

## Komunikacija s djecom – verbalna komunikacija

Bilo usmena ili pismena, verbalna komunikacija je nešto na čemu možete poraditi kako biste mogli prodrijeti do svoje djece i zaslužili njihovo poštovanje.

Svaka izgovorena riječ može imati više značenja i tako biti podložna krivoj interpretaciji, ako nismo svoje izražavanje popratili jasnim kontekstom, pravim tonom, odgovarajućom gestikulacijom i mimikom.

Kod verbalne komunikacije nije bitno samo **što** kažemo nego i **kako** to kažemo, zato slijede upute za oboje:

Jedan od najkraćih puteva do ostvarivanja dobre komunikacije s vlastitom djecom je taj da komuniciramo s njima jezikom koji njima odgovara, a to je najčešće korištenje stilskih figura i žargona prilagođenih njihovom uzrastu.

Najčešća greška roditelja koji ne uspijevaju prodrijeti do svoje djece je ta što inzistiraju na obliku komuniciranja prikladnog odraslima. Takav stil ne dopire do djece, tj. nema značajan odraz na njih.

Predlažemo da prilagodite svoj stil izražavanja onom koje vaše dijete najbolje razumije i smatra cool. Zato smo za vas priredili listu izraza koje možete primijeniti kako bi vas djeca smatrala cool i bila željna komunikacije s vama, jer ih vi moete naučiti kako se cool izražavati.

Elokvencija je atribut uspješnika od umjetnosti do politike. A znamo da se žene zaljubljuju preko ušiju, a muškarci preko očiju, stoga je izražavanje ključno za one dečke koji žele imati uspjeha među curama. Djelotvornije je sto puta ukazati metaforom nego prostom rječju.

Svakodnevni govor	Žargon
odličan, izvrstan, izuzetan, vrlo kvalitetan	mrak; da ti pamet stane; do bola; do jaja; turbo
jako dobar, cool	opaki
osobito sposoban	od formata
loš(e)	srednja žalost; nula bodova
grozno	koma
ne valja	šuć-muć pa proli, piši kući propalo je; to je da te Bog sačuva
ne ide mu ništa od ruke	ustao na lijevu nogu
ne ide mu dobro	kiksati
zbunjen	pobrkali su mu se lončići; zburnjola
smotan	kao muha bez glave
skroz, potpuno	ful

dugo	ohoho (Nisam bio na moru ohoho)
obradovati se	raspametiti se
jesti pomalo	šalabajzati
jesti ili piti k'o lud	tamaniti
uplašiti	ustrtariti
nagovoriti, prevariti koga	obrlatiti
zavarati	smuljati
otkriti	provaliti
sprijateljiti se	skompati se
urediti se	skockati se, upicaniti se
(po)gledati	(o)šacati
pokazati se, dokazati se	ispršiti se
odbaciti, zanemarivati	šikanirati
ubiti	potamaniti
neobičan, luckast	otkačen/otkvačen
stvarno	fakat
užitak	gušt
ništa	figu
brzo	Dok kažeš keks; od šuba; gotovi u tren oka; po kratkom postupku; k'o iz topa
radi po svom	piči po svom
...je super/prava stvar	...je zakon
bilo mu je svega dosta	pukao mu je film, dozlogrdilo mu
smračilo mi se, užas	pao mi je mrak na oči
lako, jednostavno	ko dobar dan, ko iz rukava, mačji kašalj
teško, s mukom	na jedvite jade
priča svašta	melje sto na sat
pravi se da ne razumije	pravi se Englez
slabo priča/zna engleski	jedva nabada engleski
misli da je...	fura se na...
ne doživljava ga	ne šljivi ga ni pol posto
pao je	složio se na pod; ljostuo je koliko je dug i širok
nadmudriti	ubiti u pojam

loše mu stoji	stoji mu k'o kravi sedlo
seljačina, bez ukusa	seljo-beljo, čoban
ni ovo ni ono nego... ; u glavu	ni 5 ni 6 nego ...
svom snagom, intenzivno koliko je moguće	sve u 16; iz petnih žila
bogovski, puno	mila majka
pusti sve	fućkaš sve
nije me briga	fućkam ti ja to
baš me briga	boli me džon; fućka mi se za to
baš me briga za njega	ko ga šljivi
riskirati, pa što bude	kud puklo da puklo; ko živ, ko mrtav
idi k vragu	odi u klinac
dosta mi je svega	pun mi je kufer svega; puna mi je kapa svega
ljenčari, dosađuje se	krade bogu dane
ne govori bezveze	ne mlati praznu slamu
mršava	nema pas za što da je ujede
gol	ko od majke rođen
dobiti u oko	zaraditi šljivu
lako ga je isprovocirati	lak na okidaču
daj ne laži/muljaj	nemoj mi prodavat fore
nemam (dovoljno) love	malo sam kratak; švorc sam
nažicao je za piće	ogrebao se za cugu
sigurno će nas netko počastiti kavom	ziher će pasti koja kava
prvo... a onda...	prije štalica, poslije kravica
nemreš mene prevariti, znam te od malena	znam te ptico/puško kad si vrabac/pištolj bila; sve tvoje priče znam
prevariti	preveslati
fino, ukusno	mačak polizo brkove; za prste lizat
ni glasa (od njega)	ni mu ni bu
besplatno	za džabalesku/džabe/badava/mukte
žuri mu se	gori mu pod petama
zaboravi	bilo pa prošlo; lanjski snijeg
kaže bez razmišljanja	odvali on s neba pa u rebra
u zemlju ću propasti	Zemljo otvori se!

