

**"Mladi za napredek Maribora 2017"**

34. srečanje

**KAKO IZBOLJŠATI KOMUNIKACIJO  
MED STARŠI IN OTROKI**

Raziskovalno področje: psihologija in pedagogika

Raziskovalna naloga

PROSTOR ZA NALEPKO

Avtor: ŠPELA FRAS  
Mentor: TADEJA KRAJNC  
Šola: OŠ LUDVIKA PLIBERŠKA MARIBOR

Maribor, 10. januar 2016

# KAZALO

1 UVOD .....	5
1.1 Hipoteze.....	5
1.2 Metodologija dela .....	6
2 TEORETIČNI DEL.....	6
2.1 Družina .....	6
2.2 Pogovor.....	6
2.3 Dober stik .....	8
2.4 Vrnitveno sporočilo (Feedback) .....	11
2.5 Mediji in agresivnost .....	13
3 RAZISKOVALNI DEL .....	14
3.1 Raziskava.....	14
3.2 Anketa.....	14
3.3 Rezultati raziskave.....	15
4 RAZPRAVA .....	24
4.1 PREVERJANJE HIPOTEZ.....	25
5 PREDLOG METOD IN PRIPOMOČKOV ZA IZBOLJŠANJE KOMUNIKACIJE .....	26
5.1 Motivacijske kartice na temo: Kako učinkovito komunicirati doma .....	26
5.2 Mini priročnik družinske komunikacije .....	28
6 DRUŽBENA ODGOVORNOST.....	31
6.1 Organizacija.....	31
6.2 Zaključek o družbeni odgovornosti .....	31
7 ZAKLJUČEK.....	32
8 VIRI IN LITERATURA .....	33
9 PRILOGA.....	34

## **KAZALO GRAFOV:**

Graf 1: Struktura anketirancev glede na razred.....	17
Graf 2: Struktura anketirancev glede na spol.....	18
Graf 3: Ocena razumevanja (komunikacija) med starši in anketiranci.....	18
Graf 4: O čem se doma pogovarjate?.....	19
Graf 5: Koliko časa na dan namenjate pogovoru?.....	20
Graf 6: Ali vas starši poslušajo?.....	21
Graf 7: Ali kdaj pride do kratkega stika med starši in teboj?.....	22
Graf 8: Kako odreagiraš, ko pride do kratkega stika?.....	23
Graf 9: Kako bi izboljšal komunikacijo doma?.....	24
Graf 10: Kateri so moteči faktorji pri pogovoru doma?.....	25

## **KAZALO SLIK:**

Slika 1: Mehrabianovo pravilo.....	9
Slika 2: Dober stik.....	11
Slika 3: Vrnitveno sporočilo.....	14
Slika 4: Motivacijska kartica POZOR .....	26
Slika 5: Motivacijska kartica FEEDBACK (vrnitveno sporočilo) .....	27
Slika 6: Mini priročnik družinske komunikacije .....	28

## **POVZETEK**

Tema raziskovalne naloge je komunikacija med starši in otroki. V teoretičnem delu je predstavljeno, kaj pomeni komunikacija, kaj je to dober stik, vrnitveno sporočilo, pogovor ...

V literaturi sem zasledila definicijo komunikacije, zato sem želela raziskati, kakšna je njihova neverbalna komunikacija pri pogovoru. Dognala sem, da se ljudje premalo zavedamo, kako se pri pogovoru odzivamo, kaj vse izraža naša govorica telesa in kakšen ton glasu uporabljamo. Neizbežno je dejstvo, da tako ljudje s svojimi dejanji vplivamo na medsebojni odnos. Ta je lahko poln veselja, prijateljstva, spoštovanja in sožitja ali pa je napolnjen s strahom, sovraštvom in občutkom nevarnosti.

V raziskovalnem delu sem raziskovala, kako izboljšati komunikacijo med starši in otroki oz. katere metode uporabiti, da se lahko izognemo medsebojnemu konfliktu in tako v družini vzpostavimo boljšo klimo.

## **ZAHVALA**

Zahvala gre mentorici, za vse nasvete pri pisanju raziskovalne naloge, za hitre odgovore na moja vprašanja in za strokovno pomoč. Mentorici se zahvaljujem tudi za vso razumevanje, usmerjanje, spodbujanje in za koristne napotke pri izdelavi te raziskovalne naloge.

## **1 UVOD**

Bil je petek popoldne, ko sem se z mamo in psom sprehajala po poteh ob Pekrski gorci. Mama je bila vsa navdušena, da sem odšla z njo na sprehod, saj po navadi raje ostanem doma. Spraševala me je, kako je bilo ta teden v šoli, jaz pa sem z eno slušalko v ušesu le s kratkimi stavki odgovarjala na njena vprašanja, na kar je moji mami prekipelo in tako se je razjezila, da me je poslala domov, naj premislim, kako sem se obnašala. Seveda mi je bilo malo mar, kaj je rekla, a naposled sem v svoji sobi res premišljevala o svojem nevljudnem obnašanju. Po nekaj preživetih urah v sobi sem se ji odšla opravičiti, a opravičila ni sprejela. Tako sem soboto preživela v svoji sobi in brez pogovora z mamo - pogovarjala sem se samo z očetom in sestrico. Ob vsem tem premišljevanju, kaj sem naredila narobe, da se je tako razjezila, sem prišla do odgovora, in sicer, da je razlog v moji jezi, v razburjanju, v tem, kako komuniciramo drug z drugim. Ob vsem tem sem se spraševala, kako tudi moji sovrstniki komunicirajo s svojimi starši in tako prišla do dobrega vprašanja za raziskovalno nalogo: kako izboljšati komunikacijo med otroki in starši? In prav zaradi tega dogodka sem se odločila za raziskovalno nalogo.

Vsak v svojem življenju komunicira ali s svojimi vrstniki ali v službi z nadrejenimi ali s svojimi prijatelji, toda redkeje se sprašujemo, kako pa komuniciramo doma s svojimi najbližnjimi. Komunikacijo med otroki in starši bi lahko izboljšali z različnimi metodami, kot so pogovori, mediacija in svetovanje staršem in otrokom.

### **1.1 Hipoteze:**

Namen raziskovalne naloge je:

- Predstaviti, kaj je komunikacija in kako vzpostaviti dober stik s sogovornikom.
- Raziskati, kako komunicirajo starši in otroci in o čem se pogovarjajo.
- Predlagati metode, ki bodo pripomogle k izboljšanju komunikacije med otroki in starši.
- Izboljšati odnose v družini.

#### **Hipoteze:**

H1: Komunikacija med starši in otroki je dobra.

H2: Otroci so mnenja, da se s starši ne razumejo dobro.

H3: Pogostost uporabe mobilnih telefonov in slušalk vplivajo na slabo komunikacijo doma.

## **1.2 Metodologija dela**

Kot metodologijo za izdelavo raziskovalno naloge sem uporabila analizo interpretacije primarnih in sekundarnih virov, kot so publikacije, članki, besedila in internetne vire na področju komunikacije med otroki in starši. Kot glavno metodo raziskovalnega dela pa sem uporabila anketo med svojimi sovrstniki ter najstniki, starejšimi od 14 let ter med njihovimi starši.

## **2 TEORETIČNI DEL**

### **2.1 Družina**

Vsakdo ve, kaj je družina. Vendar obstaja več pojmov pod besedo družina. Pod pojmom družina si predstavljamo skupnost staršev in otrok, za katero je značilno skupno bivanje, ekonomsko sodelovanje in reprodukcija. Družina je po eni stari primarna skupina, katere člani so sorodstveno in čustveno povezani. V tem primeru je družina kraj intimne, neposredne solidarnosti. Po drugi strani pa je družina socialna institucija, predvsem v odnosu do drugih socialnih skupin. Družina ni ohlapna skupina ljudi, kateri so med seboj sorodstveno povezani, ter so različne starosti, temveč gre za čisto posebni človeški sestav, kateri je nenadomestljiv (Gostečnik, 1999, str. 23).

### **2.2 Pogovor**

Pogovor je izmenjava dveh vlog, oddajanja in sprejemanja sporočila. Za pogovor je značilna izmenjava, udeleženci pogovora želijo slišati, kaj jim sporoča sogovornik, želijo vzbuditi zanimanje sogovornika in mu povedati svoje misli. Zato je pomembno, da znajo sporočilo oddati, ga primerno oblikovati v besede, stavke in ga spremljati z ustreznim izrazom na obrazu ter ga tudi sprejeti (Gostečnik, 1999, str. 22).

Čas, v katerem živimo, tempo življenja, ki se mu prilagajamo, ko iz dneva v dan hitimo, nam pogosto onemogoča ali vsaj otežuje vsakdanji družinski pogovor in zavesten stik z našimi otroki (Strniša, 1997, str. 11). Starši pogosto tožijo, da se z otroki ne da pogovarjati. To morda drži. Vendar bi se morali najprej starši vprašati, kako se znajo oni pogovarjati.

Gostečnik (1999) trdi, da pogovor ne bo stekel, če se starši postavijo v vzvišen položaj in mladostnika ter njegovega mnenja ne spoštujejo. Pogovor je nemogoč tudi, ko starši ne opazijo pozitivnih plati in poudarjajo le napake otrok, kaznujejo otrokove pobude, želje.

“Komunikacija je večstranska beseda, ki označuje skoraj vsako medsebojno sodelovanje: priložnostni pogovor, prepričevanje, poučevanje, pogajanje (O'Connor, 2001, str. 42).

Beseda je statičen samostalnik, v resnici pa je cikel ali zanka, ki povezuje vsaj dva človeka. Z voščeno lutko ne morate komunicirati, pogovor z njo bi bil brez pomena, ker ne bi dobili nikakršnega odziva. Ko komuniciramo z drugim človekom, zaznavamo njegov odziv in nanj odgovarjamo s svojimi mislimi in čustvi. Vaše nadaljnje vedenje napajajo notranji odzivi na to, kar vidite in slišite. Samo če sogovorniku namenite svojo pozornost, veste, kaj lahko rečete in storite. Vaš sogovornik se enako odziva na vaše vedenje.

