

Ako s dieťaťom hovoriť o zajakavosti?

Bez ohľadu na to, či sa vaše dieťa začalo zajakávať len nedávno, alebo to trvá už dlhšie, možno si kladiete otázku, či je v poriadku hovoriť s ním o zajakavosti. Niekomu sa môže zdať, že zajakavosť je téma, o ktorej by sme nemali hovoriť, aj keď sme si jej všetci vedomí. Možno vás prekvapí, že hovoriť o zajakavosti je nielen v poriadku, ale má to aj výhody. Môže byť užitočné, keď rozumieme námahe pri hovorení a potvrdíme pocity dieťaťa. Rozprávanie o zajakavosti buduje kultúru otvorenosti a akceptácie, ktorá podporuje sebavedomú a radostnú komunikáciu či už so zajakavosťou alebo bez nej. Nižšie sú navrhnuté spôsoby, ako to urobiť.

NÁVRH:	PRÍKLAD FORMULÁCIE:
Pomenujte emócie dieťaťa, aby dieťa poznalo aj takéto slová. Aj takáto jednoduchá vec, ako je vyjadrenie emócií nahlas, môže deťom pomôcť.	"Vidím, že si smutný." alebo "Zdá sa mi, že si znechutený".
Pomôžte malým deťom rozumieť pocitom. Pomenúvajte ich, kreslite ich, čítajte príbehy o ľuďoch, ktorí prežívajú pocity, modelujte svoje vlastné pocity a stratégie, ako ich zvládnuť.	"Teraz som sklamaná. Potrebujem ísť na päť minút sama do druhej izby, aby som sa mohla upokojiť a potom sa o tom môžeme porozprávať." Alebo: "To dievčatko v príbehu sa tak tešilo na svoje narodeniny, že ledva obsedelo na mieste! A potom bolo smutné, keď sa narodeninová oslava skončila."
Keď sú vaše deti dostatočne veľké na to, aby za vami prišli so silnými emóciami, ktoré potrebujú pomôcť spracovať, dovoľte im vyjadriť ich. Deti sa potrebujú naučiť, že ich pocity nie sú ohrozujúce a že im môžete pomôcť naučiť sa v nich orientovať.	Namiesto "Som si istý, že to dievča ťa nechcelo zraniť." alebo "Nemusíš kvôli tomu plakať.", skúste povedať: "Och, to znie, akoby ťa to veľmi zranilo, je mi to veľmi ľúto. Povedz mi o tom viac."
Vytvorte v domácnosti kultúru, ktorá oslavuje odlišnosti u každého jej člena. Môžete dokonca spoločne vytvoriť knihu, kde si každý nakreslí jednotlivé odlišnosti. Takáto kniha môže vášmu dieťaťu pomôcť vnímať zajakavosť ako jednu z odlišností, podobne ako napr. farbu očí.	"Mama má prízvuk, Soňa sa zajakáva, otec je vysoký, Emília má veľa pieh. Mama je skvelá v matematike a otec výborne varí. Soňa úžasne tancuje a Emília miluje gymnastiku. Soňa je milá a kamarátska, rada osloví nové deti, aby sa s ňou hrali."
Z času na čas potvrdte momenty zajakávania alebo to urobte vtedy, keď sa zdá, že vaše dieťa na ne reaguje.	"Dobrá práca, že si dokázal pozerieť na mňa a neuhol si očami aj počas zaseknutia/bloku." alebo "Bolo to zložité, ale hovoril si ďalej, to je super!"
Povedzte svojmu dieťaťu, že je v poriadku zajakávať sa. Je to jedna z vecí, v ktorej je jedinečný.	"Je v poriadku zajakávať sa. To, čo chceš povedať, vždy stojí za to a oplatí sa to povedať."
Keď sa vás ostatní pýtajú na zajakávanie, modelujte svojmu dieťaťu, ako to môže vysvetliť ostatným: • pomenujte to (zajakavosť), • normalizujte to, • povedzte poslucháčovi, čo má robiť.	"Áno, Soňa sa niekedy zajakáva, takže v jej reči môžete začuť tiché pauzy alebo opakovanie. Ale Soňa presne vie, čo chce povedať, takže jej dajte chvíľu na dopovedanie. Zajakavosť je len jednou z vecí, ktoré ju robia jedinečnou."
Keď je vaše dieťa pripravené, zoznámte ho s komunitou ľudí, ktorí sa zajakávajú.	"Išla by si so mnou na výlet, kde sa stretnú viaceré rodiny a budú tam ľudia, ktorí sa zajakávajú? Chcel by som, aby sme sa spolu dozvedeli viac o zajakavosti, pretože je to niečo, čo ťa robí jedinečnou."

ČO AK JE MOJE DIEŤA ŠIKANOVANÉ?



- Vysvetlite dieťaťu, že neurobilo nič zlé.
 - Tí, ktorí niekoho šikanujú (šikanovači) to robia preto, lebo majú nízke sebavedomie a majú problém pochopiť, že ostatní môžu byť iní.
- Pripomente dieťaťu, že to, čo chce povedať, je dôležité - na jeho názore záleží.
- Zahrajte sa s dieťaťom a v rámci rolovej hry hľadajte spôsoby, ako by mohlo reagovať.
 - Striedajte sa v hre v rolách dieťaťa a šikanovača a vyskúšajte rôzne reakcie, napr. odchod, snahu rozptýliť situáciu slovami, napr. "a čo?", atď.
 - Urobte z toho zábavu a vymyslite veľa možností, ktoré vaše dieťa v danej situácii má. Ak dieťa predloží nápad, ktorý nemusí byť použiteľný, aj tak ho zaradte do zoznamu. Neskôr si prejdite jednotlivé možnosti a prediskutujte ich výhody a nevýhody, aby si potom každý vybral to, čo sa mu najviac pozdáva a bolo by pre neho najlepšie.
- Porozprávajte sa s učiteľom alebo iným rodičom v prítomnosti šikanovača, aby sledoval túto situáciu.
- Odolajte nutkaniu predchádzať šikanovaniu snahou o "kontrolu" alebo skrývanie zjakavosti. To môže vyvolať dojem, že je zodpovednosťou dieťaťa nebyť šikanované na rozdiel od zodpovednosti šikanovača za svoje konanie.

Úlohou rodiča je stáť pri dieťati v nekomfortných situáciách a nie im všetkým zabrániť.