elegantno, u rukavicama	na finjaka
auto	pila
dućan	dućkas
pobijediti	sprašiti
izgubiti	popušiti
netko kome ništa ne polazi od ruke	<i>luzer</i>
poludio	pošandreao
pobjeći, otići naglo	zdimiti, zgibiti
izvući se	iskobeljati se, izmigoljiti
donijeti	dofurati
učiniti što izvrsno	briljirati
raditi k'o rob	crnčiti; šljakati
skužiti, razumjeti	prokljuviti
promisli, razmisli	mućni glavom
za umrijet od smijeha	rikavela
umire od smijeha	rikava od smijeha
policajac	murjak, drot, plavac, džomba
koji se puno tuče	štemer
je	nije da nije
malo po malo	mic po mic
mići se	tornjaj se
prestao raditi/funkcionirati	krahira
spavanje	hrkanac
ići na spavanje	ići (otići, poći) u krpe i ići (otići) u horizontalu
kratkotrajno spavanje ili drijemanje	ubiti oko
nikako, ni u kojem slučaju	da se na glavu postavi; gdje si čuo da se zecu na rep može stati
ne dolazi u obzir	Malo sutra; samo mi još to fali
nevjerojatno	da ti pamet stane
iznenadio se	ostao je paf
biti odvažan (hrabar), imati smjelosti za što, usuditi se reći (učiniti) što	imati tri čiste
praviti gluposti	praviti kerefeke, izvoditi bijesne gliste

teško shvaćati, biti usporen u razmišljanju, sporo zaključivati	imati kasno (sporo) paljenje
biti glup (neinteligentan), ne biti pri zdravoj pameti; ništa ne znati o čemu, nemati pojma o čemu	nemati tri čiste; posvađala se s mozgom; fali mu daska u glavi; nema sve klikere u glavi, nisu ti sve ovce na broju; nisu ti svi doma
pametan	ima klikere u glavi
tako-tako, neorganizirano	Idi mi, dođi mi; navrat nanos
neće zao zlome nauditi	neće grom u koprive
sve, i jedno i drugo	i ovce i novce
Nema kod njega zezancije/hoćeš-nećeš	Nema kod njega cile-mile
uredno, kako spada	kako Bog zapovjeda
degradirali, osiromašili	spali na zadnje grane
nije mu ravan	nije mu ni do koljena
biti bogat	živjeti ko bubreg u loju
obogatio se, dogodilo mu se nešto dobro	upala mu sjekira u med
nimalo	ni koliko je crnog ispod nokta
dugo sam čekala	dobila sam mlade
bavi se nečim nesvrsishodnim	trla baba lan da joj prođe dan
dati mu (nešto poželjno) na čuvanje	poslati lisicu da čuva kokošinjac
jesti	omastiti brke
Ništa ti to ne vrijedi, bezvrijedno	Objesi to mačku o rep
Ma pusti ga, jer bi te mogao istući/kazniti	Ne budi lava dok spava
Ne ogovaraj ga. Kad govoriš o drugima, govoriš o sebi. Prestani mu štetiti	Ko pod drugim jamu kopa, sam u nju upada Tko se mača lača, od mača i pogiba Sve se vraća, sve se plaća
Isplati se čekati	Tko čeka, dočeka
Svatko treba ići svojim putem	Svatko treba slijediti svoju zvijezdu
baš je hladno	pingvini padaju u nesvijest
na sve moguće načine tražiti neku osobu ili predmet koju/koji se vrlo teško može pronaći zbog rijetkih osobina ili svojstava	tražiti svijećom
promatrati što tko radi, znati tko se čime bavi, biti svjedokom čega	držati svijeću komu
pojavljuju se samo tako	niču kao gljive poslije kiše
loše se ponaša	Ispao iz vražje torbe

na WC	tamo gdje i carevi idu pješke
loša imitacija	čorbine čorbe čorba
zabiberiti, dovesti ga u neugodnu situaciju	zapapriti mu čorbu
obuzeo ga strah	sišlo mu je srce u pete
biti neraspoložen (loše volje); biti u lošem (nesređenom) stanju	biti u bedu/komi/banani
pasti u očaj, oneraspoložiti se	pasti u bed
teško si ga tebi	žalosna ti majka
kružiti, vladati; biti popularan (moderan), biti u pokretu	biti u điru
voziti se	đirati se
da ne povjeruješ	nemrešbilivit
nešto drugo	nešto sasvim deseto
drugačiji	to je drugi par rukava
sve je to isto	nije džavo nego vrag
bez razmišljanja	ići grlom u jagode
puno laže	laže koliko je dug i širok
nosi krivnju/odgovornost	ima putra na glavi
poravnali smo račune	sad smo kvit
odgovorim mu istom mjerom	vratim mu loptu
voli popiti	ljubitelj dobre kapljice
počeo je piti naveliko	okrenuo se flaši
što je sigurno je sigurno	ziher je ziher
ne oslanjaj se ni na koga osim sebe	uzdaj se u se i u svoje kljuse
baviti se nečim nesvrsishodnim	trla baba lan da joj prođe dan
nek pričaju što hoće, ja radim po svom	psi laju, karavani prolaze
sunce mi sije točno u glavu	sunce mi piči drito u bulju
zavede je kroz priču	zbari je na spiku

### Za one koje ovo gore nije dosta, evo još malo alternative

kad netko pretjeru je sa zahtjevima:	imaš još neku muzičku želju?
	ja sam u bedu, al' čovjeće što ga ti natrkelja!
izrugivanje	sprdačina
	ne bih ti bio u koži, kompa

	natovario mi na vrat...
	svašta ništa
	Svašta!
	uhvatila ga žuta minuta
	Sve bi ja to po kratkom postupku
	danas svaka šušta ima svoju teoriju o ...
	A 'ko će kome, ak' ne sv

namo da je izuzetno važan NAČIN na koji se nešto kaže, a ne samo ono što se kaže.