Komunicirate z besedami, kvaliteto glasu in s telesom: z držo, s kretnjami in z obrazno mimiko. Ni možno ne komunicirati. Včasih lahko posredujete sporočilo, tudi če nič ne rečete in ste čisto pri miru. Komunikacija torej vsebuje sporočilo, ki prehaja od enega človeka do drugega. Kako veste, da je sporočilo, ki ste ga oddali, tisto sporočilo, ki ga drugi sprejme?

Verjetno ste komu že kdaj pripomnili kaj nevtralnega in se potem začudili, kaj vse je sogovornik videl v pripombi. Kako ste lahko prepričani, da sogovornik prestreže prav tisti pomen, ki ste ga imeli v mislih? Komunikacija je veliko več kot besede, ki jih izgovarjamo. Besede sestavljajo samo delček tega, kar izražamo kot človeška bitja (O'Connor, 2001, str. 43).



Slika 1: Mehrabianovo pravilo

Raziskave so pokazale, da je pri nastopu pred skupino ljudi množica pozorna na govornico telesa 55 %, na ton glasu 38 % in šele na besede 7 %. Če nosijo besede vsebino sporočila, prispevajo drža, kretnje, izraz in barva glasu okvir, v katerega je to sporočilo umešano. Vsebina in okvir skupaj tvorita pomen komunikacije. Nihče nam torej ne more zagotoviti, da bo sogovornik razumel pomen, ki mu ga poskušamo sporočiti.

Pri komunikaciji si postavite cilj. Opazujte, kakšne izide dobivate in v skladu z njimi spremenite, kar storite ali rečete, dokler ne dobite željenega odziva (Bandler, Grinder, 1979, str. 44).

### 2.3 Dober stik

Kako pridete v komunikacijsko zanko? Kako lahko spoštujete in prepoznate sogovornikov model sveta, hkrati pa ohranjate lastno inteligenco?



V izobraževanju, terapiji, svetovanju, poslih, prodaji in učenju je stik, razumevanje ali empatija bistvenega pomena za ustvarjenje ozračja zaupanja in sodelovanja, v katerem se lahko ljudje prosto in naravno odzivajo. Kaj storimo, da ustvarimo dober stik, kako vzpostavimo odnos medsebojnega zaupanja in sprejemanja, in kako lahko izboljšamo in razširimo to naravno spretnost?

Če hočete namesto teoretičnega dobiti praktičen odgovor, obrnite vprašanje na glavo. Kako veste, kdaj sta dva človeka v dobrem stiku? Če pogledate po restavracijah, pisarnah, kjerkoli, kjer se ljudje srečujejo in se pogovarjajo - kako veste, kdaj je med njimi dober stik in kdaj ne? Komunikacija očitno teče, če sta človeka v neposrednem dobrem stiku in se njima govornica telesa in besede ujema. Kar povemo, lahko stik ustvari ali pa ga uniči, toda pri tem gre samo za 7 odstotkov komunikacije. Pomembnejši sta govornica telesa in barva glasu. Morda ste opazili, da si ljudje, ki so vzpostavili dober stik, poskušajo slediti in uskladiti držo, kretnje in stik z očmi. Komunikacija je kot ples, kjer se soplesalca odzivata na vzajemne gibe in jih v zrcalni sliki ponavljata. Ujeta sta v ples vzajemnega odzivanja. Njuni govornici telesa se dopolnjujeta.

Ali ste že kdaj uživali v pogovoru z nekom in pri tem opazili, da sta oba zavzela isto telesno držo? Globji kot je stik, tesnejše je posnemanje. To spretnost očitno že prinesemo s seboj na svet - novorojenčki se gibljejo v ritmu s človeškimi glasovi, ki jih obkrožajo. Da ljudje niso v dobrem stiku, kažejo že njihova telesa - ne glede na to, kaj govorijo, se telesa ne ujamejo.



Slika 2: Dober stik

Uspešni ljudje ustvarjajo dober stik in dober stik ustvarja zaupanje. Dober stik lahko vzpostavite s komerkoli želite, če zavestno izboljšate svojo naravno spretnost vzpostavljanje stika, ki jo uporabljate vsak dan. Z zrcaljenjem in posnemanjem govornice telesa in tona glasu lahko zelo hitro ustvarite stik s skoraj vsakim človekom. Usklajevanje očesnega stika je na zunaj opazna spretnost za ustvarjanje stika in običajno tudi edina, ki se zavestno poučuje v angleški kulturi, za katero je takšno opazovanje govornice telesa in odzivanje nanjo močan tabu. Če hočete ustvariti stik, se pridružite sogovornikovemu plesu, tako da se občutljivo in spoštljivo prilagodite njegovi govornici telesa. S tem zgradite most med seboj in njegovim modelom sveta. Prilagajanje ni oponašanje, opazno, pretirano in nekritično posnemanje kretenj nekoga drugega, ki ga običajno poimenujemo kot nekaj žaljivega. Sogovornikovemu gibanju rok lahko prilagajate drobne gibe dlani, njegovi govornici telesa lahko sledite z gibi glave. To se imenuje "navzkrižno zrcaljenje". Prilagodite lahko razporeditev telesne teže in običajno držo (O'Connor, 2001, str. 44).

Kadar so si ljudje podobni, so si všeč. Prilagajanje dihanja je način močnega vzpostavljanja stika. Morda ste že opazovali ljudi, ki v globokem stiku dihajo povsem usklajeno. To so temeljni elementi dobrega stika. Toda ne verjemite vsega. Opazujte, kaj se zgodi, ko zrcalite druge. Potem opazujte, kaj se zgodi, ko prenehate. Opazujte, kaj počnejo ljudje, ki so v dobrem stiku. Pozorno spremljajte, kaj običajno počnete, da se boste lahko še izpopolnili in to znanje uporabili, kadar se boste lahko odločili. Še posebej pozorni bodite na to, kaj se zgodi, ko niste več usklajeni, ko se oddaljite.

Nekateri svetovalci in terapevti skoraj obvezno nezavedno zrcalijo in se prilagajajo. Oddaljevanje je zelo koristna spretnost. Najbolj eleganten način, da končate pogovor, je, da ne plešete več. Plesati pa ne morate prenehati, če sploh niste plesali. Najbolj skrajno oddaljevanje je, seveda, le človeku obrnete hrbet. Prilagajanje glasu je en način, s pomočjo katerega lahko vzpostavite stik. Prilagajate lahko ton, hitrost, glasnost in ritem govora, kakor da bi se sogovorniku pridružili v pesmi ali glasbi in se z njim zlili v harmonijo. Glas lahko prilagajate, če hočete vzpostaviti stik v pogovoru po telefonu. Oddaljevanje pride pri telefonu zelo prav,

ker je telefonski pogovor včasih izredno težko naravno končati. Pri vzpostavljanju stika vas omejuje samo dvoje: stopnja, do katere lahko zaznavate sogovornikovo držo, kretnje, govorne vzorce in spretnost, s katero se jim lahko prilagodite v plesu dobrega stika.

Odnos je harmoničen ples, odvisen od vaše integritete, od vsega, kar lahko s svojim srcem verjamete in počnete in od tega, koliko ste pripravljeni zgraditi most do modela sveta drugega človeka. Opazujte, kako se počutite, kadar se prilagajate; morda vam bo prilagajanje pri nekaterih ljudeh neprijetno. Prav gotovo so oblike vedenja, ki se jim neposredno nočete prilagajati. Verjetno se ne boste prilagodili vzorcu dihanja, ki je precej hitrejši, kot je naravno za vas in vsekakor se ne boste prilagajali dihanju astmatika. Oba načina dihanja lahko zrcalite z drobnimi gibi roke. Nemirne gibe, ki jih dela sogovornik, lahko z občutkom zrcalite z rahlim gibanjem telesa. To se imenuje navzkrižno prilagajanje - kadar namesto neposrednega prilagajanja raje uporabljate neko analogno vedenje. Če ste pripravljeni zavestno uporabljati te spretnosti, lahko vzpostavite stik s komerkoli hočete.

Za vzpostavljanje dobrega stika ni potrebno, da vam je sogovornik všeč - z usklajevanjem samo gradite most do njega, da ga boste lahko bolje razumeli. Za vzpostavljanje stika se odločite sami, ne boste pa vedeli, če je učinkovito in ne boste spoznali, kakšne rezultate prinaša, če ga ne boste preskusili. Dober stik je torej posebna okoliščina, ki obkroža besedno sporočilo. Če je pomen komunikacije v odzivu, ki ga dobimo, je vzpostavljanje stika sposobnost, da izzovete odziv (O'Connor, 2001, str. 45).

## **2.4 Vrnitveno sporočilo (Feedback)**

Vse od rojstva do smrti delamo napake, zato je za nas boljše, da napake vidimo kot priložnost za učenje in ne kot sporočilo o naši nesposobnosti. Za ustvarjanje in ohranjanje motivacije, osebnemu razvoju ter napredovanju je izredno pomembno, da si med seboj pomagamo, tako sebi kot sodelavcem, prijateljem, podrejenim in tako tudi sopotnikom in otrokom, kar je zelo pomembno za uspešen razvoj. Iskreno vrnitveno sporočilo lahko prispeva k dobrim

medsebojnim odnosom in učinkoviti komunikaciji. Če pa gledamo z drugega vidika, če nekomu ne uspe doseči cilja, še to ne pomeni, da je doživel poraz. Pomeni le, da mu v zastavljenem roku ni uspelo narediti postavljenih naloge. Kljub vsemu napake krepijo značaj, voljo in vztrajnost, če jih le vidimo kot informacije o tem, kaj moramo do naslednjic popraviti.

