměřeně věku a přiměřeně tomu, co je dítě schopno pochopit.

U dětí, které jsou spíše uzavřenější, je tento způsob velmi vhodný, protože na základě toho, že je před ním rodič otevřený, vypráví mu, se rozovídá i dítě.

Co tato vzájemnost přináší pro společný vztah mezi rodičem a dítětem:

- silnější vytváření vztahu,
- větší důvěrnost vztahu,
- větší otevřenost ve vztahu,
- větší semknutost,
- větší oboustrannou spolehlivost.

Kdy s tím vším začít?

Co nejdříve. Hned jak se dítě narodí, mu rodič má sdělovat, jak se má, co prožívá. *(Více v kapitole o komunikaci v jednotlivých vývojových obdobích dítěte.)* Obecně bych mohla říct, že není nikdy pozdě. Pokud rodič čte tuto knihu v devíti letech svého dítěte nebo i ve třinácti, může s tím vždycky začít.

Naslouchání

Důležité pro vzájemný vztah je naslouchání v komunikaci. Naslouchání ze strany dítěte, když hovoří rodič, i naslouchání ze strany rodiče, pokud hovoří dítě. K naslouchání je zapotřebí přestat si hrát, přestat vařit, číst noviny, dívat se na televizi apod., otočit se k dítěti, přikleknout k dítěti, otočit se k rodiči. Nebo říct jednoduše: Prosím, počkej, dopíšu, zamíchám apod.

Pokud to rodič považuje za důležité, je vhodné také dítěti říct nějaký sumář z toho, co si z komunikace zapamatoval, co po něm dítě např. chce. Navzájem se tak shodnou, zda to, o čem dítě mluví, je dobře pochopeno, zda je jeho komunikace konkrétní a jasná.

Omluva

Ze strany dětí a dospívajících vím, jak je pro ně důležitá omluva ze strany rodiče. Pokud se tedy rodič někdy splete, něco udělá špatně, zakřičí, bouchne dítě a přitom to nevyžaduje daná situace, je naprosto samozřejmé, že by měla následovat omluva dítěti: „Promiň, zakřičela jsem na tebe, bylo to proto, že jsem nervózní, nezasloužil sis to, omlouvám se ti.“

Pokud rodič takto začne ve vzájemné komunikaci hned od útlého dětství, dítě velmi dobře pochopí princip omluvy a umí se pak samo také dobře omluvit rodiči, když něco provede.

Omluva rodiče za to, že něco neudělal dobře, je tedy adekvátní. Rodič se neomlouvá za to, že na dítě zvýšil hlas, pokud to situace nebo čin dítěte vyžadovaly. Dítě se chovalo nevhodně, dělalo něco, co mu rodič nedovolil apod. Pak k tomuto chování jistě patří i napomenutí ze strany rodiče. Pokud rodič vnímá, že některý čin dítěte nebyl správný, nebyl adekvátní, měl by po dítěti omluvu vyžadovat. Měl by mu jasně říct, co taková omluva znamená. Znamená to, že si ten, kdo udělal věc špatně, **uvědomuje** tuto špatnost. Uvědomuje si také, že pro druhého je to špatně a proč to tak je. Proto se druhému omlouvá.

Mnohdy vyžaduje pochopení principu omluvy důkladné vysvětlení dítěti. Dítě v některých okamžicích operuje tím, že pro ně samotné to není špatné, tak proč by se omlouvalo. Je zapotřebí dát nahlédnout dítěti do vnímání skutečnosti druhým člověkem.

Omluva nemá „padat“ ze strany dítěte automaticky. Má to být skutečně rozvážený a vědomý čin. A tomu je zapotřebí dítě učit.