

Komunikace s jinými dospělými

Komunikační situace

S jakými základními komunikačními situacemi se můžeme setkat:

1. Komunikujeme o naší volbě vzdělávání a výchovy s příbuznými, kamarády, sousedy..., kteří zastávají jiné hodnoty a potřebují nám to sdělovat.
2. Komunikujeme jako rodič se školou (institucí).
3. Komunikujeme jako učitel s rodičem.
4. Komunikujeme jako učitel se svými kolegy (nadřízenými).
5. Komunikujeme jako rodič s jinými rodiči, když potřebujeme řešit něco, co se týká našeho dítěte.
6. Komunikujeme v komunitě lidí, se kterými tvoříme nějaký klub pro děti. Nebo komunikujeme v týmu. Podstatné je, že jsme všichni na stejné úrovni.

Komunikační situace můžeme rozlišovat podle toho, co je cílem, zda předat informace, představit novou metodu vyučování, řešit nějaký nesoulad až konflikt. Samozřejmě, ale platí, že včasná informace může zamezit konfliktu a je moc fajn, pokud budeme nad komunikací přemýšlet z širšího kontextu. Zároveň je fajn mít na zřeteli, že komunikace není jednoduchá disciplína a je potřeba mít reálná očekávání.

Všechny následující principy nebo pohledy lze zohlednit ve výše uvedených situacích.

Základní předpoklad „úspěšné komunikace“

Základním předpokladem dobré komunikace je, že se všichni zúčastnění budou cítit bezpečně. Když se bude kdokoli cítit v ohrožení, pak amygdala uzavírá přístup k myšlení, a tedy i ke komunikaci. Náročné na zajištění ideálních podmínek je to, že pro každého z nás je ohrožující situací něco jiného. Přístup k tomu tedy musí být individuální. Pro někoho to může být „jen to“, že se necítí dobře, když by měl mluvit před více lidmi. Každý z nás má nějaké téma nebo citlivé místo, a je mu nepříjemné, když se o něm mluví.

Kdo s kým mluví?

Když chceme porozumět tomu, jak mohou vznikat různá nedorozumění, tak

je potřeba vnímat, kdo s kým mluví. Když se podíváme na obrázek, tak vidíme, že mimo 2 osob, které spolu reálně mluví do toho vstupují ještě naše představy



a domněnky.

Když mluví ten muž, tak
zpravidla z pozice, že ho
nějak vnímá ta žena („Kdo

KAROLINA HORNOVÁ WWW.MALSTROM.CZ STR. 1

KURZ JAK PODPOROVAT DĚTI PŘI UČENÍ – 5. LEKCE – TÉMA: KOMUNIKACE

si myslím, že já jsem“ – Jak si myslím, že mě vidí ostatní. Modrá barva.). Tuto představu hodně ovlivňuje naše sebehodnota, ale vůbec to neznamena, že nás takhle vidí naše okolí. Muž mluví k představě ženy („Kdo si myslí on, že jsem já.“ Růžová barva.). Žena zas mluví z pozice „Kdo si myslím, že jsem já.“ (Jak mě asi ostatní vidí. Zelená barva.) k muži „Kdo si myslí ona, že jsem já.“ (Žlutá barva).

Podstatné je si z téhle představy odnést to, že nikomu do hlavy nevidíme a že je potřeba se doptávat.

Když se sejdou typy

Dalším důvodem, proč mohou vznikat nedorozumění, je typologie. Pro zjednodušení se podíváme jenom na 3 aspekty, které nám ale udělají hezký obrázek k tomu, proč je komunikace ve větší skupině komplikovaná.

První, na co se podíváme je introverze versus extraverte. Introverti na nás ve společnosti budou působit svojí extravertní složkou, ve které se necítí úplně jistí, proto by raději volili formu komunikace přes e-mail nebo rozhovor mezi čtyřma očima. Naopak extroverti budou rádi, že mohou komunikovat s lidmi a pohybovat se v té energii. Když budou chtít něco vyřešit, tak Vám pravděpodobně zavolají. Když spolu introvert s extrovertem připravují třeba nějakou slavnost ve škole. Tak introvert předkládá „finální nápady/návrhy“, které předtím promyslel. Extrovert přemýšlí nahlas a v podstatě říká nějaké možné varianty (a to včetně času schůzky). Introvert pak může extrovertovy nápady brát jako finální, a naopak extrovert introvertovy návrhy jako nějaké možnosti, které se časem upřesní.