Učinkovito vrnitveno sporočilo je:

- sogovornik sprejme informacijo, brez vrnitve,
- prispeva k sodelovanju in vodi k spremembi,
- ohranja odnos odprt,
- usmerjenost k učenju in k učinkoviti komunikaciji.

Pri podajanju vrnitvenega sporočila je potrebna tankočutnost, dober stik, večšina kalibriranja in ustrezna uporaba jezikovnih vzorcev. Učinkovito vrnitveno sporočilo lahko podamo na več načinov. Eden izmed načinov je t.i. sendvič feedback.

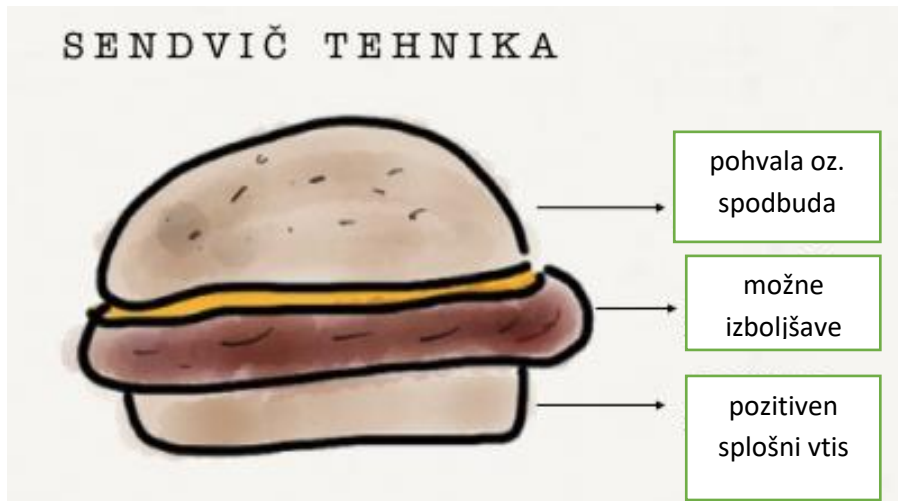
Sestavljen je iz treh delov, zgornji in spodnji del temeljita na pohvali oz. spodbudi, v sredini pa podamo predloge in svoja opažanja, ki so podprta s konkretnimi primeri:

1. **pohvala oz. spodbuda:** pozitivno vrnitveno sporočilo, ki govori o dobrih straneh in je podprto s konkretnimi primeri,
2. **izboljšave in spremembe:** specifično vrnjeno sporočilo, ki vsebuje konkretne podrobnosti o izboljšavah, slabostih in je podprto s konkretnimi primeri,
3. **pohvala oz. spodbuda:** pozitivni vtisi in pozitivne smernice za naprej.

Po prejetem feedbacku se zanj samo zahvalimo, ga ne komentiramo ali pojasnjujemo - vsaj ne takoj. Načela dobrega feedbacka - vrnitvenega sporočila:

- pozitivno,
- specifično,
- iskreno,
- subjektiven pogled,
- takoj,

- 7 +/- 2 informaciji,
- usmerjenost k učenju.



Slika 3: Vrnitveno sporočilo

## 2.5 Mediji in agresivnost

Vsi poznamo medije. Mediji naš svet odražajo in ga spreminjajo. So sestavni del našega življenja; njihov vpliv na nas je vsestranski. Oblikujejo naš način dojetja sveta, vplivajo pa tudi vsebinsko. Če gledamo sodobne medije, so eden od najmočnejših vplivov, obsipavanje človeka z novicami nima nikoli pozitivnega učinka na človekovo osebnost. Ljudje smo dan danes največje žrtve medijev. Sodobne dnevne medije človek sprejema večinoma v osamljenosti (sam gleda televizijo, sam bere časopis). Občutek zmanipuliranosti in veliko slabe volje sta razloga za pomanjkanje komunikacije. Med mediji, katerim ljudje posvetijo največ časa, je televizija. Dnevna poročila so podana tako, da poslušalca šokirajo, vsak dan izvemo za svetovne nesporazume, o vojnah, naravnih in drugih nesrečah. Redkokdaj pa izvemo za kakšna prijateljstva, za sporazume ... Velik del oddaj je plitev, demoralizirajoč in s tem človeku jemlje dostojanstvo in pušča neugodno razpoloženje v ljudeh in zmedo. Sprejemanje vtisov preko televizije je nenaporno in udobno. Možgani počivajo.

Mediji, najbolj televizija, nudijo vzornike. Ti nas učijo mnoge oblike obnašanja, tudi agresivnega. Vzorniki vplivajo na agresivno obnašanje na tri načine:

- povečajo ali zmanjšujejo zavore za izvajanje že naučenega obnašanja,
- nudijo priložnost za učenje novih oblik agresivnega obnašanja,
- so neposredna spodbuda za izražanje agresivnosti (Lamovec, 1978, str. 22).

Vzorniki ne vplivajo le na vedenje, ampak tudi na vrednote in stališča. Opazovanje nasilja posameznika čustveno vznemiri in povečuje verjetnost agresivnega vedenja. Otrok ima v sebi ogromno energije in ta mora iz njega. Ampak s sedenjem pred televizijo to ni mogoče. Za to, da otroci mnogo časa preživijo pred televizijo, niso krivi otroci sami, temveč starši, ki to dopustijo. Tako postaja televizija marsikje nadomestni starš oz. vzgojitelj. Mnogo otrok gleda televizijo brez prisotnosti staršev. In tako si otroci brez problema lahko sami ustvarijo podobo o svetu in vrednotah. Mladim pa je treba pomagati, da začnejo ločevati med pravimi in navideznimi vrednotami, ki jih ponujajo mediji (Lamovec, 1978, str. 24).

### **3 RAZISKOVALNI DEL**

#### **3.1 Raziskava**

Raziskovalni del sem opravila tako, da sem anketirala sovrstnike, torej učence osnovne šole, prebirale različne tiskane ter internetne vire. Z anketo sem dobila povratno informacijo o tem, kakšna je komunikacija med starši in otroki, o čem se pogovarjajo in kako bi izboljšali svoje odnose v družini.

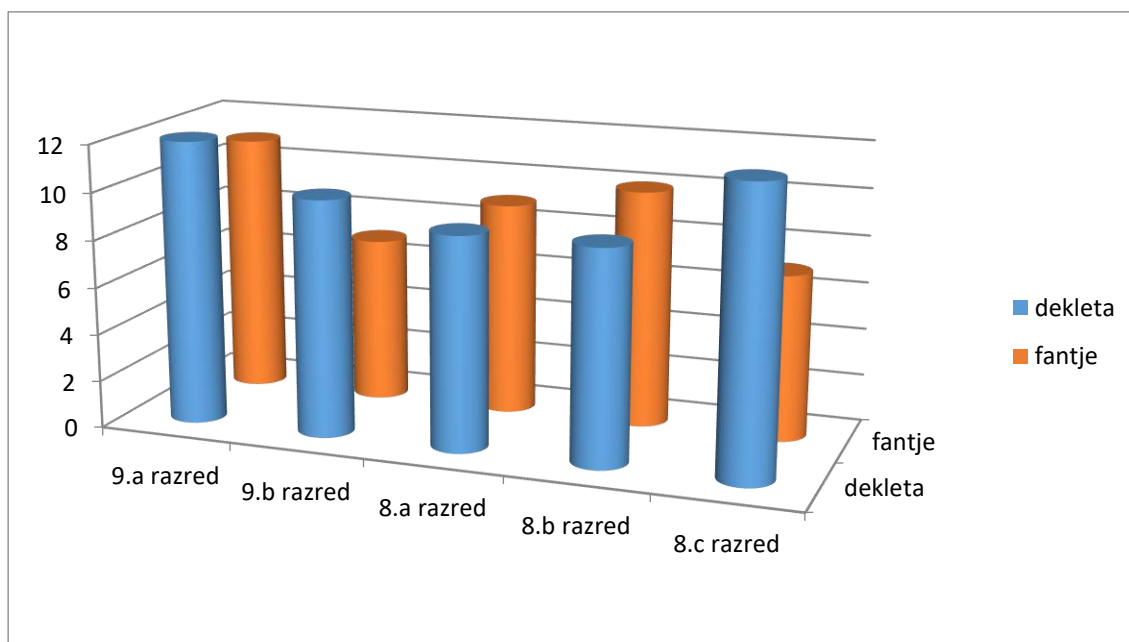
#### **3.2 Anketa**

Zasnovala sem kratko anketo, s katero sem želela pridobiti mnenje osnovnošolcev svoje starosti in leto mlajših, predvsem sem se osredotočila na komunikacijo doma in kako to vidijo anketiranci sami. Anketirala sem učence devetih in osmih razredov osnovne šole. Skupaj je bilo zajetih 96 učencev, od tega 52 deklet in 44 fantov.