- 
- **budite jasni** i određeni tijekom konverzacije. Izbjegavajte nejasnoće. Većina konflikata proizlazi iz nerazumijevanja i krivog interpretiranja. Budite konkretni umjesto apstraktni u svom izražavanju.
- **budite iskreni** i otvoreni o svojim osjećajima i stavovima.
- **budite duhoviti** – koristite humor za pridobivanje simpatija sugovornika
- **pokažite poštovanje** prema onome s kime komunicirate. Dozvolite mu/joj da ima svoje mišljenje, da dođe do riječi, da zadrži svoje dostojanstvo, da ne izgubi samopoštovanje i slično.
- **izbjegavati: ispravljanje, kukanje ili žaljenje, predbacivanje, [kritiziranje](#), psovanje, vrijeđanje, zvocanje, vikanje, omalovažavanje, ismijavanje, upadanje u riječ, prekidanje, nazivanje "imenima", mijenjanje teme razgovora, okrivljavanje, sarkazam, zafrkavanje, izazivanje osjećaja krivnje...** Što imate od toga? Smisao svega toga je da se potakne drugu osobu da spozna svoju grešku i ispravi je. To je teško ostvariti ako se osobu vrijeđa. Kritiziranje nije odgojna strategija jer degradira djecu, a ne nudi im nikakav protumodel ponašanja. Umjesto toga koristite [druge metode](#) kojima biste izrazili svoje negativno mišljenje i potaknuli na popravak. Recimo, putem konstruktivnih primjedbi s naglaskom na rješenje, vlastitim primjerima, duhovitom opaskom koja nikoga ne vrijeđa, anegdotom ili pripovijetkom koja u sebi nosi pouku ... Vrijeđanjem poetiziramo kontra-efekt. Prijedlozima i poučnim pričama postizemo više nego kritiziranjem.
- **ne kritizirajte djecu/druge nego njihovo ponašanje** - na taj način omogućavate djetetu/osobi održati svoje dostojanstvo ukazujući na to da nije problem u njemu/njoj nego samo u njegovom/njezinom ponašanju koje je lako promijeniti. "Nisi ti loš, nego je loše to što radiš". Pokušajte što manje kritizirati a što više utjecati na promjenu svojim primjerom. Ako moramo nekome ukazati na njegove negativnosti, onda je to najbolje učiniti tako da mu/joj damo priliku da to popravi. [Opširnije »](#)
- **ne pretjerujte** - nemojte koristiti rečenice koje počinju s "Ti nikad...", "S tobom se ne može...", "Uvijek..." i ostale rečenice koje pretjeruju
- **nemojte manipulirati** - budite ravnopravni i uvidavni. Nemojte se koristiti osjećajima druge osobe kako biste kontrolirali tijek razgovora.
- **nemojte držati prodike** i lekcije
- **nemojte koristiti izgovore**, barem ne previše. Radije tražite prilike i mogućnosti

*"Misao u riječi je kao ptica u kavezu, može raširiti krila ali ne i poletjeti."* - Tagore

- **nemojte se vaditi na druge** - koristiti mišljenja drugih kao argumente kako biste izbjegli reći da Vi to u stvari mislite
- **pažljivo slušajte** i postavljajte pitanja
- **kažite ime** - djeca više slušaju ako prva rečenica počinje njihovim imenom.
- **zamolite za suradnju umjesto da zahtijevate poslušnost** - Primjerice, naredbeno "sjedni za stol" treba samo uobličiti u "idemo zajedno za stol". Dijete uvijek treba imati osjećaj da je važan dio obitelji i da svime što čini pokazuje svoju zrelost i svoje umijeće.
- **stavite se u kožu sugovornika**, gledajte da mu/joj ne dosađujete, da ga/ju ne ometate. Uzmite u obzir da svaka osoba interpretira činjenice drugačije, na osnovu svojih vjerovanja, osobnosti, dobi, sustava vrijednosti te iskustva. Prilagodite način na koji se izražavate onome kome želite nešto prenijeti ili ga/ju u nešto uvjeriti.
- **usredotočite se na ono što je važno**, i naglasite to prilikom komunikacije; ne zadržavajte sena onome što nije važno, te takve stvari nemojte naglašavati, već ih nastojte ignorirati.
- **pripazite na svoje pretpostavke, predodžbe i uvjerenja**. Moguće je da nisu ispravne za svakog i u svakoj situaciji. U svakom slučaju nemojte ih nametati drugima. Često stvari zastarjevaju, pa ono što je odgovaralo nama u mladosti, ne mora odgovarati današnjoj djeci.
- **ne namećite svoja očekivanja** – kad očekujemo previše od drugih ili da djeluju po našim vlastitim standardima, onda smo sigurno predbilježeni za razočaranja i konflikte. Osim što je moguće da naša očekivanja spram vlastite djece nisu ono najbolje za njih same, isto tako je moguće da su korisna. U tom slučaju trebalo bi savladati umijeće kako svoja očekivanja prenjeti djeci tako da postanu njihova vlastita očekivanja. Normalno je očekivati od svoje djece određene stvari, no važno je kako ta očekivanja izraziti, a da se druga strana ne osjeti ugroženom i da ih uostalom prihvati kao svoja. Umjesto da namećete očekivano postignuće, taktično ističite pogodnosti koje proizlaze iz očekivanog postignuća
- **ispunjavajte svoja obećanja** – držite se svoje riječi. Ne kaže se uzalud "Vola se držati za rogove, a čovjeka za riječ." Ako Vas znaju kao osobu koja drži do svoje riječi, komunikacija će biti lakša, jer će biti manje nepovjerenja, nepoštivanja i sličnih uzročnika loše komunikacije
- **nemojte tražiti krivca** - fokusirajte se u razgovoru na rješenja umjesto na probleme. Na taj način će i neugodne teme dobiti pozitivnu notu, a što je najvažnije, stvorit će se prilika za razrješenje
- **priznajte kad ste krivi** - time izgrađujete povjerenje i poštovanje.
- **naučite se nositi s kritikom** – ako dozvolite drugima da Vam ukažu na Vaše nedostatke, dobit ćete ne samo priliku za vlastito razvijanje i napredak, nego i priliku da i Vi sami istoj osobi ukažete na njezine nedostatke. Na taj način komunikacija je konstruktivna i ne doživljava se kao vrijeđanje. Gledajte na kritiku kao na poklon, jer jedino kroz tuđe sagledavanje Vaših postupaka i nazora možete uočiti nedostatke i tako dobiti na dar priliku da to promijenite na bolje. Ta promjena će vrlo vjerojatno sa sobom nositi i neke druge pozitivne promjene u životu.
- **dozvolite mogućnost da niste uvijek Vi u pravu**, i da je moguće da druga osoba zna bolje, ma koliko to izgledalo nevjerojatno. Osim toga, nije najbitnije tko je u pravu. Svatko može biti u pravu. Različiti ljudi gledaju na stvari iz različitih perspektiva. To ne znači da je jedna bolja od druge. To se najčešće pojavljuje kod različitih generacija, pa tako i između roditelja i djece.
- **dozvolite mogućnost neslaganja** – bez uvrede i bez forsiranja



