

KAKO PREPOZNATI DIJETE KOJE LAŽE I POBIJEDITI LAGANJE

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

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

Kod verbalne komunikacije nije bitno samo **što** kažemo, nego i **kako** to kažemo.

Znamo da je iznimno 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. Dopustite 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, prebacivanje, 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 je svega toga potaknuti 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 postizemo kontraefekt. Prijedlozima i poučnim pričama postizemo više nego kritiziranjem.
- **Ne kritizirajte djecu/druge, nego njihovo ponašanje** - na taj način omogućavate djetetu/osobi održati njihovo 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.
- **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 uviđavni. 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
- **Nemojte se izvlačiti na druge** - koristiti mišljenja drugih kao argumente kako biste izbjegli reći da Vi to u stvari mislite.
- **Ppažljivo 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 osnovi 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 tijekom komunikacije; ne zadržavajte se na 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 zastarijevaju 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 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 je tako moguće da su korisna. U tom slučaju, trebalo bi svladati umijeće kako svoja očekivanja prenijeti djeci tako da postanu njihova 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.

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

- **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** - u razgovoru se fokusirajte na rješenja umjesto na probleme. Na taj će način 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 nositi se s kritikom** – ako dopustite 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 nabolje. Ta će promjena vrlo vjerojatno sa sobom nositi i neke druge pozitivne promjene u životu.
- **Dopustite 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.
- **Dopustite 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 s odraslom osobom ili 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 da ga tretirate kao klinca, poput: "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** - učinkovitiji 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 ste očima 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".
- Svi se komunikolozi i ostali stručnjaci slažu: **neverbalna komunikacija puno je važnija od verbalne!** Svjesno ili nesvjesno, druge najviše prosuđujemo kroz ono što govore držanjem tijela, načinom kretanja, gestama ruku, pokretima nogu, kimanjem i položajem glave, mimikom lica i očima, glasom, udaljenošću i dodirrom. Izgled i zračenje, higijena i oblačenje, također su važni faktori u komunikaciji.
- Što se vlastite djece tiče, komunikaciju s njima možemo izrazito poboljšati ako više pazimo na to što im govorimo tijelom i također što oni nama govore svojim tijelom.
- Većim je dijelom govor tijela nesvjestan. Razumjeti znakove koje dijete odašilje korisna je vještina u komunikaciji. Jednako je korisno znati koristiti tijelo kao govor u efikasnijem komuniciranju.
- "Pročitajte" svoje klince tako da posebno obratite pažnju na govor tijela i tumačenje. Tumačenja su vrlo prirodna, stoga ih ne morate bubati napamet, samo osvijestiti.

Kako po govoru tijela prepoznati laže li dijete (ili bilo tko drugi)

Vrlo jednostavno, jednom kad uvježbate tehniku. Umjesto da provjeravate na sve strane, iskoristite svoje novo umijeće interpretiranja govora tijela i znat ćete prepoznati laž na licu mjesta.

Istraživanja pokazuju da uglavnom sve po čemu prepoznavamo laže li nam netko ili ne, dolazi od neverbalnih znakova.

Postoje određene geste i mimike koje otkrivaju laganje, no mnogo toga ovisi od osobe do osobe, stoga ćete trebati prvo pažljivo promatrati svoje dijete kako biste uočili nepravilnosti. Neke geste i mimike koje obično otkrivaju lažljivce mogu biti uobičajene za Vaše dijete jer time odražavaju neku drugu karakternu osobinu, kao što je npr. nervoza. Kako ne bi došlo do krive interpretacije, prvo vrijeme trebate razlikovati nepravilnosti od uobičajenih reakcija tijela. Kad dijete laže, ono nepromišljeno, nesvjesno radi neke pokrete i/ili geste koje obično ne radi kad govori istinu.

Naprimjer, diranje nosa ili usana tipična je gesta onih koji nešto prikrivaju i lažu pa time nesvjesno pokretima prikrivaju zonu usta odakle dolazi laž. Moguće je da Vaše dijete tako reagira i kad je nervozno. Ako je tema razgovora takva da budi nervozu, moguće je da ne laže, nego je samo nervozno. Zato je bitno znati kako reagira kad je nervozno. Osim toga, moguće je da ga samo svrbi nos, što se svima događa.