### 3.3 Rezultati raziskave

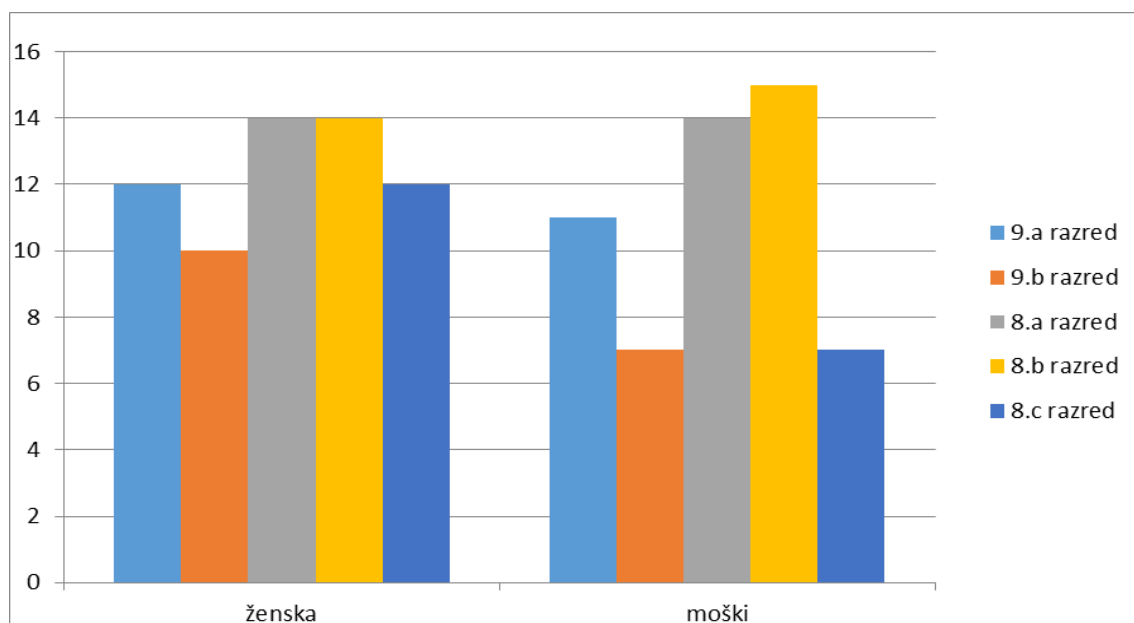
#### 1. Razred

Graf 1: Struktura anketirancev glede na razred



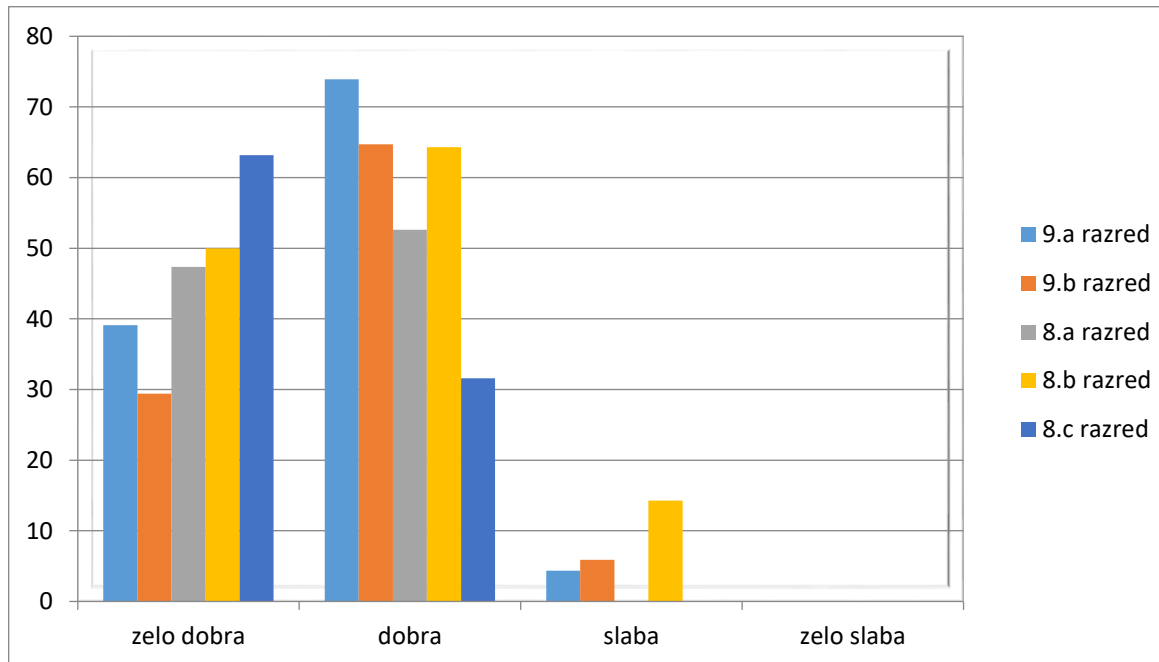
#### 2. Spol

Graf 2: Struktura anketirancev glede na spol



### 3. Ocena razumevanja (komunikacija) med starši in anketiranci

Graf 3: Ocena razumevanja (komunikacija) med starši in anketiranci

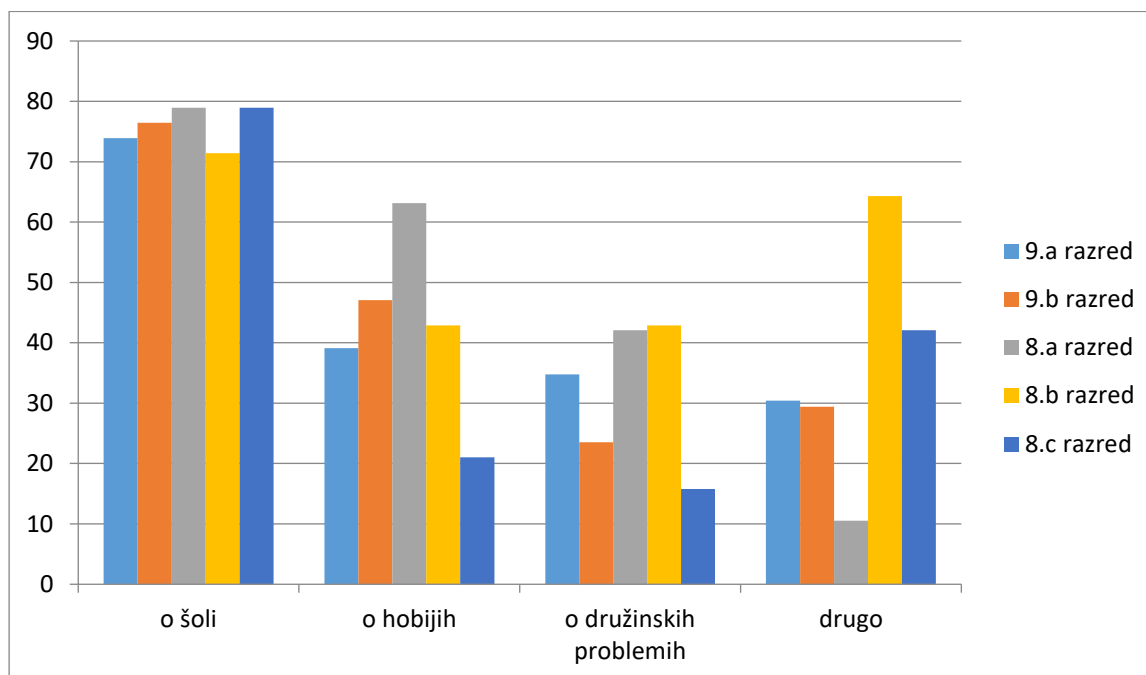


Na vprašanje, kakšna je komunikacija med njimi in starši, so po večini odgovorili dobra. Iz grafa lahko razberemo, da zelo slabe komunikacije ni nikjer. Slaba komunikacija je med starši in otroki v 8. b razredu, in sicer 14 %, v 9. a 4 % in v b razredu 6 %. Največ učencev je v 9. a razredu obkrožilo odgovor, da imajo dobro komunikacijo, in sicer 73 %, v 8. c razredu pa je kar 31 % obkrožilo odgovor, da imajo dobro komunikacijo. Zelo dobra komunikacija je v 8. c razredu, kar 63 %, v ostalih razredih je povprečna.



#### 4. O čem se doma pogovarjate?

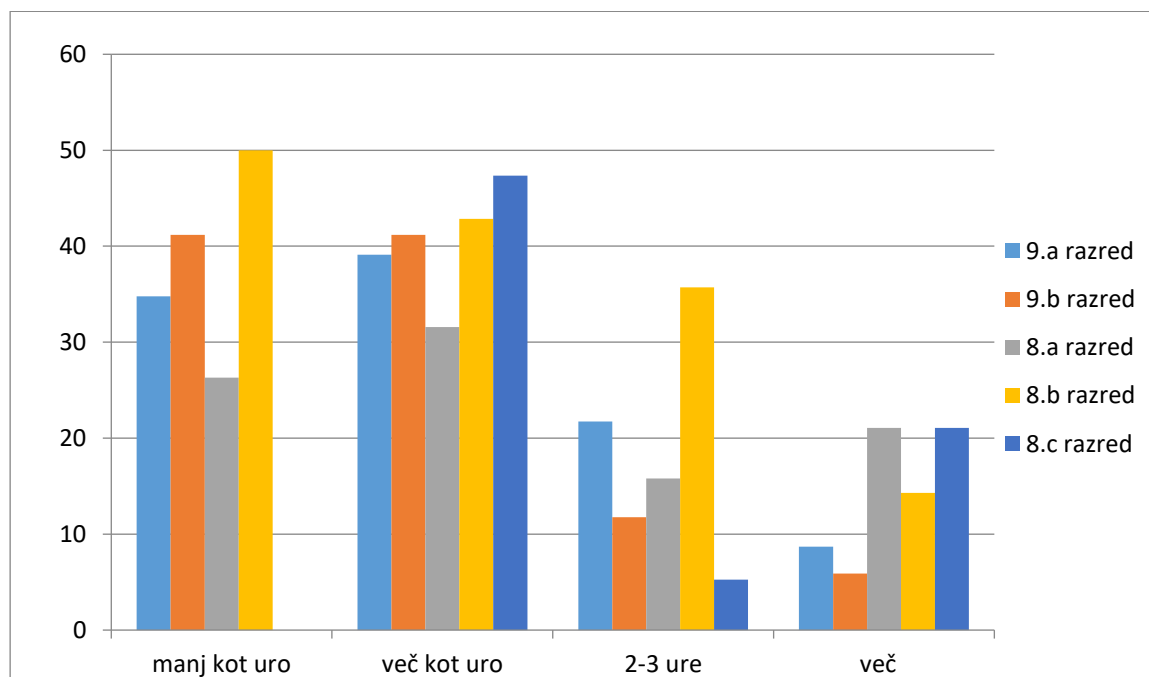
Graf 4: O čem se doma pogovarjate?



