



Virk hlustun/ Endurspeglun

Mikilvægt er að kenna börnum að tjá tilfinningar sínar þar sem við getum ekki alltaf verndað þau fyrir atburðum sem vekja hjá þeim slæmar tilfinningar. Góð samskipti byggja ekki bara á tali heldur er mjög mikilvægt að við einbeitum okkar og vöndum okkur við að hlusta og reyna að skila það sem verið er að segja okkur. Samskipti sem byggja aðallega á hlustun (einhliða tjáskipti) geta gefið okkur miklu meiri upplýsingar um hugmyndir eða líðan þess sem við tölum við. Í slíkum samskiptum gefum við ekki upp eigin skoðun eða álit (nema þá hugsanlega í lokin) heldur reynum að skilja það sem okkur er sagt og átta okkur á tilfinningum viðkomandi. Með því að hlusta á barnið og mæta því með skilningi verður það opnara fyrir athugasemdum eða beiðnum um að gera eitthvað. Þau geta tjáð sig um málefni sem þeim finnst mikilvæg (þó okkur finnist það kannski ekki). Með þessum hætti þurfa börn líka að hugsa betur út í það hvernig þeim líður og hvað það er sem lætur þeim líða svona. Þetta auðveldar barninu líka að leysa vandamál. Við þekkjum það sjálf að okkur gengur yfirleitt betur að finna lausnir ef við tölum um hlutina frekar en ef við hugsum um þá.

Við erum gjörn á að hrúga yfir börnin okkar spurningum um daginn og veginn. Oft þurfum við því að búa til tækifæri fyrir börnin til þess að tala um sín málefni t.d. með því að prófa að sleppa því 1-2 í viku að spyrja þau endalaust af spurningum og leyfa þögninni að ríkja, nema börnin vilji tjá sig. Það tekur oft nokkrar „þöglar stundir“ áður en barnið fer að tjá sig því þau eru ekki vön þessu fyrirkomulagi í samskiptum.

Virk hlustun felst í því að taka saman og endurtaka frásögn barns af aðstæðum sem koma börnum í uppnám og þeim tilfinningum sem koma fram. Þetta virkar hvetjandi á börnin og eykur líkurnar á því að þau lýsi og deili tilfinningum sínum með okkur sem verður oft til þess að þau losni við þær óþægilegu tilfinningar sem þau upplifa.

Þegar barn segir þér frá tilfinningum sínum er gott að nota eftirfarandi skref:

1. Samþykktu og virtu allar tilfinningar barnsins.
 - a. Ekki dæma frásögn barnsins og hlustaðu þögu(l) á frásögn þess.
 - i. Það er miklu þægilegra að þegja yfir vandamálum sínum og tilfinningum en að ljóstra þeim upp ef þær eru aldrei samþykktar.
2. Sýndu barninu að þú hlustir.

- a. Athyglin sem þú veitir barninu með því að hlusta styrkjir þá hegðun að barnið segi þér frá hugsunum sínum og tilfinningum. Ekki vera að sinna öðru meðan barnið er að tala við þig. Haltu augnsambandi og láttu vita, með látbragði og/eða örstuttum orðum að þú sért að hlusta.
 - b. Hér þurfum við oft að halda aftur af okkur þannig að við förum ekki að svara barninu með leiðbeiningum, athugasemdum, vörn eða dæmum af sjálfum okkur, jafnvel í löngu máli sem barnið skilur ekki (fer eftir þroska barnsins).
3. Segðu barninu hvað þú heyrir það segja og hvernig þú heldur að því líði með hlutlausri svörun.
- a. Í boðskiptum milli tveggja persóna er tvennt sem fer oft úrskaiðis. Í fyrsta lagi gæti hlustandinn misskilið boðin sem hann fær og í öðru lagi veit hvorugur aðilinn að um misskilning sé að ræða.
 - b. Þú þarft að koma kjarna þess sem barnið hefur að segja til skila með því að endurtaka, endurorða og draga saman það sem það hefur sagt bæði um tilfinningar sínar og þær aðstæður sem tengjast þeim. Stundum þarf líka að spyrja til að skilja betur hvað sagt er.
 - c. Oft á tíðum mistúlku við það sem börn segja okkur vegna þess að þau tjá sig ekki endilega á sama hátt og fullorðnir gera. Börn eiga það til að mikla fyrir sér þær neikvæðu tilfinningar sem þau upplifa og þær aðstæður sem ollu þeim. Mikilvægur liður í því að rangtúlka ekki það sem börn segja okkur er að endurorða það sem barnið segir.
 - d. Ef um misskilning er að ræða þá veit barnið af því eftir að maður hefur endurorðað boð þess og þá getur barnið að minnsta kosti reynt að leiðrétta túlkun okkar.