Slično je s drugim reakcijama tijela. Kako ćete protumačiti govor tijela, ovisi o djetetovim uobičajenim reakcijama i o kontekstu u kojem se razgovor vodi. Ako dijete radije gleda u svoj sendvič dok razgovarate za vrijeme jela, to ne mora značiti da izbjegava kontakt očima, što se normalno interpretira kao znak laganja. Dakle, stvar je u osvještavanju uobičajenih reakcija pri laganju i uviđanju koliko težinu ima pojedina reakcija u kontekstu razgovora.

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 pitanja 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.

S vremenom ćete postati pravi majstor u "čitanju" svog djeteta, ali za početak, dok još niste sasvim sigurni, prihvatite ovo kao dodatno sredstvo u otkrivanju laži, umjesto da se sasvim oslanjate na svoju interpretaciju.

Kako postići da Vaše dijete više ne laže

Kako se roditeljima kaže da je najbolji način da promijene svoje dijete taj da promijene sebe, onda toplo preporučujemo da to i učinite kako biste svom djetetu pomogli u ovoj transformaciji. Kritiziranje nije odgojna strategija jer degradira djecu, a ne nudi im nikakav protumodel ponašanja. Zato biste trebali izbjegavati kritizirati djecu i prigovarati im, jer ih to prisiljava da još više lažu kako ih ne biste kritizirali. Djeca lažu najviše iz straha, jer se boje ili kazne ili nečeg drugog. Ima boljih načina da ih se potakne na promjenu. Teško je prestati lagati samo tako, a podrška je roditelja ključna. Zato predlažemo da svom djetetu pomognete u svladavanju ove mane i usvajanju iskrenosti time da mu dajete podršku tako da naglašavate kako Vam je jako drago i/ili kako ste ponosni na njega što Vam u nekoj situaciji nije slagalo, nego bilo iskreno – osvijestite razne situacije u kojima se pokaže iskrenim te ga naročito pohvalite. Možete ga i nagraditi za iskrenost.

Osim toga, nemojte ni slučajno da Vas uhvati u laži, a još bolje - nemojte mu lagati, jer će mu se time poljuljati sustav vrijednosti. Roditelji su djeci najbolji uzor pa, ako oni čine nešto loše, djeca će nesvjesno to pokupiti i sama biti takva, htjela ili ne htjela.

Ako se dogodi da nešto slaže, umjesto da ga kritizirate i napadnete, koristite bolju pedagošku tehniku - npr. postavljajte pitanja poput što ga je navelo da laže, jeste li Vi nešto skrivili i time ga potaknuli da Vam slaže i slično.

Jedan od nama najdražih načina je da djetetu ukažete na to da ono nije po prirodi lažljivac, nego je laganje samo jedan zloduh koji ga ponekad napada te ga, umjesto da puštate da bude rob tome zloduhu, potaknite da mu se herojski suprotstavi tako da naoštri svoja oruđa zvana iskrenost i hrabrost pa, kad god ga ovaj napadne, neka mu se odupre uz pomoć ovih vrlina. Recite mu da taj zloduh (laganje) napada samo one koji se nečega boje pa zato lažu. Stoga mu recite da samo plašljivci lažu, a hrabri iskreno priznaju sve. Recite mu da je suprotstavljanje laganju ustvari pustolovina u kojoj on može ispasti ili hrabri junak ili žrtva. Na njemu je da bude junak a ne žrtva (ili rob) laganja. Na taj će mu način uklanjanje ove mane postati neka vrsta avanture, gdje je on heroj koji ima svoje oruđe i bori se protiv raznih zloduha/negativaca. To će ga ponukati da kroz neku vrstu igre pobijedi zloduh 'laganje'. Ako Vam se ne sviđa riječ zloduh, možete naći neku drugu, poput monstrum, neman, gremlin...

Hvalite iskrenost - kad ste god u prilici, recite nešto lijepo i pohvalno o ovoj vrlini. Recimo, kad ste zajedno svjedoci nekoga tko je u teškoj situaciji unatoč svemu bio iskren, bilo gledajući neki film ili u direktnom iskustvu, recite nešto kao: "Vidiš kako je hrabro/lijepo/dobro biti iskren" ili "Bez obzira na sve njegove mane, pohvalno je to što je iskren" ili "Najviše od svega mi se sviđa njegova iskrenost".