Na to vprašanje je največ učencev obkrožilo odgovor o šoli. Če seštejemo odgovore devetih razredov, jih je bilo kar 30. O hobijih se v 8. a razredu pogovarja 63 % učencev in staršev, v 8. b se pogovarja 42 % in v 8. c 21 % učencev in staršev. O družinskih problemih se v 9. a pogovarja 34 % učencev s svojimi starši, v 9. b 23 % učencev, v 8. a 42 % učencev, v 8. b 42 % učencev in v 8. c 15 % učencev. Za drugo je 9. a napisal, da se pogovarjajo o treningu, o življenju, o politiki, o vsakdanjih temah, o vsem (2x). 8. b je kot drugo napisal: razne stvari, o šoli in politiki, o vsem ter o različnih temah. V 8. a so kot drugo napisali: o vsem (2x) in o vsakdanjih stvareh. V 8. b so napisali, da se kot drugo pogovarjajo: različno, o vsem, kar se dogaja okoli nas, o nogometu (2x), o večini stvari, največ o nogometu, o meni (3x). V 8. c so napisali, da se kot drugo pogovarjajo o: izvenšolskih dejavnostih, vse splošno, o športu – nogometu, vsakdanjih stvareh (2x), o hrani in o vsem, kar se dogaja doma in v šoli.

## 5. Koliko časa na dan namenjate pogovoru?

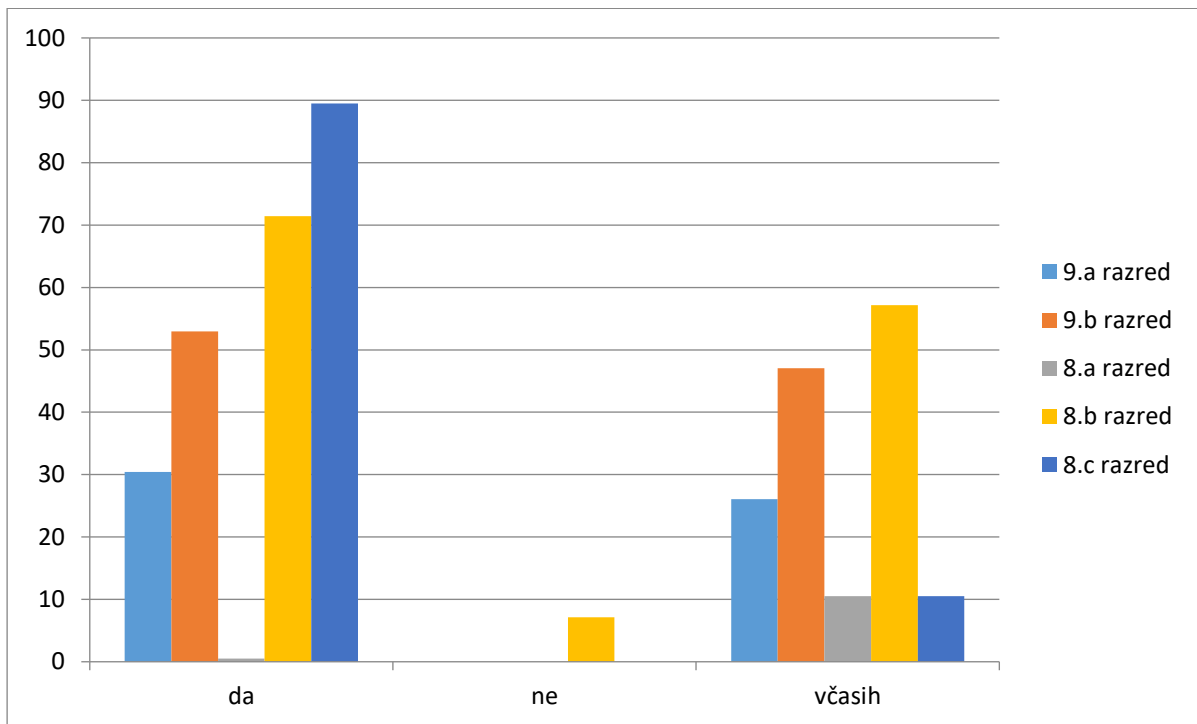
Graf 5: Koliko časa na dan namenjate pogovoru?



Iz grafa je razvidno, da se v vseh razredih najpogosteje pogovarjajo več kot uro na dan. V 9. a razredu se kar 39 % učencev doma pogovarja več kot uro na dan ter samo 8 % učencev več kot 2-3 ure na dan. V 9. b razredu se največ učencev pogovarja manj kot uro. Najmanj se jih pogovarja več kot uro, samo 5 % učencev. V 8. a se 26 % učencev pogovarja manj kot uro, 26 % učencev več kot uro, 15 % učenci 2-3 ure in 5,2 % učencev več kot 2-3 ure na dan. V 8. b se kar 50 % učencev pogovarja manj kot uro, 42,8 % učencev več kot uro, 35 % učencev 2-3 ure in 14 % učenca več kot 2-3 ure na dan.

## 6. Ali vas starši poslušajo?

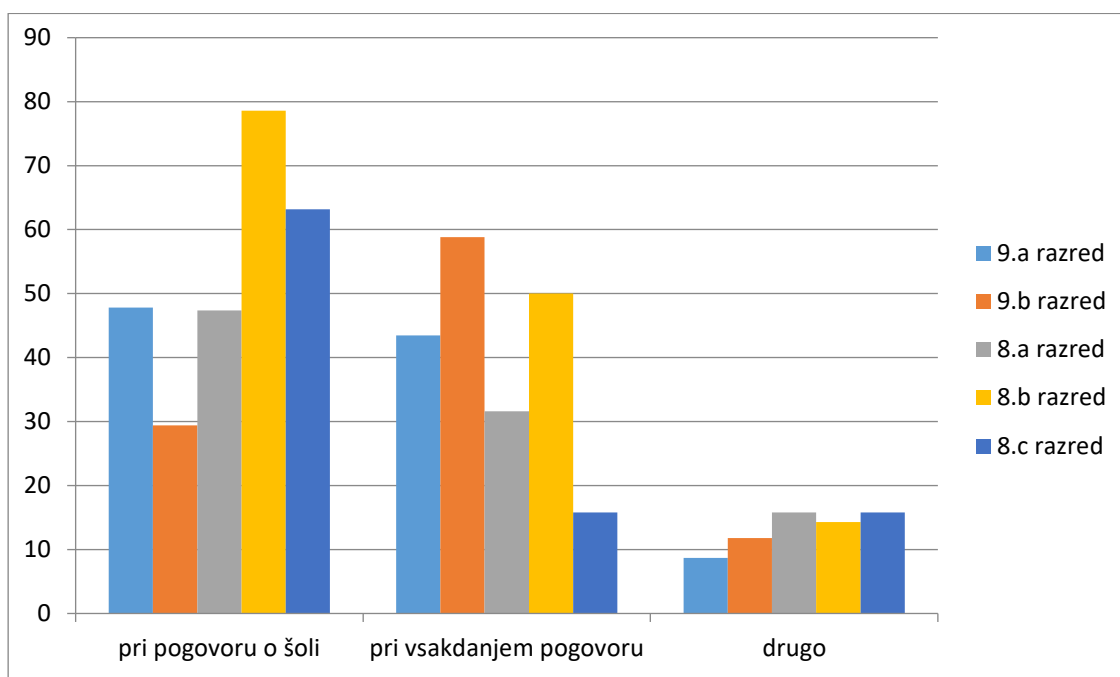
Graf 6: Ali vas starši poslušajo?



Na vprašanje, ali vas starši poslušajo, je velika večina odgovorila da, kar je razvidno tudi iz grafa. Iz 9. a je kar 30 % in iz 8. c 73 % odgovorilo z da. Samo 52 % učencev je iz 9. b odgovorilo z da, iz 8. a je odgovorilo 84 % učencev z da in iz 8. b samo 71 % učencev z da. Na to vprašanje ni nihče odgovoril z ne, razen en učenec iz 8. c razreda. V 9. a je 26 % učencev odgovorilo z včasih, iz 9. b 47 % učencev, iz 8. a 10 % učencev, iz 8. b 57 % učencev in iz 8. c samo 10 % učencev.