Někteří lidé vnímají otázky (problémy, program) v celé šíři. Berou v potaz, co všechno je potřeba vyřešit, z jakého úhlu se můžeme na problém ještě podívat, jak se vyvine situace, když bude pokračovat stejně, jako dosud... Jiní lidé se zaměří na jednu otázku (kategorii) a řeší ji do nejmenších detailů. Při komunikaci těchto dvou typů, může docházet k nedorozumění, kdy ten, kdo je zaměřený na detaily, necítí, že jsme té oblasti (jídlo, program, ...) věnovali dostatek pozornosti. Ten, kdo vnímá celek, naopak může mít pocit, že když se budeme soustředit na jednu oblast, tak nám uteče všechno ostatní a nebude to fungovat. Když se vrátíme k rolím v týmu, o kterých jsme mluvili ve druhé lekci, tak víme, že vždycky budeme potřebovat někoho, kdo vidí celek a někoho, kdo se dokáže zaměřit na detail, ale ta komunikace může být opravdu náročná

KDYŽ SE SEJDOU TYPY



Další nesoulad, ke kterému může docházet je, když spolu mluví lidé, kteří potřebují fakta, důkazy, tabulky a dělají racionální rozhodnutí s lidmi, kteří se potřebují rozhodovat

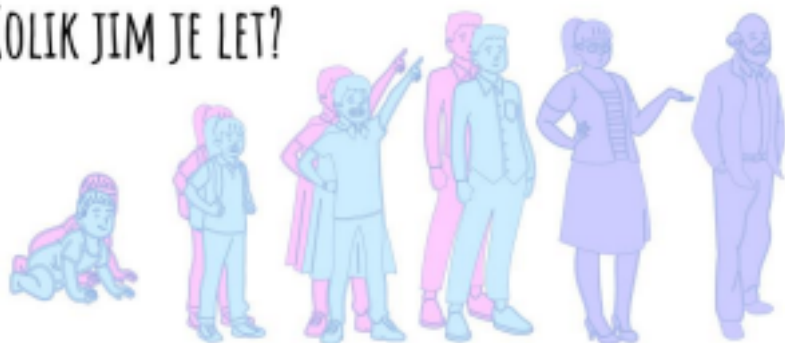
na základě příběhů a jsou pro ně důležité harmonické vztahy.

Když propojíme oba obrázky, tak nám dochází, že ve skupině 10 lidí, se objeví velmi

KAROLINA HORNOVÁ WWW.MALSTROM.CZ STR. 2

KURZ JAK PODPOROVAT DĚTI PŘI UČENÍ – 5. LEKCE – TÉMA: KOMUNIKACE

KOLIK JIM JE LET?



pravděpodobně všechno a vzniká poměrně velký chaos a spousta příležitostí, kde může dojít k nedorozumění, i přestože se setkali lidé s dobrým úmyslem. Pokud pracujete dlouhodobě s nějakým týmem, tak je fajn se nad tím zamýšlet a pracovat s tím, že každý

jsme jiný.

Kolik jim je let? v jaké jsou životní fázi?

Když komunikujeme ve věkově nesourodné skupině, tak můžeme ještě přemýšlet nad tím, jak se mění komunikace lidí v závislosti na věku, resp. nějaké vývojové fázi.

Teoreticky je komunikace nejjednodušší s malými dětmi, kde oni zpravidla jen projevují svoje fyziologické potřeby. Složitější to začíná být v pubertě, kdy těla těch dětí jsou pod velkým vlivem hormonů, všechno se přestavuje a oni jsou hodně citliví, zejména na jakékoli hodnocení.

V období dospívání, kdy se hormony trochu uklidní, tak můžeme vnímat „radikálnější“ názory. Věci jsou buď černé nebo bílé, dobře nebo špatně, a obtížně se jim vnímají nějaké jemnější nuance. Teprve s větším množstvím zkušeností, můžeme mít více různých pohledů a obrousit hrany radikálních názorů.

Pokud se budeme pohybovat v prostředí komunitní nebo svobodné školy, tak pravděpodobně děti mohou nějakým způsobem zasahovat organizace a domlouvání pravidel, akcí a podobně, takže může být přínosné se zamýšlet i nad tím, jak to mají ony.

