

Ako komunikovať v rodine

Nedávno som si všimla u nás v čakárni mamičku s dieťaťom. Sedeli mlčky vedľa seba. Mamička s úsmevom hľadela do svojho mobilu. Jej asi 8-ročná dcérka zanietene manipulovala so svojím tabletom. Spolu sa vôbec nerozprávali.

Bolo mi z toho smutno – je toto ten správny spôsob? Technika by nám mala pomáhať, šetriť náš čas aby sme ho mali viac jeden pre druhého, uľahčovať našu komunikáciu, ale nie oberať nás o vzácne chvíle strávené spoločným rozhovorom s blízkym človekom... Nezabúdame postupne komunikovať spolu tým pôvodným, najobyčajnejším spôsobom, t.j. priamym kontaktom a ľudskou rečou?

Komunikácia vplýva na utváranie osobnosti človeka. Rodina je prostredím, v ktorom si ľudia vytvárajú vzájomné vzťahy. Keď sa medziľudské vzťahy vytvárajú v priateľskej atmosfére, vedú k ľahkej a príjemnej komunikácii. Kde niet kriku, hrozieb a ironických poznámok, tam sa rozvíja šťastie a dôvera. V napätom prostredí, kde prevládajú zlé vzťahy a panuje nedôvera, je komunikácia sťažená a nabitá agresiou. Dôležité je tiež si uvedomiť, že pri výchove detí musíme dbať nielen na komunikáciu s nimi, ale aj komunikáciu s manželom, príbuznými a priateľmi. Deti sa učia predovšetkým pozorovaním. Na toto dospelí často zabúdajú. Rodina totiž môže byť miestom šťastia a spokojnosti, alebo naopak aj miestom bolesti a utrpenia.

Kvalita vzájomnej komunikácie v rodine závisí od jej členov. **Nie je možné nekomunikovať.** Každý svojím spôsobom prispieva k úrovni komunikácie, či už vedome, alebo nevedome. Aj člen rodiny, ktorý sa doma zdržuje minimálne a pokiaľ tam je, komunikuje len v najnutnejších situáciách, vysiela tým jasný a dôrazný signál. V tejto súvislosti je zrejmé, že je v našom záujme naučiť sa efektívne komunikovať.

Na prvý pohľad sa zdá, že komunikácia je len to, čo rozprávame. **Reč je však len jedna časť komunikácie.** My jej prisudzujeme veľkú dôležitosť, ale mimika, naša nálada, všetky gestá zohrávajú v komunikácii oveľa väčšiu rolu, ako si možno myslíte! Nezabúdajme tiež na postoje tela, rôzne signály, gestá a symboly. Informácie však nielen prijímame, ale ich aj odovzdávame. Niektorí z nás s ľahkosťou, iní s problémami. Komunikácia – verbálna aj neverbálna – je však veľmi potrebná. Odborníci tvrdia, že dosiahnutie prijateľnej úrovne komunikačných schopností môže byť dôležitejšie než vlastniť také základné atribúty, ako sú vysoká inteligencia či pozitívna motivácia!

Absencia komunikácie v ranom detstve a nedostatky v spôsobe komunikácie môžu dokonca viesť až k **psychickej deprivácii**:

- nízka úroveň slovného vyjadrovania v styku s dieťaťom sťažuje vývoj reči, učenia a myslenia
- obmedzovanie styku dieťaťa s vrstovníkmi sťažuje osvojenie sociálnych zručností, zvyšuje neistotu dieťaťa a jeho izoláciu
- ak dieťa a dospelievajúci človek komunikuje prevažne až výlučne s osobami jedného pohlavia (napr. v neúplnej rodine), sťažuje to komunikáciu s druhým pohlavím v dospelosti
- dieťa potrebuje skúsenosť z komunikácie s osobami všetkých vekových kategórií – s deťmi, s dospelými i s najstaršou generáciou.