## 7. Ali kdaj pride do kratkega stika med starši in teboj?

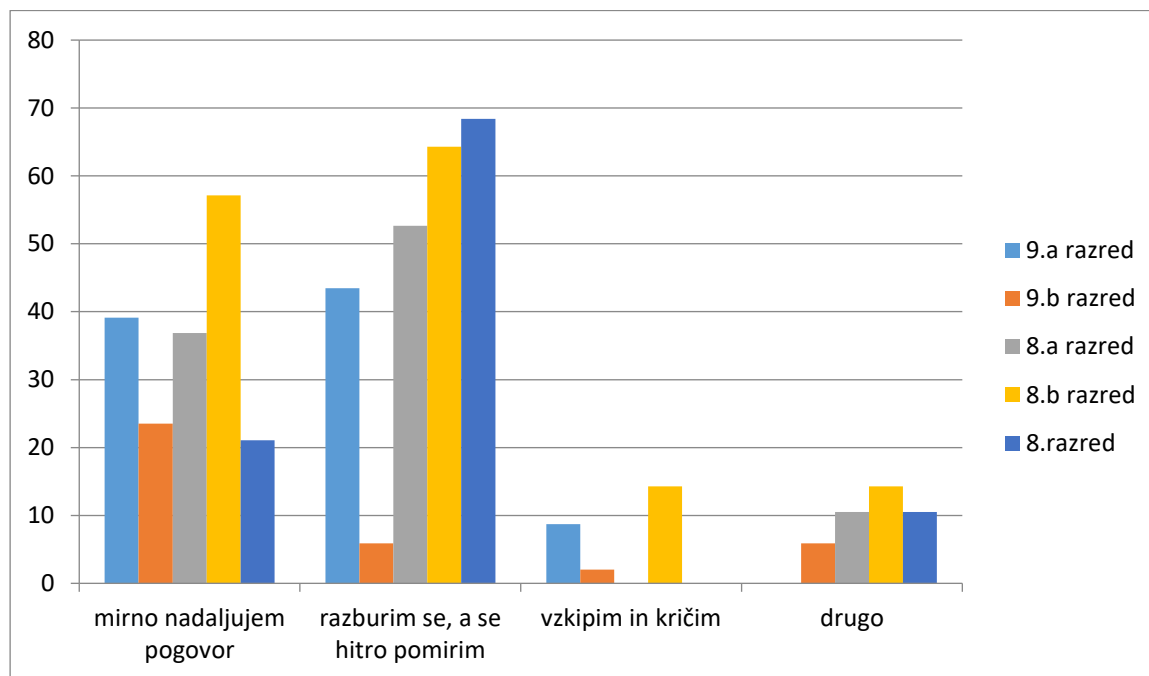
Graf 7: Ali kdaj pride do kratkega stika med starši in teboj?



Iz grafa je razvidno, da pride do kratkega stika največkrat pri pogovoru o šoli in pri vsakdanjem pogovoru. Do kratkega stika pride najpogosteje med otroki in starši v 9. a – 47 % učencev, v 9. b pri vsakdanjem pogovoru – 58 % učencev, v 8. a pri pogovoru o šoli – 47 % učencev, v 8. b prav tako pri pogovoru o šoli – 78 % učencev in v 8. c pri pogovoru o šoli – 63 % učencev. Kot drugo je 9. a napisal: ob pospravljanju, po navadi ne. V 9. b razredu so kot drugo napisali: včasih, ko se pogovarjamo o tem, kaj moram delati, pa se mi ne da in o prijateljih. V 8. a so napisali kot drugo: splošne stvari, ko nočem kaj narediti. V 8. b so kot drugo napisali zaradi odnosov med brati, slabih ocen in pri pogovoru o šoli. In v 8. c so napisali: ne vem, redko in nogomet.

## 8. Kako odreagiraš, ko pride do kratkega stika?

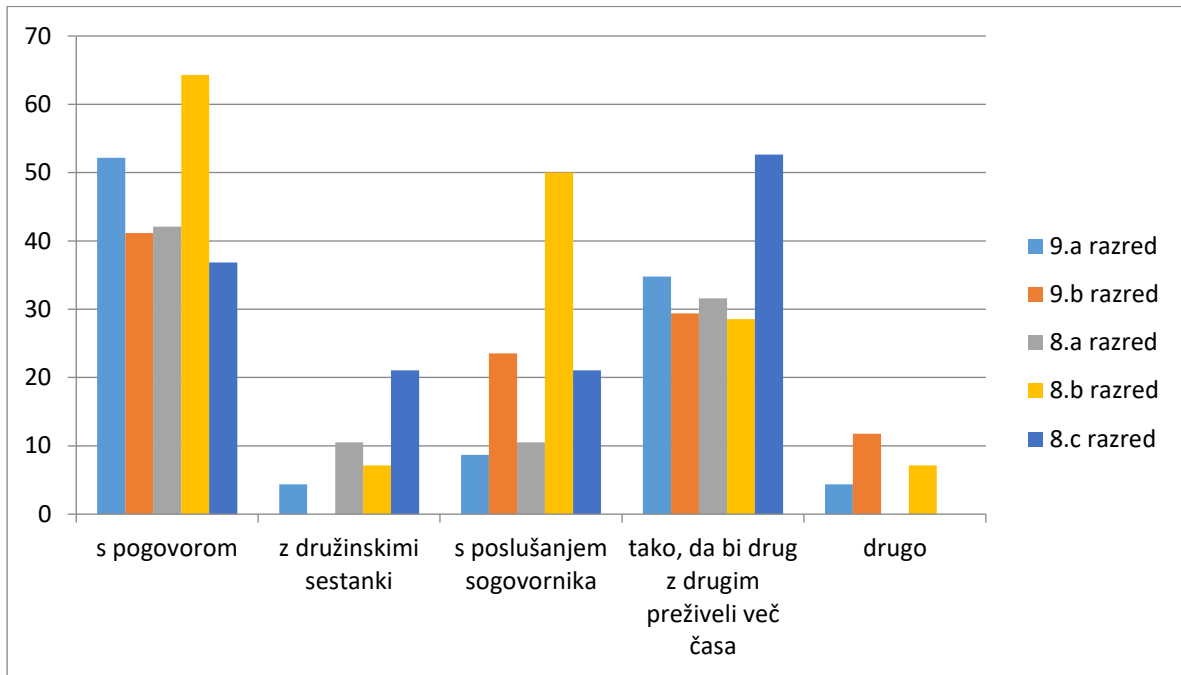
Graf 8: Kako odreagiraš, ko pride do kratkega stika?



Iz grafa je razvidno, da se večina anketirancev razburi, a hitro pomiri. Tako se v 9. a, 9. b in 8. a kar 76 % učencev razburi, a hitro pomiri. V 8. b se 64 % učencev razburi, a hitro pomiri in v 8. c kar se 68 % učencev razburi, a hitro pomiri. Kot drugo je 9. b napisal: razburim se in končam pogovor. V 8. a je 10 % učencev napisalo: pogovorim se o problemu in uskladimo mnenje ter vztrajam pri tem, da imam jaz prav. V 8. b je prav tako 14 % učencev zapisalo: opravičim se in grem v svojo sobo ter razjezim se, govorim nazaj. In v 8. c je 10 % učencev zapisalo: ne vem in odvisno, za katero stvar gre.

## 9. Kako bi izboljšali komunikacijo doma?

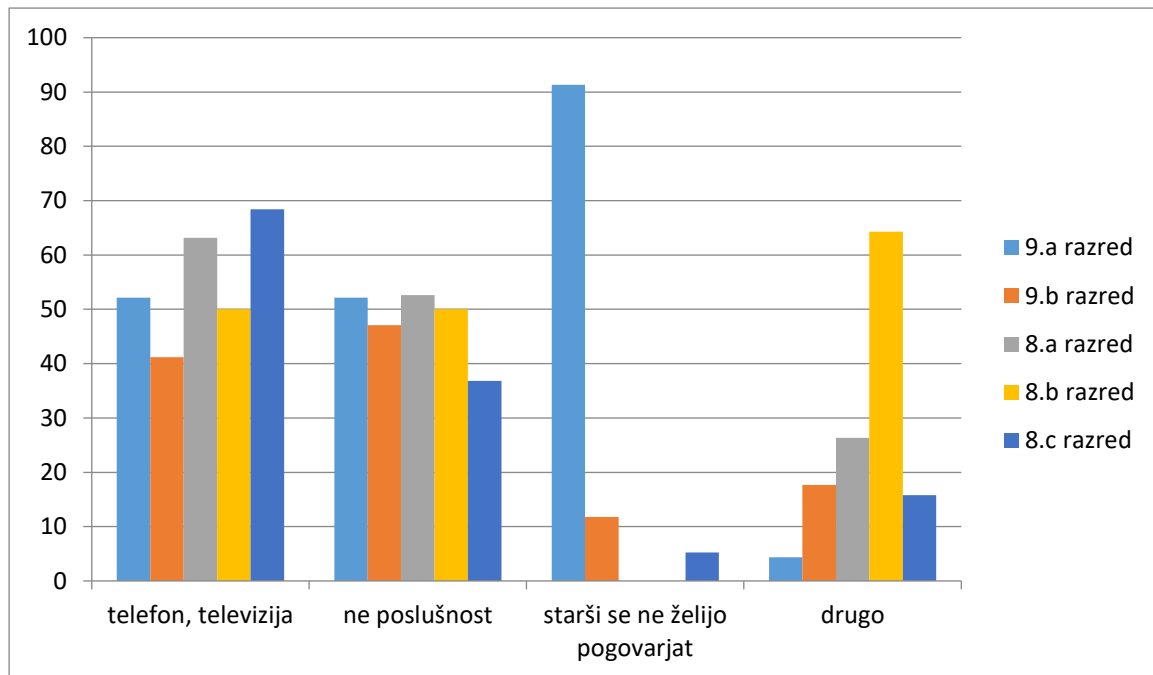
Graf 9: Kako bi izboljšal komunikacijo doma?



Na to vprašanje so odgovarjali zelo raznoliko, a vseeno je največ anketirancev obkrožilo odgovor s pogovorom. V 9. a kar 52 % učencev, v 9. b 41 % učencev, v 8. a 42 % učencev, v 8. b kar 64 % učencev in v 8. c 36 % učencev. V 9. a je samo 4,3 % učenec obkrožil odgovor z družinskimi sestanki. Kot drugo je učenec 9. a razreda napisal: ni potrebe, v 9. b je 11 % učencev napisalo: imamo odlično komunikacijo in komunikacija je dobra. V 8. a razredu ni nihče obkrožil drugo, tako kot tudi v 8. c razredu ne, v 8. b razredu je 7,14 % učencev zapisalo: da bi me starši bolj poslušali.

## 10. Kateri so moteči faktorji pri pogovoru doma?

Graf 10: Kateri so moteči faktorji pri pogovoru doma?