Když se posuneme dál, tak jinak budou otázky vzdělávání vnímat bezdětní, rodiče malých dětí, rodiče velkých dětí. Speciálně bych ráda zmínila rodiče malých dětí, kdy je celkem pravděpodobné, že zažívají nějakou fyzickou únavu, ale také konfrontaci dítěte a vzpomínek na své dětství. My se můžeme jako rodiče prostřednictvím interakce s dětmi dotýkat nějakých našich emočních vzpomínek a objevují se některá naše zranění. Pokud budeme komunikovat s (unavenými) rodiči, tak se velmi jednoduše může stát, že narazíme na nějaké citlivé místo. Například když přijde do školy tatínek, který bude řešit špatně napsanou písemku syna, tak

se do té situace může zároveň promítat to, že on sám kdysi napsat špatně písemku a nikdo se ho nezastal.

V tomto místě lehce zabrousím do psychologie. Nebudu se ale přesně zabývat teoriemi toho, co je ego a co je stín, a jak to definuje Freud a jak Jung. Jde mi spíše o tu praktickou představu, která nám pomůže při komunikaci. Budu vycházet spíše z toho, jak o tom mluví Jung.

V dětství a dospívání volíme strategie, které podporuje naše okolí (případně zvolíme nějakou opoziční strategii) a spolu s vrozeným nastavením se utváří naše osobnost naše já. Naopak

KAROLINA HORNOVÁ WWW.MALSTROM.CZ STR. 3

KURZ JAK PODPOROVAT DĚTI PŘI UČENÍ – 5. LEKCE – TÉMA: KOMUNIKACE

jiné chování podporované není (akčnost – pokus/omyl, zvědavé otázky, prosazování se hlasitě). Hlavní úkol dětí tkví v tom, že chtějí přežít, zařídit, aby dospěli naplňovaly jejich potřeby, což může být tak, že se přizpůsobí nějakým podmínkám nebo je naopak na sebe budou upozorňovat.

V závislosti na tom, jak se utvářelo v dětství naše ego, tak jsme si vytvářeli i nějaké komunikační strategie, které pro nás byly výhodné. Např. Budu lhát, nebo mluvit pravdu. Mlčet nebo mluvit. Oceňovat nahlas svoje úspěchy a silné stránky, nebo ne. Jestli bylo výhodnější spolupracovat (třeba s bráchou proti rodičům) nebo naopak jet sám na sebe. Po třicítce (ale někdy mnohem později) můžeme přicházet na to, že ne všechny naše strategie a vzorce, jsou pro nás výhodné. Například jsme se v dětství mohli naučit, že je potřeba všem vyhovět a splnit úkol a později zjistíme, že je dobré se naučit i říct ne a odmítnout „nabídky“, které pro nás nejsou příjemné.

Možná jste si i ve svém okolí všimli, že někteří lidé se cyklí a dělají pořád dokola stejné chyby. Pak ale může přijít nějaká krize, která nám dá šanci objevit ty strategie, které byly potlačované a jsou v tom stínu. a následně je integrovat do sebe.

Když se spolu potkávají dospělí lidé, tak můžou být v různém stádiu toho, jak znají svoje zranění, traumata, stín, což je něco, co se nachází v našem podvědomí a může to tam vytvářet nějaká ta citlivá místa, do kterých se může někdo jiný trefit při komunikaci.

Důležité je si ale na tom to místě uvědomit, že komunikujeme s jinými dospělými, což je zásadní rozdíl oproti komunikaci s dětmi, kde musíme ustát jejich emoce a prožívání. Naopak dospělí lidé jsou zodpovědní za svoji komunikaci i chování a mohou se naučit pracovat se svými zraněními i komunikovat efektivněji.

Hranice

Dalším důležitým tématem v komunikaci jsou hranice. My můžeme mít hranice nastavené moc volně, což má zpravidla tu příčinu, že nejsme úplně napojeni na to, co cítíme a dále, že nevíme, co chceme.

V případě, že máme hranice nastavené pevně, tak může dojít ke konfliktu, když se s někým potkáváme, ale konflikt proběhne a oba komunikační partneři vědí, kde je jejich území. Pokud jeden z dvojice má volné hranice a druhý je naopak hodně dominantní, tak může docházet k tomu, že tlačí toho člověka s volnými hranicemi do situací, které mu nejsou příjemné, a protože nedostane jasný signál „stop“, tak pokračuje dál.