Takže: **Akékoľvek komunikovanie je úzko napojené na atmosféru, ktorá v rodine vládne. Ľahká, priateľská a úprimná komunikácia vytvára nielen výborné rodinné prostredie, ale priaznivo ovplyvňuje aj psychosomatický vývin detí.**

Znaky primeranej, vhodnej komunikácie v rodine sú najmä:

- **Úprimnosť**, presvedčivosť, ale nie autoritatívnosť. Každý vzájomný kontakt by mal byť pozitívny a priateľský. Hádkam a sporom by sme sa mali vedieť vyhýbať. Čo najmenej kritizujeme, obviňujeme a podozrievame. Snažme sa všetko pokojne vysvetliť.

- **Počúvanie** – je základom komunikácie. Počúvajte sa navzájom. Zvlášť to platí vtedy, keď druhá osoba zastáva opačné názory. Neustále sa treba učiť sebaovládaniu, objektívnosti a zdravému úsudku. Naučte sa tiež odolávať panovačnosti, arogancii a agresívnosti. Počúvanie je jednou z najťažších úloh vo vzťahoch. Všetky ľudské bytosti majú totiž tendenciu k sebeckosti. Správne počúvanie vyžaduje od nás maximálne sústredenie na druhého, nevytváranie si okamžitého názoru na vec a sledovanie výrazu tváre partnera v komunikácii.
- **Láskyplný záujem** – naše slová by mal sprevádzať úsmev, takt, trpezlivosť a zdvorilá vľúdnosť. Tieto prejavy vyvolávajú dôveru, istotu a rešpekt.

Život v súčasnosti je mimoriadne hektický, naplnený nekončiacimi povinnosťami a často i sprievodným stresom. Množstvo prekážok, ktoré nám bránia s členmi rodiny komunikovať, neustále narastá. Dôležité však je – uvedomiť si ich. Tu sú tie najčastejšie

bariéry v komunikácii:

1. **Rýchly životný štýl:** množstvo povinností týkajúcich sa práce, vzdelávania, športových, kultúrnych a iných aktivít nám často bráni v tom, aby sme si našli dostatok času a priestoru na komunikáciu vo vlastnej rodine. Dôležité je uvedomiť si to a postupne si vytvárať väčší časový priestor na túto podstatnú skutočnosť v našom živote.
2. **Profesionálna prestíž:** mnohí z nás chcú byť perfektní vo svojej práci, chcú si budovať kariéru a často prenášajú povinnosti z práce domov. A takéto nadmerné zaujatie vlastnými záležitosťami často oslabuje náš záujem o kontakty s druhými ľuďmi.
3. **Nadmerná kritickosť:** Keď deti nadmerne kritizujeme, ponížujeme, má to veľmi negatívny vplyv na ich psychiku. Najhoršie je, keď to robíme ešte v prítomnosti iných ľudí.
4. **Nedostatok trpezlivosti:** V dôsledku časového stresu sa často dopúšťame chyby, pri ktorej siahame po rýchlych riešeniach bez nevyhnutnej trpezlivosti a hľadania najlepšej možnosti pri riešení problému.
5. **Tvrdohlavosť:** Niekedy sme tak silno zaujatí sami sebou, že naša tvrdohlavosť sťažuje dosiahnutie kompromisu, a tak sa napätie v rodine ešte viac stupňuje. Tvrdohlavosť spôsobuje aj nadradenosť a diktátorstvo, ktoré pre ďalších členov v rodine je veľmi nepríjemné.
6. **Obmedzovanie vzťahov** so širšou rodinou, priateľmi, susedmi, ktoré sa v minulosti starostlivo udržiavali.
7. **Rozdiely v temperamente** a individuálne zvláštnosti, ktoré rodičia a deti nie vždy chápu.
8. **Predsudky** voči jednému členovi rodiny, ktoré vedú k jeho posudzovaniu bez toho, aby sme ho vypočuli.
9. **Prehnané sebazdôrazňovanie** namiesto nápomocného a altruistického prístupu.
10. **Diktátorský, nadradený, tútorský prístup** jedného člena rodiny voči ostatným.