Na to vprašanje pa so po večini obkroževali telefon, televizija in neposlušnost. Manjšina je obkrožila, starši se ne želijo pogovarjati, nekaj pa jih je obkrožilo tudi drugo. V 9. a in 8. a razredu je kar 60 % učencev odgovorilo z odgovorom telefon, televizija; v 9. b je samo 41 % učencev obkrožilo telefon, televizija, prav tako pa tudi v 8. b razredu. V 8. c razredu je 68 % učencev obkrožilo odgovor telefon, televizija. Kot drugo je v 9. a 4,3 % učencev zapisalo: nič. V 9. b razredu je 17 % učencev zapisalo: nimamo časa, električne naprave in nič. V 8. a razredu je 26 % učencev zapisalo: ni časa, veliko dela; jih ni (2x), ni motečih faktorjev, drugačna mišljenja. V 8. b razredu je kar 64 % učencev zapisalo: starši vedno mislijo, da edini vse vejo, kaj se bo zgodilo ter kaj jaz vem, ni motečih faktorjev, nič (2x), mene starši vedno poslušajo in se vse mirno pogovorimo, me ne razumejo, potreba po pozornosti brata in šolske ocene.

## 4 RAZPRAVA

O komunikaciji je okoli nas zelo dosti informacij; tako ustnih kot pisnih. Ko pa se pogovarjamo o komunikaciji med starši in otroki, postanemo tiho. Ko sem pridobila vse željene rezultate, sem preverila resničnost hipotez. Na osnovi mnenja anketirancev in svojega mnenje lahko povem, da je komunikacija med starši in otroki dobra. Komunikacija ima v vsakdanjem življenju pomembno vlogo. Sem spadata pogovor in vrnitveno sporočilo. Pomembno je, da se redno pogovarjamo. Dokazano je, da ima komunikacija vpliv na naše počutje in življenje. Še posebej pa ima pomembno vlogo v obdobju odraščanja in umskega ter fizičnega razvoja. Pomembno je, da komunikacijo kot način vsakdanjega življenja sprejmemo že v družini in jo v nadaljevanju kot zdrav način življenja uvedemo v odraslem obdobju.

Z raziskovalno nalogo sem želela opredeliti, kako se učenci razumejo s svojimi starši, o čem se doma pogovarjajo, kdaj pride do kratkega stika med njimi in starši, kako nadaljujejo pogovor po kratkem stiku, kako bi izboljšali komunikacijo doma in kateri so moteči faktorji pri pogovoru.

Anketa je sestavljena iz 10 vprašanj, pri katerih so učenci samo označevali odgovore in kaj dopisali. Da bi dobila odgovore na vprašanja, sem postavila hipoteze, na katere sem v nadaljevanju odgovorila.

Raziskovalna naloga je pokazala, da je komunikacija med starši in otroki zelo dobra.



## 4.1 PREVERJANJE HIPOTEZ

Z nalogo sem si zastavila različne hipoteze in z raziskavo ugotovila naslednje:

Hipoteze	Potrjena ali zavrnjena.	Zakaj?
Komunikacija med starši in otroki je dobra.	Potrjena.	Anketiranci so po večini odgovorili, da je njihova komunikacija s starši zelo dobra, iz tega sklepam, da je komunikacija doma dobra.
Otroci so mnenja, da se s starši ne razumejo dobro.	Zavrnjena.	Anketiranci se s starši razumejo dobro, starši jih poslušajo in jih razumejo.
Pogostost uporabe mobitelov, slušalk vplivajo na slabo komunikacijo doma.	Potrjena.	Rezultati anket so pokazali, da na slabo komunikacijo vplivata najpogosteje telefon in televizija.

## 5 PREDLOG METOD IN PRIPOMOČKOV ZA IZBOLJŠANJE KOMUNIKACIJE

### 5.1 Motivacijske kartice na temo: Kako učinkovito komunicirati doma

Izdelali smo motivacijske kartice, ki bi jih razdelili otrokom in staršem, da si jih spravijo v denarnico ali na hladilnik in so tako lahko zmeraj pozorni na svojo komunikacijo doma.

#### 5.1.1 Motivacijska kartica DOBER STIK

UČINKOVITA KOMUNIKACIJA MED STARŠI IN OTROKI

**DOBER STIK**



Vzpostavi **dober stik** in upoštevaj:

P  
O  
Z  
O  
R

**P** - poglej otroku v oči

**O** - odpri usta in se mu nasmej

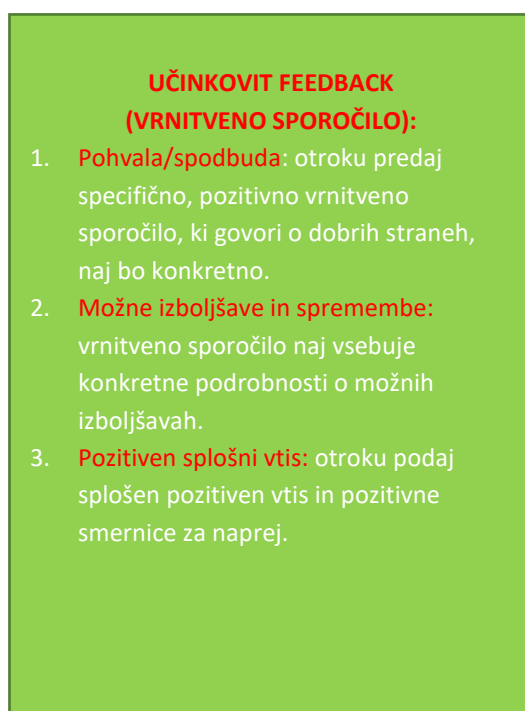
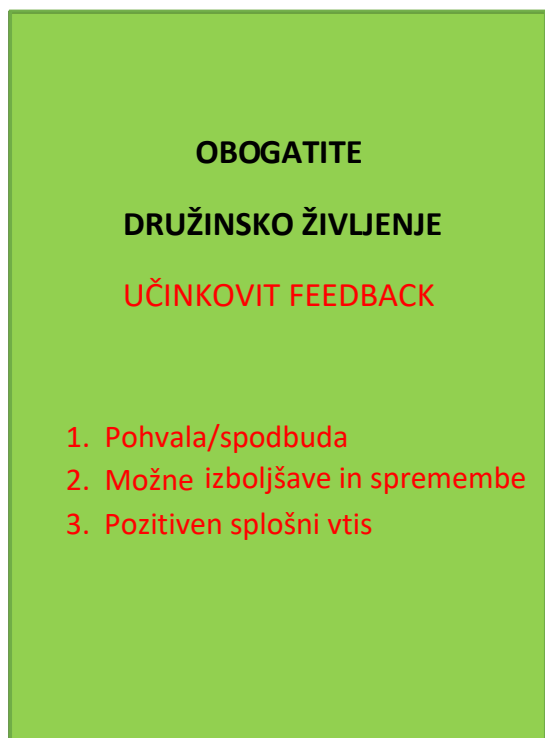
**Z** - zdravo, pozdravi ga energično in veselo

**O** - odprta drža telesa

**R** - radovednost, bodite radovedni, otroku postavljajte odprta vprašanja

Slika 4: Motivacijska kartica POZOR

## 5.1.2 Motivacijska kartica **FEEDBACK**



Slika 5: Motivacijska kartica Feedback (vrnitveno sporočilo)

## 5.2 Mini priročnik družinske komunikacije

Izdelali smo mini priročnik učinkovite komunikacije med starši in otroki, ki ga lahko upoštevajo tako eni kot drugi. Tako bo prišlo do izboljšave med odnosi in boljše klime doma.

# MINI PRIROČNIK DRUŽINSKE KOMUNIKACIJE



NARISALA: Taja Hercog, 3. a

Slika 6: Mini priročnik družinske komunikacije

## MINI PRIPOROČNIK UČINKOVITE KOMUNIKACIJE MED STARŠI IN OTROKI

### 3 KLJUČNI DEJAVNIKI ČLOVEKOVEGA ZNAČAJA:

#### 1. Želimo se počutiti pomembne in cenjene (starši in otroci)

Bolj kot se oseba počuti pomembno v vaši družini, bolj pozitivno se bo odzvala na vas.

#### 2. Ljudje se zanimamo predvsem zase

Vaš ključni cilj naj bo, ko se boste pogovarjali z osebo, pogovarjajte se o njej.

Pogovarjajte se o njihovih potrebah, njihovem položaju, njihovih mnenjih, njihovih stvareh, njihovih prijateljih, njihovih čustvih in nikoli o vas ali vaših stvareh, razen če vprašajo.

#### 3. Naravni zakon, kar seješ, to žanješ.

Kadar naredite nekaj pozitivnega za nekoga, bo ta človek po navadi iskal priložnost, da bi vam to vrnil. Kadar pa naredite nekaj negativnega, boste tudi prejeli bistveno več negativnega.

### *POSKRbite, da se bodo ljudje ob vas počutili pomembne.*

#### 1. Kako učinkovito komunicirati?

- Podaj iskren kompliment.
- Povejte, kaj vam je všeč in zakaj vam je všeč.
- Sogovornika pohvalite glede njegovega vedenja, videza ali stvari, ki

## **2. Zbrano poslušaj!**

- Aktivno poslušajte, tako da povzimate sogovornikove besede.
- Ne prekinjajte.
- Držite se izbrane teme.
- Spodbujajte sogovornika in kažite interes.

## **3. Reci hvala.**

- Jasno in razločno.
- Človeka, ki se mu zahvaljujete, pogledajte in se ga dotaknite.
- Pokličite ga po imenu.
- Lahko pošljete zahvalno pismo.

## **4. Preštej do 10, preden »izbruhneš« in se skregaš.**

## **5. Vzemi si čas za pogovor in druženje vsaj 30 minut/dan.**

**NAJPOMEMBNEJŠE V DRUŽINI PA JE LJUBEZEN.**

**IMEJTE SE RADI.**

## **6 DRUŽBENA ODGOVORNOST**

Po definiciji družbene odgovornosti je vsakdo odgovoren za svoje odločitve in dejanja, in sicer kako vplivajo na organizacijo (pri nas je to posameznik in šola), na družbo in ljudi na gospodarnost ali ekonomičnost ter na okolje ali planet (našo Zemljo).