Co pro nás znamená nastavování si hranic? Důležité je znát sám sebe a vědět, co chci a co nechci. Když vím, co nechci, tak mě nikdo jiný nepřesvědčí o tom, abych chtěl něco, co mi není příjemné. Je dobré přitom brát na zřetel své automatické programy. Například když vím že

KAROLINA HORNOVÁ WWW.MALSTROM.CZ STR. 4

KURZ JAK PODPOROVAT DĚTI PŘI UČENÍ – 5. LEKCE – TÉMA: KOMUNIKACE

máme sklony, říkat na všechno ano, a plnit tak očekávání ostatních. Nebo když o sobě vím, že v případě, že na mě někdo tlačí, tak reaguji velmi emotivně a nechávám se zahltit emocemi. U toho je velmi důležité, jak vnímáme svoje pocity. Jestli cítíme, že nám v tom je dobře, nebo není dobře. Dalším bodem je to, že stojím pevně nohama na zemi, což pro mě znamená, že znám svoje hodnoty. Hodnoty jsou jako kořeny, a když mi někdo nabízí něco, s čím nesouzním, tak je to pro mě jednoduché rozhodování. Opět mě nemůže dotlačit tam, kde být nechci. Další bod je velmi náročný zejména pro typy lidí, které chtějí mít harmonické vztahy. Nechtějí se dostávat do konfliktu, nebo být v prostředí, kde se konflikt odehrává, v atmosféře nesouladu nebo nedorozumění. Je potřeba se vědomě naučit, že konflikt není nic špatného, pomáhá nám totiž vymezovat si hranice.

Je mnohem příjemnější komunikovat s lidmi, kteří znají svoje hranice, protože když je například o něco pózám, tak vědí, jestli ano nebo ne a já se nemusím ptát dál a zjišťovat, co je pro ně ještě příjemné a co už ne.

Pravděpodobně jste se ale setkali s lidmi, jejich strategií je posouvat hranice druhých lidí tak, aby díky tomu získali nějaké výhody pro sebe. Pokud někdo chce využívat něčí energii, tak (vědomě i nevědomě) hledá lidi, kteří mají hranice volné.

Když se chci znát sám sebe a vědět co chci, tak musím zároveň trénovat rozhodování. Tady se opět můžeme vrátit k pocitům, které nám můžou napovědět.

Posledním bodem, který by mohl být i prvním, je znát svoji sebehodnotu. To se může projevit například situacích, kdy budu učitelka a někdo po mě bude chtít práci nad rámec pracovní doby (povinností),

NASTAVENÍ SI HRANIC

1. Znat sami sebe – „Vím, co chci, a co nechci.“
2. Vím o svých automatických programech.
3. Vnímám svoje pocity.
4. Stojím nohama pevně na zemi, znám svoje hodnoty.
5. Nebojím se konfliktu.
6. Trénuji rozhodování.
7. Znam svoji hodnotu.



pak je velmi praktické vědět,
jakou hodnotu má váš čas.
Může pomáhat přemýšlet nad
tím, co všechno musím
udělat, abych mohla pracovat
navíc (dá si hlídat děti,
dopravit někam sebe nebo je,
připravit si věci,...). Takovou
hodnotu, jakou si dáte,
takovou máte, tu vám nedá
nikdo jiný.

Jak poznáme manipulaci?

Nejlepší způsob, jak vnímat manipulaci, je zkusit se na cítit na svoje tělo a zjistit, jestli nám je příjemně, nebo nepříjemně. Jestli cítíme nějaký tlak. Pokud vás vaše intuice upozorní na to, že komunikace s někým je nějaká zvláštní a necítíte se přitom dobře, tak je určitě dobrý nápad, prozkoumat to. Můžeme se podívat na to, jak poznáme manipulaci v komunikaci podle nějakých konkrétních typů vět.

Dopředu chci upozornit na to, že ta manipulace ze strany druhého člověka nemusí být vědomá. Může to být nějaká strategie, kterou jsi ten člověk osvojil v dětství. Okoukal jí, když byl malý a zjistil, že je pro něj výhodná, a proto ji používá i v dospělosti.

