

## **6 padomi, kā sarunāties ar bērnu**

**Tādi vienkārši nepaplašināti jautājumi kā "Kā iet?", šķiet, mūsdienās kļuvuši par normu, jo mums nav laika garākām sarunām. Diemžēl arī ar bērnu, tāpēc nereti sarunas norisinās vien garāmskrienot bez īpašas iedziļināšanās.**

Jo lielāks augs bērns, jo mazāk laika viņš veltīs saviem vecākiem, tāpēc jau no agrām dienām par normu jāklūst savstarpējām sarunām, lai bērņā rastos uzticēšanās saviem vecākiem, kas nozīmē, ka tā nepazudīs arī tad, kad mazais būs jau sasniedzis pusaudžu gadus.

### **Velti sarunām laiku**

Bērns lieliski redz un jūt, ja vecāks ar viņu "it kā sarunājas", taču patiesībā domās atrodas kaut kur citur vai arī ir ieburies savā telefona/ datora ekrānā. Tāpēc izvēlies laiku, kuru veltīsi tikai un vienīgi bērnam. Noliec nostāk tālruni un izrunājieties no sirds par dienā piedzīvoto. Uzdodiet viens otram jautājumus, ieklausieties otrā. Varbūt esi ievērojusi, ka tavš mazais vēlas ar tevi izrunāties tieši pirms gulētiešanas - izmanto šo mirkli, kad viņš ir atvērts sarunai!

### **Dažādo savus jautājumus**

Ja katru dienu bērnam vaicāsi "kā tev iet?", tas neradīs iespaidu, ka tevi patiesi interesē viņa piedzīvotais, pārdzīvotais un domas. Tāpēc, lai neuzdotu kaitinošos jautājumus "kā tev iet?", "ko šodien darīji?", uzdod jau konkrētākus jautājumus, kas liecinās par tavu patieso interesi par bērna ikdienu, piemēram "kādas rotaļas šodien spēlējāt dārziņā?", "kādus jaunus paņēmienus šodien apguvāt treniņā?".

### **Cieni bērna "Nē"**

Ja bērns nav noskaņots sarunai, tad necensties izspiest no viņa informāciju ar visiem līdzekļiem vai arī parādot vecāka pārākumu un sakot, ka viņam ir jāatklāj visas savas kārtis tagad un tūlīt, jo pretējā gadījumā būs "ziepes". Mēģini mainīt sarunas vietu, nomainīt savu runas toni vai arī uzdot citus jautājumus.

### **Piefiksē bērna uzvedību**

No žestiem un mīmikas mēs varam nolasīt daudz informācijas par bērnu, tāpēc, ja no tiem nolasi informāciju, ka tavu bērnu kaut kas satrauc, taču tajā pašā laikā saka, ka "viss ir normāli", atgriezies pie sarunas brīdī, kad viņš tai ir gatavs.

### **Ļauj vaļu fantāzijai**

Visvieglāk atrast ar bērnu kopīgu valodu, ir runājot ar viņu no sirds un viņam saprotamā valodā. Vienlaikus tiek ieteikts arī ļaut vaļu fantāzijai un modelēt dažādas neticamas situācijas. Piemēram, kādudien varat izspēlēt lomu spēles, kur mamma vai tētis ir skolēni, bet bērns - skolotājs. Variet kopīgi pasapņot, ko darītu, ja nokļūtu uz Marsa vai nonāktu džungļos. Šādas sarunas bērnu tikai atraisīs.

### **Atrodi balansu starp labo un slikto**

Sarunu ar bērnu vienmēr ieteicams uzsākt par neitrālām tēmām, pēc tam, ja nepieciešams, pieskaroties mazāk pozitīvām tēmām, sarunu noslēdzot ar kaut ko pozitīvu. Šāds "sendviča princips" sarunu veidošanā mazinās bērņā sajūtu, ka mamma runā tikai par slikto.