- **igrajte na kartu odraslih** - svako dijete želi biti kao odrasli i ne želi da ga se tretira kao malog. Prema tome, kako biste svoje dijete naveli da nešto učini (kako treba), razgovarajte o tome kao da bi to značilo da je kao odrasli. Nešto kao: "Ne znam jesi li već dovoljno velik/odrastao da možeš kao i svi mi odrasli svako jutro pospremiti svoj krevet. Što ti misliš jesi li premalen da bi to mogao?" To je svakako bolje nego "Pospremi krevet" ili "Ako ne pospremiš krevet, dobit ćeš batine."
- **pogled je često bolji od zapovijedi** - Radi li dijete nešto neprimjereno, pogled s dozom zgražanja bit će dovoljan da shvati da to što radi nije u redu.
- **miran ton** - učinkovitije od ljutitog "ne radi to" je miran ton kojim ga upozoravate na (ne)djelo i potičete na razmišljanje gdje je pogriješilo i kako je moglo bolje.
- **spustiti se na djetetovu razinu** - i fizički i psihički. Ako ga gledate s visine, u njegovim očima ste strašniji. Ako s njim komunicirate oči u oči, "strašan" razgovor prerast će u izravnu komunikaciju.
- **probajte pronaći nešto pozitivno** - "lijepo je što želiš pomoći, ali nemoj nositi staklenu vazuu"

## GOVOR TIJELA – NEVERBALNA KOMUNIKACIJA

Govor tijela	Tumačenje
ne gleda u oči	nesigurnost, nervoza i nespremnost za suradnju; ne govori istinu i nešto skriva
drži se pogrbljeno	plašljivost; u dogovorima i pregovorima vi ćete donositi odluke, stoga iskoristite to
pretjerano gestikulira	nervoza, budite oprezni jer sadržaj baš i ne odgovara istini
ruke prekrížene na prsima i prekrížene noge	nepovjerenje, defenzivnost; svojim držanjem pokazuje udaljenost i otpor prema predmetu razgovora
dlanovi prema dolje s ispruženim prstima	dominantnost i agresivnost
otvoreni dlanovi, kontakt očima, smiješak, otvoreni položaj tijela, uspravno sjedenje i držanje	dobronamjernost, prijateljstvo i iskrena suradnja
stopala usmjerena prema vratima	želi što prije da se razgovor završi i da ode
stopala usmjerena prema Vama	želi suradnju
često trepće, kašljuca, zamuckuje, stalno otvara i zatvara šake, tapka nogama	znakovi zabrinutosti i nervoze; razgovore morate voditi kratko s konkretnim činjenicama jer u protivnom nećete postići ništa.
ruke u džepu	biti na oprezu

glađenje brade, stavljanje prsta na obraz, brisanje naočala ili paljenje cigarete, sužavanje očiju, usmjeravanje pogleda u daljinu	kretnje prosudbe, procjenjuje situaciju
trljanje iza uha ili lagano dodirivanje nosa	odbojnost, sumnja, nesigurnost ili nemogućnost izbjegavanja pitanja ili odgovora
klimanje glavom	pažljivo prati sugovornika
brzo klimanje glavom ili tapkanje ruku	sugeriranje sugovorniku da požuri sa svojim izlaganjem

Svi se komunikolozi i ostali stručnjaci slažu: **neverbalna komunikacija je puno važnija od verbalne!** Svjesno ili nesvjesno, najviše prosuđujemo o drugima putem onog što govore držanjem tijela, načinom kretanja, gestama ruku, pokretima nogu, kimanjem i položajem glave, mimikom lica i očima, glasom, udaljenošću i dodirom. Izgled i zračenje, higijena i oblačenje, također su važni faktori u komunikaciji.

Što se tiče vlastite djece, možemo izrazito poboljšati komunikaciju s njima ako više pazimo na to što im govorimo tijelom i također što oni nama govore svojim tijelom.

Većim dijelom govor tijela je nesvjestan. Razumjeti znakove koje dijete odašilje korisna je vještina u komunikaciji. Jednako je korisno znati koristiti tijelo kao govor u efikasnijem komuniciranju poruke:

"Pročitajte" svoje klince tako da posebno obratite pažnju na govor tijela i tumačenje. Tumačenja su vrlo prirodna, stoga ih ne morate bubati napamet, samo osvijesti

Savjeti kako ostvariti dobru komunikaciju:

- 
- !
  - **oponašajte neke karakteristične geste djeteta** - evo, otkrili smo Vam tajnu uspješnih prodavača i i manipulatora. Ova jednostavna tehnika je super-učinkovita jer time zadobivate simpatije djeteta. Nesvjesno će primijetiti koliko ste mu/joj slični i samo ne znajući kako odjednom će osjetiti povezanost s Vama. To je psihološki trik koji koriste mnogi znalci jer garantira pridobivanje simpatija sugovornika. Ne morate se s djetetom slagati u stavovima, no ako se slažete u pojedinim pokretima ili uzrečicama, ono će osjetiti povezanost koja će stvoriti naklonost prema Vama. Prilikom razgovora u kojem želite pridobiti dijete za nešto, slijedite neke njegove pokrete, i to doslovno: ako se on/a počese po glavi, učinite to i vi. Naravno, treba paziti da to ne radite prečesto i gotovo u isto vrijeme, nego se potrudite uočiti njezine/njegove najčešće pokrete te i vi isto učinite nekoliko puta tijekom razgovora. Možete to primijeniti i verbalno, pa tako ako dijete često koristi neke uzrečice tipa "fakat" i slično, u datom razgovoru koristite i Vi to tu i tamo, što će djetetu pokazati koliko ste slični i time ćete ga/ju privoljeti na svoju stranu.
  - **izgradite familijarnost** - izbjegavajte neobične geste i izraze u ključnom razgovoru. Umjesto toga služite se familijarnim gestama koje pojačavaju osjećaj bliskosti kao što su otvoreni dlanovi, ruka preko ramena, smiješak, ili što god već kod vas predstavlja gestu prijateljstva, otvorenosti i dostupnosti.