Tieto bariéry v komunikácii môžu vyvolať zbytočné nedorozumenia a problémy a preto je vhodné im predchádzať. Na komunikáciu by sme si mali nájsť dostatočný časový priestor. Výskumy ukazujú, že napr. v USA trávia dnešní rodičia so svojimi deťmi o 40% času menej než rodičia predchádzajúcej generácie. Analogická situácia je i v našej spoločnosti. Podľa Zelinu otec s deťmi priemerne u nás hovorí 9 minút denne (mimo víkendov) a matka 24 minút, aj to kvalita týchto rozhovorov sa redukuje na príkazy, kontrolu a organizovanie.

Dobrá komunikácia je spontánna, plynulá, úprimná a vyskytuje sa v prostredí, kde prevláda dôvera a sloboda. Skutočný rozhovor nie je možný bez otvorenosti, rešpektu a zmysluplnej účasti zúčastnených. Srdečná atmosféra domova pomáha vytvárať šťastné chvíle, ktoré si dieťa veľmi cení. Vďaka dobrej komunikácii si môže vybudovať potrebnú dôveru k rodičom. Samozrejme, spôsob rozhovoru treba prispôbiť veku dieťaťa – inak komunikujeme so škôlkarom, inak s

adolescentom. Zvlášť k dospievajúcim deťom treba pristupovať opatrne a taktne. V rodine by mali byť stanovené určité všeobecné pravidlá, ktorých dodržiavanie by prispievalo k úspešnej komunikácii.

A na záver - „**Desatoro pre rodičov**“, ktorým by sa mali riadiť v komunikácii s deťmi:

1. Skôr ako začneš hovoriť, pozorne svoje dieťa vypočuj! Zaujímaj sa o to, čo ti práve hovorí!
2. Všímaj si nielen to, čo ti hovorí, ale aj spôsob, ako ti to hovorí (tón hlasu, výraz tváre, postoj tela...)
3. Nerozčuľuj sa! Hnev a ostré slová neprinesú nič dobré, naopak môžu ešte viac narušiť vašu vzájomnú komunikáciu.
4. Usiluj sa s dieťaťom hovoriť na hlbšej komunikačnej úrovni. Nehovor len o tom, čo chce robiť a kam chce ísť, ale aj o jeho pochybnostiach, obavách, prianiach, túžbach, sklamaníach...
5. Netráp sa, že tvoje dieťa veľa o sebe nehovorí! Najmä v prechodnom období dospievania je to normálne a netreba to brať osobne.
6. Nešetri chválou a uznaním, ak treba oceniť kvality a prednosti dieťaťa! Tak si uvedomí, že stojíš pevne na jeho strane.
7. Neopakuj stále jednu a tú istú vec! Stráca sa tým význam slov a dieťa to zbytočne frustruje. Ak si už raz niečo povedal, netreba sa k tomu ustavične vracieť.
8. Vyhýbaj sa vetám, ktoré vylúčia ďalšiu komunikáciu. Usiluj sa o taký spôsob vyjadrovania, ktorý otvorí priestor pre ďalší rozhovor.
9. Správaj sa láskavo, ak chceš svoje dieťa varovať pred dôsledkami jeho správania. Ak sa aj napriek tomu stane obeťou svojho nepremysleného konania, nikdy mu nepripomínaj, že si ho varoval. Tvoj syn či dcéra si to dobre uvedomuje.
10. Ak je to potrebné, môžeš sa dieťaťu ospravedlniť. Neváhaj nikdy vyriečiť slová: „To bola predsa moja chyba. Je mi to skutočne veľmi ľúto...“

Spracovala: **PhDr. Ľubica Baďurová**
psychologička CPPP a P Trenčín

Použitá literatúra:

Šatánek Juraj, 2004: Komunikácia v rodine

Melgosa, J., 2001: Žiť naplno

Langmeier J., Matějček Z., 1968: Psychická deprivace v dětství

Zelina M., 1994: Rodina a výchova, in: Pedagogická revue, roč. XLVI, 1994, č. 5-6

Caisová Danica: Ako predísť hádkam v rodine (<https://www.cas.sk/clanok/281535/ako-predist-hadkam-v-rodine-10-prikladov-ako-spravne-komunikovat/>)