

Shembuj të teknikave të dëgjimit aktiv:

"Pra, ti ndihesh i zhgënjyer sepse nuk të lejuam të qëndrosh më vonë?"

- "Më thua se ndihesh keq për atë që ndodhi?"

"E kuptoj që ishte e vështirë për ty. Dëshiron të flasim më shumë rreth kësaj?"

Si përmirëson dëgjimi aktiv rolin tuaj si prind?

- **I mëson fëmijët si të dëgjojnë:** Kur ju dëgjoni aktivisht, fëmijët do të mësojnë të njëjtën gjë dhe do të vlerësojnë mendimet e të tjerëve.
- **Krijon një atmosferë miqësore:** Dëgjimi aktiv ndihmon në zhvillimin e inteligjencës emocionale dhe krijon një ambient të hapur dhe besnik për të dyja palët.
- **Plotëson nevojat e fëmijës:** Me dëgjimin aktiv, mund të kuptoni më mirë nevojat e fëmijës tuaj, qofshin ato emocionale apo praktike, dhe t'i ndihmoni në kohë.



Këshilla për prindërit:

- Praktikoni dëgjimin aktiv çdo ditë, jo vetëm kur ka probleme.
- Angazhoni fëmijën në biseda, por njëkohësisht mësojeni atë të shprehë ndjenjat dhe nevojat e tij në një mënyrë të qartë.
- Qëndroni të hapur për biseda pa u munduar menjëherë të zgjidhni problemin apo të jepni këshilla. Kuptimi i ndjenjave të fëmijës do t'ju ndihmojë të bëheni prindër më të mirë dhe të krijoni marrëdhënie më të forta dhe më pozitive.

Përfundim

Dëgjimi aktiv është një aftësi që mund të ndryshojë dinamikën e prindërimit tuaj. Me vëmendje dhe kuptim, fëmija juaj do të ndjehet i sigurt, i vlerësuar dhe i dëgjuar. Kjo do të rezultojë në një komunikim më të mirë dhe lidhje më të forta brenda familjes.

Nuk është vetëm çështje e asaj çfarë thoni, por dhe e mënyrës se si dëgjoni.

Punoi
Psikologe: Bujare Haxhihamza

Dëgjimi Aktiv - Çelësi për komunikim të mirë me fëmijët tuaj





Çfarë është dëgjimi aktiv?

Dëgjimi aktiv është një proces në të cilin jeni plotësisht të fokusuar në atë që po thotë tjetri, me qëllim që të kuptoni jo vetëm mesazhin e tij, por edhe emocionet dhe nevojat që qëndrojnë pas tij. Për prindërit, dëgjimi aktiv është një nga mënyrat më të fuqishme për të krijuar një komunikim pozitiv dhe mbështetës me fëmijët.

Pse është i rëndësishëm dëgjimi aktiv për fëmijën tuaj?

Inkurajon besimin: Kur fëmija juaj ndjen që e dëgjoni dhe e kuptoni, ai ndjehet i vlerësuar dhe i respektuar. Kjo krijon një lidhje emocionale dhe forcon marrëdhënien mes jush.

Përmirëson zgjidhjen e konflikteve:

Dëgjimi aktiv ndihmon në kuptimin e problemit pa gjykuar apo ndërprerë. Kështu mund të gjeni zgjidhjen më të mirë për situatën.

Rrit vetëbesimin: Kur fëmijët dinë se ndihen të rëndësishëm dhe se i dëgjoni pa i ndërprerë, ata bëhen më të sigurt në shprehjen e mendimeve dhe ndjenjave të tyre.

Krijon një ambient të sigurt:

Dëgjimi aktiv inkurajon fëmijët të ndihen të sigurt dhe të hapur për të ndarë përvojat, shqetësimet dhe gëzimet e tyre.

Si mund ta praktikoni dëgjimin aktiv?

Përqendrohuni tek fëmija: Kur fëmija juaj flet, shikojeni në sy dhe tregoni se jeni të fokusuar. Kjo tregon që po i jepni rëndësi asaj që po thotë.

Mos e ndërprisni: Lëreni fëmijën të përfundojë para se të reagoni. Ndërprerja mund të i dëmtojë ndjenjat e tij dhe të ulë besimin.

Shfaqni empati: Përdorni fraza si "E kuptoj si ndihesh" ose "E di që është e vështirë, por do të përpiqem të të ndihmoj". Këto fjalë tregojnë mbështetje dhe kuptim.

Bëni pyetje për detaje: Nëse nuk e kuptoni plotësisht, mund të pyesni fëmijën për sqarime si: "A mund të më thuash më shumë për këtë?" ose "Si ndihesh kur ndodh kjo?"

Përsëritni atë që thotë fëmija: Kjo është një teknikë që tregon se e keni kuptuar mesazhin e tij dhe mund të ndihmojë në korrigjimin e ndonjë keqkuptimi. Për shembull: "Po thua që ndihesh i mërzitur sepse nuk të lejoj ta kalosh natën jashtë?"

Mos ofroni këshilla menjëherë:

Ndonjëherë fëmija mund të dëshirojë të ndajë shqetësimet e tij pa kërkuar një zgjidhje të menjëhershme. Lëreni që të shprehë ndjenjat pa presionin për të ofruar një përgjigje.