- **pridobite pažnju kretanjem** - krećite se tijekom razgovora nekoliko puta, ali tako da ostanete u krugu dosega djetetovih ruku. Istraživanja su pokazala da privlačimo više sugovornikove pažnje ako se krećemo umjesto da mirujemo i stojimo na mjestu. Pritom je važno imati mjeru, jer druga krajnost može iritirati.
- **nagnite se lagano** prema djetetu. Tako dajete dojam aktivnog slušanja. U protivnom, ako ste nagnuti prema nazad ili niste okrenuti prema sugovorniku, šaljete poruku pasivnog slušanja ili ignoriranja, što nije poželjno.
- **ton** kojim komunicirate je često važniji od sadržaja - on određuje pravi značaj izgovorenog. Komunicirajte jasno i glasno. Neka ton Vašeg glasa prati namjeru razgovora. Galamom se ne postiže ono pravo.
- **uspostavite kontakt očima** - vaše su oči najekspresivniji dio Vašeg lica. Ako konstantno gledate u oči kada se obraćate svojem djetetu, pokazujete mu svoje iskrene namjere. Umjesto da govorite preko njegove glave, gledanje u oči čini to da se dijete osjeća važnim i poštovanim. Ipak nemojte buljiti, mogli biste biti krivo shvaćeni.
- **kimajte glavom**. Nakon što je razgovor krenuo, kimanje glavom ukazuje na vaše odobravanje i potiče drugu stranu da nastavi pričati.
- **budite dostupni**. Time ponajprije mislimo na fizičku otvorenost, koja u svijetu govora tijela strogo zabranjuje prekrižene ruke na prsima, ili držanje hrane ili pića između sebe i osobe s kojom pokušavate uspostaviti dublji kontakt. Ruke držite uz tijelo te po mogućnosti otvorite svoje dlanove prema djetetu. Time ćete mu dati do znanja da je veoma poželjno u Vašem društvu.
- **komunicirajte dodirom** - upotrijebite moć dodira. Dodirivanje, ako se izvodi na prikladan način, izaziva trenutan, gotovo magičan učinak na drugu osobu.
- Nemojte lomiti prste, igrati se olovkom ili čašom. Izbjegavajte pretjerano gestikuliranje.

Ovo su **tipične geste prilikom laganja**:

- OČI
  - Skretanje pogleda, izbjegavanje kontakta očima
  - Treptanje je rjeđe nego kod osoba koje ne lažu
- USTA
  - Često lizanje usana
  - Grižnja donje usnice
  - Mrštenje i stiskanje usana
- LICE
  - Trzaji mišića lica
  - Češće osmjehivanje i neprikladan smijeh
  - Uzdisanje i duboko disanje
- RUKE
  - Zatvaranje ruku, ispreplitanje prstiju
  - Prekrižene ruke na prsima kao znak barijere
  - Skrivanje ruku -lakše je lagati držeći ruke u džepovima
  - Manje pokreta rukama, ukočeno držanje, kontroliranje pokreta ruku
  - Dodirivanje lica, ušiju ili kose
  - Držanje i igranje s predmetima kao što su npr. olovke, papiri ili naočale
- TIJELO
  - Slijeganje ramenima
  - Naginjanje i mijenjanje položaja – spuštanje lakta na stol ili koljeno
  - Često premještanje dok sjedi

- Pretjerano vrpoljenje
- PONAŠANJE
- Ponavljanje pitanje na koje misli lagati
- Korištenje neobičnih riječi ili izbjegavanje normalnog odgovora
- Povišeni glas prilikom izgovora riječi koje nisu iskrene
- Brz govor - osoba koja laže želi da razgovor bude što prije gotov
- Pogrešno ili nerazgovijetno izgovaranje riječi
- Pijenje i gutanje češće nego kod onih koji govore istinu
- Odmahivanje glavom za potvrđan odgovor i obrnuto
- Pretjerana srdačnost - želi Vam se dopasti kako biste mu povjerovali

eka od djela koja mogu umjesto riječi još bolje iskazati ono što je ponekad teže izraziti verbalno:

- 
- pokazati ljubav potporom, zauzimanjem za svoju djecu, stajanjem uz njih i kad im loše ide, ispunjavanjem nekih posebnih želja i slično. **"Ono što činiš govori tako glasno da ne čujem ono što kažeš."**  
Ralph Valdo Emerson
- među onima koji se vole poznata je ona "reci to cvijećem". Ljubav prema djeci se osim određenim djelovanjem može lijepo izraziti poklonom - "reci to igračkom", ili još bolje "reci to pažnjom"
- mali neobavezan znak pažnje djeci će u određenim situacijama reći sve, a da usta ne morate niti otvoriti. To može biti prisustvovanje na nekoj dječjoj aktivnosti (trening, utakmica, nastup...), pomoć pri pisanju zadaće i učenju, zajednički odlazak na izlet ili kampiranje...
- šalžite im dobre vibracije tako da svakodnevno koliko god puta je to moguće u sebi izgovarate želje upućene svojoj djeci (a po mogućnosti i svima ostalima koje tijekom dana susrećete) tipa: *Neka si sretan danas, neka si zdrav danas, neka si uspješan danas, neka ti je dobar dan...* Ovo je inače čarobna tehnika koja je usprkos svojoj jednostavnosti donijela ozdravljenje, zadovoljstvo, sreću i blagostanje svima onima koji je koriste. Naglasak na "svima". Ne znajući što ih je spopalo, Vaša će djeca nesvjesno primiti ove Vaše nazovimo ih blagoslove. Ovim djelom, bez riječi, postići ćete fantastičnu komunikaciju i ostvarenje onoga što očekujete.
- osobni integritet je konačni, finalni oblik komunikacije: komunikacija djelovanjem. Imati osobni integritet znači iskazivati moralne vrijednosti, biti svjestan svoje jedinstvenosti te raznolikosti među ljudima. Podrazumijeva potpunost, cjelovitost osobe, besprijekornost, moral i poštenje.

Naravno da djelotvorna komunikacija podrazumijeva dvosmjernu cestu. Stoga nije bitno samo što mi svojim djelima komuniciramo, nego i ono što djeca svojim djelima govore nama.

Neka djeca ne vole puno govoriti o svojim osjećajima i mislima, ali se one mogu pročitati iz njihova ponašanja. Čitanje njihovih djela može predstavljati izazov, jer su moguće krive interpretacije. No samo obraćanje veće pažnje dječjem ponašanju može puno toga otkriti, a s vremenom će se Vaše vještine interpretacije izgraditi samim time što na to više pazite.

