**Ako vplýva na deti to, čo im hovoríme?**

***Najčastejšia chyba, ktorej sa dospelí dopúšťajú je, že si myslia, že ak dieťa nerozpráva, tak ani nerozumie, čo sa o ňom hovorí. To je však omyl.***



Je dôležité si uvedomiť, že aj malé deti nám rozumejú. Nejde totiž len o slová - je to aj tón vášho hlasu a výraz tváre, ktorý slovám dávajú zmysel. Negatívnu správu odošle aj vaša reč tela. Dospelí si musia byť vedomí sily slov, ktoré si vyberú, ako aj spôsobu komunikácie. Pointou je, že naše deti nás neustále počúvajú. Či už ich chválime, hrešíme alebo podráždene reagujeme, ukazujeme tým ako dospelí komunikujú. Práve z dôvodu, že deti absorbujú všetko to, čo hovoríme, musíme byť veľmi opatrní.

Nevinnými poznámkami môžete spôsobiť dieťaťu traumu, ktorú so sebou môže po celý zvyšok svojho života nosiť. Platí to aj pre spôsob, s akým zaobchádzame s deťmi. Ostré slová, nedostatok súcitu, pochopenia, zľahčovanie ich problémov, posmech, spôsob, akým sa s deťmi zaobchádza môže mať vplyv na to, ako môžu ony neskôr zaobchádzať so svojimi deťmi. Preto je veľmi dôležité, aby sme si boli stále vedomí toho, ako hovoríme s deťmi.

## Nehodnoťte

O tom, ako vplývajú negatívne hodnotenia na deti sa už popísalo veľmi veľa. Ale aj slová, ktoré nemajú negatívny význam môžu mať na deti nepriaznivý vplyv. Ak je dieťa neustále chválené a vyzdvihované pre svoju šikovnosť môže ísť o veľký tlak na dieťa. Deti sa potom stále usilujú žiť podľa tejto nálepky, pretože každé dieťa si na konci dňa pamätá,  čo urobilo jeho rodiča šťastným. Milujte svoje deti a prijímajte ich s ich pozitívnymi i negatívnymi vlastnosťami, ale pred svojimi deťmi sa zdržte negatívnych hodnotení, ako aj prehnane pozitívnych.

## Nekritizujte

„Prečo si taký nemotorný? Zase ti to spadlo!“ Takéto vety vysielajú dieťaťu negatívnu správu, o tom, že vo vašich očiach zlyhalo. Opäť. Dieťa možno niečo upustilo alebo zhodilo, ale existuje spôsob, ako mu pomôcť namiesto jeho kritizovania. Pamätajte, že vaše dieťa nemá úplne vyvinutý neurologický svalový systém ako dospelý človek, takže buďte trpezliví a pristupujte k nemu iným spôsobom, pretože dieťa bude opakovane padať, zhadzovať veci či ich nechtiac aj rozbije. No namiesto hnevu a kritiky môžete povedať: „V tvojom veku je ešte ťažké chodiť s pohárom a nerozliať ho, a to je v poriadku. Nabudúce sa ti to podarí.“

## Nezľahčujte

Detský svet je veľmi komplikovaný plný nových situácií, s ktorými si deti nevedia poradiť a sprevádzajú ich emócie, ktorým vôbec nerozumejú a nevedia ich spracovať. Keď sa im prihodí situácia, ktorá ich rozplače, rozhodne im nepomôžete, ak im budete tvrdiť, že plačú zbytočne, pretože sa vlastne nič vážne nestalo. No faktom je, že sa niečo deje, inak by vaše dieťa neplakalo a nehnevalo sa. Nemusíte chápať, prečo vaše dieťa reaguje tak, ako reaguje, no to čo práve v danej chvíli potrebuje, je vaše pochopenie a súcit.

## Neurobiologické dôvody použitia pozitívneho jazyka

Vedci tvrdia, že negatívny jazyk je v skutočnosti neúčinný. Dôvod? Pre malé deti je aktivita, ktorá je formulovaná negatívne, oveľa ťažšie pochopiteľná. Naopak, pozitívny jazyk je oveľa efektívnejší, pretože hovorí deťom, ako majú spolupracovať. Neurobiologické výskumy dokázali, že keď je dieťaťu (alebo komukoľvek inému) povedané nie, aktivuje sa jeho inštinkt útoč alebo uteč. V tomto stave mysle je väčšia pravdepodobnosť, že deti budú reagovať emocionálnejšie . Výsledkom je dieťa, ktoré sa pravdepodobne cíti nahnevane a bezmocne. Naopak, ak dieťa počuje pozitívne vyjadrenie, zapojí sa jeho prefrontálna kôra, oblasť mozgu zodpovedná za odolnosť, zvedavosť, otvorenosť, riešenie problémov a dokonca aj morálka.

## Príklady negatívnych príkazov a ich pozitívnych alternatív

Nebehaj! → Kráčaj pomalšie.

Nehádž tie hračky! → Polož tie hračky na zem.

Neskáč mi do reči! → Vidím, že sa so mnou chceš hovoriť. Počkaj chvíľku, prosím.

Nechaj brata! → Poď sa hrať sem.

Nekrič! → Hovor tichšie, prosím.

Okamžite sa upokoj! → Zhlboka sa nadýchni. Spolu to vyriešime, dobre?

Veď sa nič nestalo! → Vidím, že je to pre teba ťažké. To zvládneme spolu.

To ešte nie je pre teba. Ty také nemôžeš! → Zober si namiesto toho takéto, to je lepšie.

Teraz nemôžem! → Budem sa ti venovať hneď ako dorobím toto.

Nie je to také ťažké! → Veď ty zvládneš aj ťažšie veci.

Neplač! → Poplač si, ak ti potom bude lepšie.

Prečo je tu taký bordel?! → No vyzerá, že ste mali riadnu zábavu, tak teraz to ale treba.

Veď ti nič nie je! → Si v poriadku?

Prečo teraz plačeš? → Vidím, že si z toho veľmi smutný.

Už mám toho dosť! → Ako by sme to mohli spolu vyriešiť?

Zdroj: www.eduworld.sk