Oft á tíðum segja þau kannski eitthvað sem okkur finnst ekki fallett og við eigum þá til að koma með dæmandi athugasemdir eða reyna að aga barnið í stað þess að hlusta og skilja hvað það á við, t.d. gæti barn sagt „Mér finnst Kalli (bekkjarfélagi) ljótur“ . Viðbrögð okkar við þessari setningu barnsins gætu verið eitthvað á þá leið að við segjum barninu að svona tali maður ekki um bekkjarféлага sína og allir eigi að vera vinir, þannig þöggum við niður í umræðunni. Hins vegar gæti barnið hafa viljað segja okkur að börnin höfðu verið í fótbolta og að Kalli hafi sparkað í fótinn á Dísu og sagt henni að hún væri léleg í fótbolta. Þetta eru mikilvægar upplýsingar sem gott væri að hafa en við fáum ekki ef við leggjum okkur ekki fram við að skilja hvað börnin eiga við. Reynum frekar að endurorða en að fara í vörn.

4. Settu heiti á tilfinningar barnsins.
 - a. Mikilvægt er að aðlaga heiti/hugtök að þroska barnsins. Hægt er að nota svipbrigði barna sem vísbendingu um hvaða tilfinningu það er að upplifa. Nefndu tilfinninguna með varfærni og reyndu aftur ef þú hefur misskilið eitthvað. Mikilvægt er að hvetja barnið til að segja til um hvort getgátur þínar eru réttar.
5. Þjóddu barni aðeins ráð, tillögur, huggun eða bentu því á að líta öðruvísi á aðstæður EFTIR að þú hefur hjálpað því að skoða hvernig því líður.
 - a. Þetta er gert vegna þess að ráðleggingar, tillögur og huggun geta truflað við lýsingu og skilgreiningu á tilfinningum.
 - b. Við þurfum ekki að bregðast við öllu sem barnið segir en með tímanum förum við að átta okkur á því hvaða mál eru barninu mikilvæg og hver ekki út frá því hversu oft og mikið barnið talar um það. Þegar þannig ber uppá má alveg gefa sér tíma og bregðast við áhyggjuefninu með frekari spurningum. Ef athugasemdir barnsins eru alvarlegar þarf foreldri að meta hvort það þurfi ekki að ræða þetta mál frekar og ítarlegar.

Oft reynist auðveldara að beita virki hlustun á jákvæðar tilfinningar til að byrja með. Gott er því að byrja að æfa virka hlustun þegar barnið segir frá einhverju sem þú telur að hafi vakið jákvæðar tilfinningar hjá barninu (þegar barnið er stolt, ánægt eða spennt t.d.). Endurtaktu eða speglaðu bæði tilfinninguna og lýsinguna á atburðinum.

Virk hlustun er ekki einföld og krefst æfingar. Munið að æfingin skapar meistarann í virki hlustun sem öðru. Hér á eftir má finna dæmi um vandamál sem gætu komið upp þegar virkri hlustun er beitt;

1. Slæmu tilfinningar barnsins beinast að þér (foreldrinu) . Börn þurfa að fá að lýsa tilfinningum sínum hvort sem það er í þinn garð eða annarra. Að lýsa tilfinningum sínum er ekki það sama og að uppnefna, blóta, hóta eða taka skapofsakast. Notaðu virka hunsun (farðu úr herberginu) eða væga hegningu (t.d. taka í burtu fríðindi) ef barnið sýnir þessa hegðun og virðir ekki þegar því að sagt að lýsa tilfinningum sínum án svívirðinga. Gætum þess að vera fyrirmynd og svívirða ekki barnið í þessum aðstæðum.
2. Óskynsamlegar hugsanir og vanlíðan enn til staðar eftir að rætt hefur verið um tilfinningarnar. Stundum þurfa börn að læra af mistökum sínum og því dugar ekki alltaf að nota virka hlustun til að hafa áhrif á óskynsamlegar tilfinningar og ákvarðanir.

3. Mótþróa gagnvart endurspegluninni. Láttu barnið vita að þér sé ekki sama um hugsanir þess og líðan, vertu yfirvegaður og stattu með þinni aðferð.
4. Stundum endar samtalið án nokkurrar endanlegrar niðurstöðu. Okkur gæti fundið þetta erfitt en þetta skiptir í raun engu ef við höfum trú á því að barnið geti fengist við sín eigin vandamál. Virk hlustun leiðir ekki alltaf til breytingar umsvifalaust heldur hjálpar barninu að leysa vandamál sín síðar eða hún hjálpar barninu að sætta sig við kringumstæður sem það veit að það getur ekki breytt.

Mikilvægt er að byrja snemma að gefa sér tíma daglega til að ræða við börnin um hversdagslega hluti þannig að þau séu æfð í samræðum þegar kemur að því að þau vilji ræða/sprja út í viðkvæm eða persónuleg mál.

Heimildir:

- Clark, L. (2007). *SOS! Hjálp fyrir foreldra* (4. útgáfa; Ágústína Ingvarsdóttir þýddi). Reykjavík: Gutenberg.
- Cristophersen, E. R. og Mortweet, S.L. (2003). *Uppeldisbókin: Að byggja upp færni til framtíðar* (Gyða Haraldsdóttir og Matthías Kristiansen þýddu). Reykjavík: Skrudda
- Gordon, T. (1970). *Samskipti foreldra og barna: Að ala upp ábyrga æsku* (Ingi Karl Jóhannesson þýddi). Reykjavík: Almenna bókafélagið.

Nóvember, 2015

Kolbjörg Lilja Benediktsdóttir, sálfræðingur