- odijevanjem djeca govore o sebi
- izborom prijatelja, hobija i sličnog šalju poruku o sebi

- pothranjenost i gojaznost često odražava djetetov unutarnji svijet i govori nam da nešto nije u redu.  
Primjer, djevojka koja zamjera nešto svojoj majci čiji se svijet vrti oko hrane (puno boravi u kuhinji i neprestano govori o hrani) može nesvjesno odbacivati hranu kao indirektni izraz odbacivanja majke, što može dovesti do anoreksije. Odbijanjem hrane u tom slučaju djevojka šalje suptilnu poruku majci da ne želi raditi ono što majka želi (jesti), jer je zbog nečeg ljuta na nju.
- čestim upadanjem u nevolje izražavaju svoje nepoštivanje drugih, pogotovo autoriteta, što ima svoje korijene u nepoštivanju roditelja. Umjesto da krivite dijete, pobrinite se da [zaslužite poštovanje](#) i time dovedete do promjene. Mijenjamo djecu tako što mijenjamo sebe.
- komuniciraju i promjenama u ponašanju
- loše ocjene isto tako govore o njima kao i loše riječi. Pogotovo ako su prije imali uvijek dobre ocjene.

Kod one djece koja puno brbljaju, često treba ignorirati sve što govore i obratiti pozornost samo na ono što rade. Često takva djeca nisu baš uvijek od riječi, ali su od djela, kakva god da ona bila. Biti jak na jeziku ne znači biti jak na djelima.

Što je vaša poruka? Kako je utjelovljujete? Govorite li jedno, a radite drugo?

### **Kako?**

U svakom slučaju obraćajte se svojoj djeci kao osobama (po mogućnosti odraslim), a ne kao klincima. Većina djece ne voli da ih se smatra djecom, niti da ih se tretira kao djecu. Čim vide da ste promijenili ploču i počeli ih shvaćati ozbiljno i doživljavati ih kao ravne sebi, otvorit će se dosad zatvoreni komunikacijski kanali.

1.

2. Kao prvo, **promijenite pristup.**

Razmislite kako možete uspostaviti bolju komunikaciju. Ako ne znate, posavjetujte se s onima koji vas dobro poznaju,

sigurno su i sami uvidjeli neke vaše greške. Budite otvoreni i dozvolite drugima da vas opomenu ili upozore. Oni koji se samo slažu s vama nisu vam dobri prijatelji. Lako moguće da ne uvidate svoj strogi, zastrašujući ton ili pak niste svjesni da previše [prigovarate, kukate ili ogovarate](#)...

**"Najbolji način da promijenimo svoju djecu je da promijenimo sebe." - Talidari**

3. **Retrospektiva** prethodne komunikacije može vam dati nove uvide. Podsjetite se prijašnjih komunikacija s djetetom i pitajte se jeste li to mogli drugačije i bolje te kako biste to drugi put mogli bolje učiniti. Uočite svoje obrasce ponašanja koje u datim situacijama negativno utječu na ishod komunikacije - možda govorite preglasno, možda ne dajete djetetu da dođe do riječi, možda ste prefokusirani na ono što je loše i premalo pohvaljujete ono što je dobro u djetetu...

4. Kad ste se domislili kako možete bolje komunicirati, **dajte jasno do znanja svome djetetu ili djeci da ste se promijenili, uvidjeli svoju grešku i, što je važno: zamolite ih da vam pomognu ispraviti grešku** tako što će vam dopustiti veći pristup i razmjenu mišljenja, stavova, ideja, osjećaja i slično. Unesite se s osjećajima, tako da djetetu bude jasno da ste iskreni i da stvarno želite promjenu na bolje. Iznesite kako vam je žao što niste znali bolje se postaviti u određenim situacijama, da vas nitko nije imao priliku naučiti kako biti dobar roditelj, pa ste zato možda neke stvari krivo izrazili.

5. Zatim **nastojte vidjeti stvari iz djetetove perspektive** - pitajte dijete što ono misli da je prije bio problem u komunikaciji i vide li i svoju grešku. Otvoreno razgovarajte o problemima kako se ne bi ponovili, no nikako se nemojte fokusirati na probleme nego na rješenja.

6. **Postavite nova pravila u komunikaciji.** Možete od toga napraviti i igru. Recimo, tko od sada prvi jedno drugom kaže prostu ili neučtivu riječ pere suđe cijeli mjesec. Izjasnite se što komu smeta kako ne biste jedno drugo isprovocirali. Recimo, ako dijete kaže da mu smeta što ga se odmah kad dođe iz škole pita za ocjene ili domaću zadaću, jer jednostavno treba malo mira, barem znate da ćete poštovanje pridobiti ako se držite pravila da ga pustite na miru neko vrijeme nakon nastave. Možda dijete želi, svjesno ili nesvjesno, znati da vam je ono važnije nego škola, ocjene i zadaće. Nekad zaboravimo da su naša djeca također osobe s osjećajima i svojim osobnim stavovima i problemima te da nam ona trebaju biti na prvom mjestu. Također slobodno izrazite kako vi vidite da biste mogli poboljšati komunikaciju i odnos, koja pravila bi vama godila: tipa, da ne zanovijetaju u vrijeme kad gledate dnevnik, da ne galame sat vremena nakon što dođete umorni s posla...

7. **Budite otvoreni i spremni za odgovaranje** na njihova pitanja. Možda niste svjesni, no vjerojatno i vi, kao i većina roditelja, omalovažavate ili ignorirate pitanja i propitivanja vaših mališana. Što ste odgovorljiviji, to je komunikacija bolja. Biti odgovoran pretpostavlja i biti spreman dati odgovore.

8. **Uvodite promjene malo pomalo**, ne naglo, jer bi to moglo biti kontraproduktivno. Djeca se moraju na svaku promjenu neko vrijeme navikavati, pa makar ona bila i promjena na bolje. Pretjerivanje, pa čak i u dobrim stvarima, može imati svoje teške posljedice, pogotovo u odnosu s djecom u njihovim neobuzdanim tinejdžerskim godinama.



Pronađite alternativu

Recimo da ste sve pokušali i ništa ne pomaže. Jednostavno stvari su toliko kulminirale da se vaše dijete nikako ne želi otvoriti prema vama, uspostaviti normalnu komunikaciju.

Ne gubite nadu, postoji rješenje. Nađite si zamjenu za neko vrijeme. Pronađite u svom okruženju osobu dostojnu vašeg povjerenja i što je važnije, povjerenja vašeg djeteta. To može biti vaša sestra ili brat, kum, baka ili djed, ili netko sasvim treći. Zamolite tu osobu da na neko vrijeme preuzme dio vaše uloge - da razgovara s vašim djetetom, da mu bude na raspolaganju za razgovore, pitanja, i što god. Glavno da se dijete ima obratiti kome odraslome, umjesto da bude prisiljeno obraćati se likovima sumnjivog morala.