- **Uvjerite svoje dijete da Vam ne može lagati** tako da ga dovoljno puta skužite, pa Vam neće više lagati. Kako prepoznati laže li dijete opisali smo gore. Važno: nikad ne otkrijte kako prepoznajete da laže, jer će onda tome lako doskočiti.
- **Poučite ga prirodnom zakonu uzroka i posljedica** koji govori da što sijemo, to žanjemo. Prema tome, dijete treba uvjeriti da se svaka laž vraća kao bumerang - ili će neko njemu zauzvrat lagati ili će ta laž dovesti do druge kobne posljedice - potkrijepite to primjerima. Pričanje priča o Pinokiju i *priče* o tome kako će im narasti nos ako lažu ili kako su u laži kratke noge nisu nikoga ozbiljno odvratile od laganja, no osobni primjeri iz života, koji pokazuju kako se laganje odrazilo u Vašem životu, mogu biti itekako poučni i zadržati se dovoljno u dječjoj psihi kako bi se ubuduće ustručavali zaobilaziti istinu.
- **Razgovarajte o odgovornosti i samopoštovanju.** Podijelite s djetetom primjere kada Vam je bilo teško reći istinu, ali ste to ipak učinili jer ste smatrali da je važno preuzeti odgovornost i zadržati samopoštovanje.
- **Razgovarajte o povjerenju.** Pitajte svoje dijete što bi trebalo napraviti kada netko izda povjerenje druge osobe. Neka razmišlja. Neka formira svoje stavove. Neka shvati zašto je povjerenje važno i potrebno, a laganje loše i nepotrebno.
- **Pokušajte razumjeti zašto Vam dijete laže.** Najčešće je to zbog straha od Vaše reakcije. Vjerojatno se boji Vašeg bijesa ili kazne ako otkrijete istinu. U tom slučaju, nađite načina kako da ga uvjerite da ćete kada (ne "ako") saznate da je lagalo, biti još bješnji i kazna će biti još veća. Ili naučite reagirati na loše vijesti tako da Vaša reakcija ne izaziva strah kod djeteta kako se dijete ne bi bojalo reći Vam istinu.
- **Zahvalite i pohvalite kad govori istinu.** Kad dođete u priliku da Vam dijete kaže istinu iako mu je možda bilo lakše slagati, pokažite da to poštujete. Recite da znate da to nije bilo lako i da se divite njegovoj hrabrosti da preuzme odgovornost i nosi se s posljedicama. Uvjerite dijete da je sigurno ako Vam kaže istinu, da mu se više isplati reći istinu nego laž.
- **Ne pretjerujte s kontroliranjem** svog djeteta - time ga dovodite u situaciju da Vam nepotrebno laže. Sva djeca imaju temeljnu potrebu da budu slobodna. Ne postavljajte tisuću pitanja. Iz potrebe za svojim mirom, slobodom i intimom može Vam početi nepotrebno lagati, čak i oko sitnica.
- **Nemojte biti prekritični i negativni.** Sva djeca imaju temeljnu potrebu da budu prihvaćena i pohvaljena. Većina djece boji se da će ih drugi kritizirati i da neće biti prihvaćena. Svaki čovjek prirodno želi izbjeći bol koju to zadaje, stoga mnogi lažu kako bi bili prihvaćeni i pohvaljeni umjesto ignorirani i kritizirani. Ona osoba koja najlošije reagira na informacije obično zadnja sazna istinu.
- **Ispunjavajte svoja obećanja** - svako obećanje koje ne održite umanjuje Vaš karakter i šalje poruku djetetu da ni ono ne mora održati svoja obećanja. Svaki put kada ne ispoštujete svoje obveze ili prekršite svoju riječ, to povećava šanse da će i Vaše dijete to činiti po uzoru na Vas.
- **Govorite istinu** - kroz otvorenost i iskrenost osvajate povjerenje, a time i poštovanje, što uvećava šanse da će i Vaše dijete Vama govoriti istinu. Prenosite im što više ključnih informacija, bez onog "oni su još premali da bi to shvatili". Držite ih informiranima. To im pokazuje da su Vam važni. Tada će učiniti sve da Vas ne iznevjere. Ne dopustite da se pitanja nagomilavaju, objasnite razloge iza svojih odluka i budite transparentni sa svojom djecom koliko je to god moguće. Tako problemi neće rasti i nesporazumi se neće događati.
- **Pomno ih slušajte i pritom budite empatični** - sva djeca imaju temeljnu potrebu da budu shvaćena. Slušati do kraja ono što dijete ima za reći, znak je poštovanja i pokazuje da držite do onoga što Vam ono govori. Trebate postići to da se dijete osjeća da ga potpuno razumijete pa će biti manje potrebe za laganjem i preoblikovanjem istine.