### **6.1 Organizacija**

Organizacija v našem primeru je šola in družina. Odgovorno se vedemo kot učenci in tudi kot družinski člani. Posameznik se vede družbeno odgovorno takrat, ko se v šoli trudi snov čim boljše zapomniti in se tako čim več naučiti, spoštuje drug drugega in to prenese tudi domov. V naši raziskovalni nalogi smo raziskali, kako naj komuniciramo doma in v šoli, na kaj naj bomo pozorni, da bomo izboljšali šolsko in družinsko klimo.

a. DRUŽBA (LJUDJE) Odgovornost učencev in staršev je, da se trudijo po najboljših močeh vzpostavljati dobro družinsko klimo. S pomočjo naše raziskovalne naloge bi razvijali in uporabljali komunikacijske veščine v družini, v šoli in v poslovnem svetu.

b. OKOLJE (ZEMLJA) S svojim delovanjem in komunikacijo bi skrbeli za naravne vire, ločevanje odpadkov, za čisto vodo, ...

c. GOSPODARNOST (PROFIT) Z boljšim odnosom do soljudi in boljšo komunikacijo lahko zmanjšamo konflikte in izboljšamo družinsko klimo. Zadovoljen delavec, ki ima urejene družinske razmere, pa prinese več zadovoljstva na delovno mesto in to prinese več dobička.

### **6.2 Zaključek o družbeni odgovornosti**

Družbena odgovornost izvira iz vsakega posameznika in bolj kot bo posameznik družbeno odgovoren, več bo doprinesel svoji skupnosti in družbi nasploh. Z izboljšanjem komunikacije bi dosegli to, da bi učenci manj kljubovali staršem in učiteljem, komunikacijo bi izboljšali lahko tudi starši na delovnem mestu. Lepo je, če se zavedamo, da lahko vsak posameznik prispeva k boljšemu jutri.

## 7 ZAKLJUČEK

Komunikacija je proces, ki nas nenehno obkroža. S pomočjo komunikacije se vzpostavljajo odnosi, skozi katere se posameznik razvija. Ker se sprva vsak malček uči s posnemanjem, neopazno ponotranja komunikacijske vzorce, ki jih je deležen v svojem okolju. Starši so prvi, ki otroka učijo komunikacije, ki jih bo spremljala skozi vse življenje. Zaradi njene pomembnosti je na starših zelo težka, zahtevna ter odgovorna naloga, saj dobri komunikacijski vzorci, osvojeni že v otroštvu, odpirajo vrata za vsakega posameznika pozneje v življenju.

Iz raziskovalne naloge sem se naučila, da je komunikacija res del vsakdanjega življenja. Spoznala sem, da se tega zavedajo vsi anketiranci. Ob koncu raziskovalne naloge so se mi porodila tudi nekatera nova vprašanja, ki pa bi lahko bila dobra ideja za vnaprej. Zanima me, kako vpliva komunikacija na učni uspeh in primerjava med več anketiranimi šolami. To bi lahko bila ideja za naslednjo raziskovalno nalogo na tem področju.

Prišla sem do zaključka, da se večina mojih vrstnikov dobro razume s svojimi starši in da se doma kar veliko pogovarjajo. Je pa zanimivo, da si jih večina želi preživeti več časa skupaj z družino, saj so mnenja, da bi tako imeli še boljše odnose v družini. Ker pa se jih večina zelo hitro razburi, ko pride do kratkega stika v komunikaciji s starši, sem predlagala metode, ki bi ublažile takojšnjo reakcijo pri kratkem stiku in bi obe strani (otroka in starša) opomnile, kako naj odreagirajo in se obnašajo.



## 8 VIRI IN LITERATURA

- Edward de Bono. 1998. Naučite svojega otroka misliti. Maribor: Založba Rotis.
- Joseph O'Connor & John Seymour (prevedla Mojca Blak), "Komunikacija" v Spretnosti sporazumevanja in vplivanja: uvod v nevrolingistično programiranje(NLP). 2001.
- Anne Charlisc. 1997. Med dvema ognjema. Ljubljana: Založba DZS, d.d.
- Dr. JoAnn Deak in dr. Terrence Deak. 2015. Priročnik za upravljanje odraščajočih možganov. Izola: Založba Grlica.
- Christian Gostečnik, Marinka Pahole, Mirko Ružič. 1999. Biti mladostnikom starš Ljubljana: Frančiškanski družinski center.
- Darja Kobal. 2000. Temeljni vidiki samopodobe. Ljubljana.
- Tanja Lamovec, Ana Rojnik. 1978. Agresivnost. Ljubljana: Univerzum.
- Stephan Moore. 1998. Sociologija/Ključni pojmi in dejstva. Ljubljana: Tiskarna »Jože Moškrič«.
- Mehrabian in Ferris, "Inference of Attitudes from Nonverbal Communication in Two Channells". 1967. The Journal of Counselling Psychology št. 31, str. 248-252.
- <http://kakosi.si/wp-content/uploads/2012/09/Alenka-Murgelj-in-Ajda-Erjavec-Resevanje-konfliktov-in-komunikacija-v-druzini.pdf> (Povzeto dne: 30. 12. 2016 ob 18.50)
- <http://www.druzina.si/ICD/spletnastran.nsf/all/CC42F1D19A84AF80C12578010033C64F> (Povzeto dne: 30. 12. 2016 ob 17.55)
- <http://www.rtv slo.si/turbulenca/pages/page/64> (Povzeto dne: 30. 12. 2016 ob 18.45)

## 9 PRILOGA

### 9.1 Anketni vprašalnik za starše

Pozdravljeni,

sem učenka 9. razreda in pripravljam raziskovalno nalogo z naslovom Komunikacija med starši in otroki. Namen raziskovalne naloge je ugotoviti, kako komunicirajo starši in mladostniki in o čem se pogovarjajo. Vaše sodelovanje je za raziskavo pomembno, saj *z vašimi odgovori lahko dobimo vpogled v življenje sovrstnikov in njihovih staršev. Anketa je anonimna, za izpolnjevanje pa boste potrebovali približno 5 minut. Zbrani podatki bodo obravnavani zaupno in analizirani na splošno (in nikakor na ravni odgovorov posameznika). Uporabljeni viri bodo izključno za pripravo te raziskovalne naloge.*

*Za vaše sodelovanje se vam zahvaljujem.*

1. *Spol (označi spol)*

- ženski
- moški

2. *Na kakšen način poteka komunikacija med starši in tabo doma?*

- prepričevanje
- poučevanje
- pogajanje
- priložnostni pogovor

3. *O čem se doma pogovarjate?*

- o šoli
- o hobiji/ konjički
- razno
- se ne pogovarjate

4. *Koliko na dan se pogovarjate?*

- manj kot ura
- več kot ura
- 2-3 ure
- se ne pogovarjamo

5. *Ali vas otroci poslušajo ko se pogovarjate?*

- da
- ne

- včasih

6. Ali kdaj pride do nestrinjanja med starši in otroki?

- pri pogovoru o šoli
- pri vsakdanjem pogovoru
- pri osnovni komunikacij/načinu pogovora
- drugje

7. Kako odreagirate?

- mirno
- ježno
- zamerljivo
- vzkipljivo

8. Kako bi izboljšali komunikacijo doma?

- z več pogovora
- z dialogom
- s poslušanjem sogovornika in ne prekinjanjem
- z več preživljanja prostega časa drug z drugim
- z več igranjem družabnih iger

9. Kateri so moteči faktorji pri pogovoru doma?

- telefon, televizija
- ne poslušanje
- misli so drugje
- hkratno opravljanje še drugih opravil
- ni časa

## 9. 2 Anketni vprašalnik za učence

Pozdravljeni,

sem učenka 9.a razreda in pripravljam raziskovalno nalogo z naslovom Kako izboljšati komunikacijo med otroki in starši. Namen raziskovalne naloge je ugotoviti, kako komunicirajo starši in mladostniki in o čem se pogovarjajo. Vaše sodelovanje je za raziskavo pomembno, saj z vašimi odgovori lahko dobimo vpogled v življenje sovrstnikov in njihovih staršev. Anketa je anonimna, za izpolnjevanje pa boste potrebovali približno 5 minut. Zbrani podatki bodo obravnavani zaupno in analizirani na splošno (in nikakor na ravni odgovorov posameznika). Uporabljeni viri bodo izključno za pripravo te raziskovalne naloge.

Za vaše sodelovanje se vam zahvaljujem.

1. Razred (označi razred)

8. razred

9.razred

2. Spol (označi spol)

ženski

moški

3. Na kakšen način poteka komunikacija med starši in tabo doma?

prepričevanje

poučevanje

pogajaje

priložnosten pogovor

3. O čem se doma pogovarjate?

o šoli

o hobiji/ konjički

razno

se ne pogovarjate

5. Koliko ur na dan se pogovarjate?

manj kot ura

več kot ura

2-3 ure

se ne pogovarjamo

6. Ali vas starši poslušajo?

da

ne

včasih

7. Ali kdaj pride do nestrinjanja med starši in tabo?

pri pogovoru o šoli

- pri vsakdanjem pogovoru
- pri osnovni komunikacij/načinu pogovora
- drugje

8. *Kako odreagirate?*

- odrezavo
- ježno
- zamerljivo
- vzkipljivo
- se odstranim iz prostora pogovora

9. *Kako bi izboljšali komunikacijo doma?*

- z več pogovora
- z dialogom
- s poslušanjem sogovornika in ne prekinjanjem
- z več preživljanja prostega časa drug z drugim
- z več igranjem družabnih iger

10. *Kateri so moteči faktorji pri pogovoru doma?*

- telefon, televizija
- ne poslušanje
- misli so drugje
- ni časa