Neko vrijeme neka ta osoba ne spominje vas, jer je potrebnije da se koncentrira na uspostavljanje odnosa punog povjerenja s djetetom, bez asocijacija vezanih uz vas, jer ako su one negativne, mogle bi smetati. U to vrijeme neka ta osoba radi na uspostavljanju ili zadržavanju dobre komunikacije s vašim djetetom. Vi zadržite distancu koliko je to moguće, pogotovo ako je to ono što djetetu odgovara.

Nakon nekog vremena, dijete će i samo primijeniti odstojanje, zaintrigirat će ga te će vam se samo početi približavati, što iz znatiželje, što iz potrebe. U to vrijeme je dobro da osoba koju ste izabrali za svoju zamjenu počne tu i tamo spominjati djetetu kako ste se promijenili i niste više ona ista osoba od prije, kako ste se u povjerenju obratili i govorili koliko vam znači vaše dijete i koliko vam je teško što nemate dobar odnos ili komunikaciju. Moguće je da, nakon što ste zaigrali na kartu suosjećanja, vaše dijete iz sažaljenja otvori komunikacijski kanal prema vama, koji biste trebali njegovati po gore objašnjenom principu "Promijeni ploču".

Neki od uobičajenih uzroka averzije prema učenju i pada motivacije su:

- **Pobuna protiv sistema** – djeca nisu blesava, i oni kuže da većina školskog gradiva nije potrebna u životu te da ocjene i visoko obrazovanje nisu garancija za uspjeh i sreću u životu - imaju priliku u svojoj okolini (ako ne u vlastitom domu) susresti ljude koji imaju diplome a svejedno teško žive.




- **Zastarjele tehnike podučavanja** - škole ne idu ukorak s modernim tehnologijama, pa je djeci koja su navikla biti svakodnevno stimulirana sjajnim specijalnim vizualnim i audio efektima holivudskih produkcija i kompjuterskih igrice, analogno prenošenje znanja i informacija predosadno i destimulativno. Nudimo nekoliko rješenja u niže u segmentu "Praktični potezi"
- **Pobuna protiv roditelja** – može biti da Vam se dijete svjesno ili nesvjesno osvećuje zbog nečega. Znajući da Vam je bitno da uči i ima dobre ocjene, koristi to kao način da Vam protuslovi i osvećuje se zbog nečega za što ste mu se zamjerali. Djeca koja poštuju i vole svoje roditelje, ako ni zbog čega drugog, uče iz ljubavi i poštovanja prema roditeljima. Nažalost, malo je djece koji u tinejdžerskoj dobi drže do svojih roditelja, zato je bitno da roditelji primjereno postupaju.
- **Žrtva je mobbinga u školi**, bilo od strane djece ili učitelja.
- **Loše društvo** - ako je Vaše dijete upalo u loše društvo, lako je moguće da ga ono odvlači od učenja
- **Nesretna ljubav** -



- **Pubertetske mušice**
- **Lijenost**
- **Nezainteresiranost za određeni predmet ili gradivo**
- **Problemi s koncentracijom** - pad koncentracije pri učenju, misli brzo odlutaju u sasvim desetom smjeru i prođe vrijeme a jako malo toga se nauči, zapamti ili ponovi. To može frustrirati i time se izgubi volja za učenjem
- **Sagorijevanje** - preopterećenje

## Praktični potezi

Neki od poteza i pothvata koji Vam svakako mogu pomoći:

- nikako ne prisiljavati djecu na učenje, nego pronaći načina da ih se motivira, privoli i zainteresira za učenje. Pohvala je često njabolja ili dovoljna motivacija. Poticati na učenje ne znači i tjerati na učenje. Važno je djecu poticati, ali nikako tjerati. Potiče ih se s ljubavlju.
  - 
  - Usaditi svome djetetu osjećaj **odgovornosti** što ranije - nešto kao: 

Objasniti djetetu da u životu postoje stvari koje se jednostavno MORAJU odraditi, sviđalo se to nama ili ne. Svako drugo podilaženje, u vidu instrukcija, izigravanja tutora ('ajde da te mama presluša), upisivanja u drugu školu i sl. je samo medvjeda usluga, gdje se prst upire u nešto drugo, a ne u dijete kome se naprosto ne da učiti. Iluzorno je i nema nikakve svrhe tražiti opravdanja u vanjskim okolnostima . Kao da smo mi imali zanimljiviji nastavni program ili kreativnije nastavnike, pa smo ipak izašli na kraj s nedostatkom motivacije i završili školovanje. Od samog početka treba poticati dijete na samostalnost i odgovornost te stjecanje radnih navika kako bi samo izvršavalo sve svoje školske obveze, uredno i na vrijeme. U početku je dijete potrebno usmjeravati i nadzirati, pregledavati mu domaće zadaće, kontrolirati zadatka za vježbu, ispitivati ga gradivo, pomagati mu oko nejasnoća.
- "Vidiš, postoji nešto što se zove obveza...i kao što tata ija imamo obvezu da idemo na posao svaki dan i zarađujemo za to da ti pružimo hranu, odjeću, krov nad glavom i sve ostalo, tako i ti imaš obavezu da ideš u školu i učiš...to je tvoja jedina obaveza i od tebe očekujemo da je ispunjavaš...a, tko ne ispunjava svoje obaveze, gubi svoja prava - to je tako u životu....prema tome, zaboravi na izlaske, provod, kupovinu i ostalo, sve dok ne dokažeš da si odgovoran/na prema sebi i svojoj obitelji"*
- **Ne učite i ne pišite zadaće umjesto svog djeteta** - tako činite više štete nego korist. Nemojte mu davati gotova rješenja. Kad djetetu nešto nije jasno, roditelji ponekad gube strpljenje i pribjegnju lakšem načinu pa djetetu ponude gotovo rješenje. No, time mu odmažu i onemogućavaju njegovo osamostaljivanje. Bolje je djetetu pružiti podršku, uputiti ga kako da riješi zadatak ili problem, ali samostalno. Dijete će na taj način imati veći osjećaj uspjeha i samopouzdanja. Bolje je da, ako treba, padne godinu i nauči se odgovornosti nego da iz ove situacije nauči da ćete Vi za nju podmetati leđa kad posustane i preuzimati odgovornost i poslove onda kad se njemu to baš ne da. Pustite ga neka plati cijenu svog nerada - nema drugog načina da odraste. Jedna



izgubljena godina je nebitna i nadoknadiva, a odrasla neodgovorna osoba je nepopravljiva i tužna pojava.



Ako primijetite da je averzija prema učenju vezana uz pobunu protiv sistema, objasnite svome djetetu da može pobijediti sistem samo tako da bude bolji, a ne lošiji od njega. To znači da se trebao oboruzati se pravim kompetencijama, znanjem, vještinama i vrlinama koje će mu pomoći da ostvari svoje želje. Stoga neka uči radi sebe, a ne radi drugih niti radi ocjena. I ako to ne želi činiti kao svi kroz formalno obrazovanje neka to barem čini kroz **neformalno i samo-obrazovanje**. Poduprite ga/ju u tome da u svoje slobodno vrijeme što više čita, istražuje i izgrađuje svoje vrline i vještine na način koji njemu/njoj najviše odgovara. Upišite ga u neki centar neformalnog obrazovanja kao što je "Životna škola" ili razne druge radionice, tečajeve i seminare.

Nemojte toliko brinuti za ocjene, nego se više potrudite da razvije potrebne vrline i vještine koje ionako ne dobiva u školi već u kućnom odgoju. Sasvim sigurno i sami znate da [ocjene nisu mjerilo pameti](#). Uvjerite svoje dijete da je obrazovanje preduvjet (ako ne garancija) za uspjeh i sreću u životu, no uz obrazovanje treba razvijati i mnoge vrline te usvajati određene vještine kako bi se ostvarilo svoje snove.

- Ako znate da je averzija prema učenju vezana uz pobunu protiv roditelja, jedno od mogućih rješenja je [pronaći alternativni uzor](#) - pronaći nekoga u široj obitelji ili od prijatelja, tko bi se mogao posvetiti Vašem djetetu i uvjeriti ga/ju u dobrobiti učenja i odgovornosti. To što Vaši savjeti i primjeri kako se uči ne dopiru do njega je dosta uobičajeno između roditelja i djece u određenoj dobi, pa zato predlažemo da potražite pomoć od nekog odraslog u Vašem okruženju tko bi mogao poslužiti umjesto Vas. Važno je da Vaše dijete poštuje tu osobu i po mogućnosti je voli. Drugi i bolji način je da preuzmete stvari u svoje ruke i doprinesete promjeni tako što ćete početi s promjenom u sebi. U sljedećem segmentu su linkovi za savjete koji Vam po tom pitanju mogu itekako pomoći.

- Ako saznate da je averzija prema učenju vezana uz mobbing koji doživljava u školi, potražite pomoć pedagoga i/ili psihologa u svojoj školi, i/ili pomoć udruga kao što je recimo ["Djeca prva"](#)

[Udruga "Djeca prva"](#),  
Hrvatskog Proljeća 34  
(Dubrava, Zagreb),  
Tel: 01/2947-055

- Ako je u pitanju lijenost, ponekad je dovoljno **uvesti strogoću**. Ne znamo kakvi ste Vi, no mnogi roditelji čine svojoj djeci medvjedu uslugu kad im previše popuštaju. Uvedite mjere koje će ih potaknuti da se prime knjige. Neka djeca bolje reagiraju na zabrane, a neka bolje na nagradu. Bitno je da saznate što bolje djeluje na Vaše dijete.

- **nagradite** dijete ili ga podučite da se samo nagrađuje za uloženi trud. Recimo za svaki uspješno položen ispit neka se počasti nečim što može samo ako položi ispit - recimo uvesti odlaske u kino ili neku drugu zabavnu (a po mogućnosti i poučnu) aktivnost za svaku peticu ili položen ispit; neka to bude kao ritual za koji se zna da se zaslužuje samo kroz učenje. Nemojte ni slučajno plaćati djeci za položene ispite i dobre ocjene! Time se djecu uči da sve gledaju kroz novac. Ako uči zbog love, a ne zbog sebe, neće od toga imati nikakve dugoročne ni prave koristi u životu.

- **zabranite** mu/joj stvari koje voli dok ne nauči ili popravi ocjene. Bitno je držati se toga i ne popuštati. Ne dajte se izmanipulirati, jer su mnoga djeca jako dobra u tome. Molimo bez batina - [Opširnije »](#)



- Ako je dijete naredalo jedinice, najozbiljnije mu **zaprijetite** nečim, recimo da ćete ga prebaciti u njemu najgoru školu ako se ne sredi. Jednostavno mu objasnite kako u životu funkcionira zakon uzroka i posljedica: "*Budući da imaš 5 jedinica, nemaš šta tražiti vani dok te jedinice ne popraviš*"... i točka.
- **Pomognite djetetu naći smisao** - još bolje od nagrada, kazni i prijetnji djeluje samomotiviranost. Djeluju li poticaji u obliku nagrada kao što su one novčane kod učenja? Znanost dokazuje da za jednostavne mehaničke zadatke takva vrsta motiviranja funkcionira, no kod zahtjevnijih, kompliciranijih zadataka, onih za koje su potrebne veće kognitivne sposobnosti - konceptualno i kreativno razmišljanje - ovaj model poticanja donosi obrnute rezultate - ako ih se motivira samo novcem a ne i određenim drugim faktorima, njihova učinkovitost opada! Novac je često motivator, no ono što ostvaruje bolje izvođenje umnih zadataka (uključujući i učenje) nije novac nego ova 3 faktora:
  1. autonomija/samostalnost
  2. samousavršavanje/vičnost
  3. svrha/doprinos.

Dakle, kako bismo motivirali (i za učenje) kreativnu, bistru, visoko-inteligentnu djecu, moramo im omogućiti da imaju slobodu da djeluju samostalno bez nadzora, dati im priliku da se usavršavaju, da budu vičniji u onome što zadatak zahtijeva (da usavršuju recimo neki svoj talent kroz učenje) i pružiti im uvid u to kako njihov rezultat (poznavanje gradiva i implementacija znanja u praksi) pridonosi njihovom boljitku ali i cjelokupnoj zajednici.