KAROLINA HORNOVÁ WWW.MALSTROM.CZ STR. 5

KURZ JAK PODPOROVAT DĚTI PŘI UČENÍ – 5. LEKCE – TÉMA: KOMUNIKACE

Připomínám že, to není žádná polehčující okolnost, protože mezi sebou komunikují dospělí lidé, a každý z nás pozná, jestli chceme žít ze svojí energie, nebo z energie někoho jiného.

První příklad je až takový bajkovský – **lichocení**. Můžeme si představit, že v roli učitele budete slýchat, jak svou práci děláte moc dobře, děti to velmi baví, a tak byste mohli ještě dělat něco dalšího, například nějaký odpolední kroužek, nebo sobotní výlet.

Dalším způsobem manipulace je **vzbuzování pocitu viny**. Ve školním prostředí přijde rodič do školy, a bude povídat o tom, že když nebudete počítat víc obtížných příkladů z matematiky, tak Toník neudělá přijímačky, a to a to bude vaše vina, případně mu tím zkazíte život.

Pak se můžeme podívat na dva body najednou: **tlak na rychlá rozhodnutí a vybírání si nevhodné chvíle**. Určitě jste někdy zažili, když vám někdo zavolá a chce nějaké rychlé rozhodnutí, vy nemáte dostatek informací a jste pod nějakým tlakem, že včera bylo pozdě. Můžeme si představit nějaký příklad, kdy vám někdo zavolá, že vlak má výluky. Vy jedete zítra na výlet a rovnou vám nabídne, že řešením může být objednat autobus, ale vy později zjistíte, že to vyšlo dvakrát draž než cesta vlakem.

Také můžeme poznat, že s námi nějaký člověk manipuluje, když v podstatě **předstírá, že je bezradný**, anebo v nějaké zoufalé situaci. Když se vrátíme k tomu příkladu s matematikou, kdy by po vás někdo chtěl, abyste pomohli nějakému dítěti

naučit se látku. Tak může tuto prosbu komunikovat tím způsobem, že tomu vůbec nerozumí, neví například, jak stáhnout nějakou aplikaci na trénování počítání na počítači nebo na telefonu, a že s tím potřebuje pomoci (udělat to za něho).

Další způsob komunikace může vycházet z toho, že ten člověk si velmi dobře pamatuje, kde jste, co řekli, a připomeneme vám to s tím, **že jste mu to už slíbili**. Například, že budete doučovat jeho dítě z matematiky, a je úplně jedno, že v tuhle chvíli na to nemáte prostor čas. On na vás bude stejně tláčit, protože jste to už někdy řekli.

Když se podíváme na další bod – **Dává příklady o úspěšném chování**, taktak v tomto případě je to myšleno tak, že budeme pravděpodobně v situaci, která není úplně ideální, nebo zpravidla po nás ten člověk bude chtít něco, co není úplně v pořádku. Možná to bude i nelegální, nebo to bude překračovat nějaké hranice. v tu chvíli můžeme slyšet věty typu: Můj kamarád to udělal přesně takhle, a je mu to fungovalo. Nebo: Udělej to takhle, to nikdo nebude kontrolovat, to je v pohodě. Ze školního prostředí se to může týkat třeba nějakých výletů, nebo organizace v komunitní škole, kdy u spousty věcí musíme dělat nějaké kompromisy, aby to bylo reálné. Někdy nás mohou rodiče nebo třeba někdo jiný tláčit to do situací která už jeho jsou na hraně.

Pokud nezaberou jemnější způsoby manipulace, může ten člověk přistoupit k nějakému vyhrožování, což může vypadat třeba následujícím způsobem: Já si nemyslím, že všechno máte úplně podle pravidel. Možná by se na to mohla přijít podívat to nějaká

KAROLINA HORNOVÁ WWW.MALSTROM.CZ STR. 6

KURZ JAK PODPOROVAT DĚTI PŘI UČENÍ – 5. LEKCE – TÉMA: KOMUNIKACE

kontrola. Nebo: Když toho nebudete dělat teď a tímto způsobem, tak já bych si mohl promluvit s panem ředitelem.

Každá komunikace s člověkem, který manipuluje, vyčerpává. Úplně nejjednodušší způsob, jak se naučit nepodléhat nějakému tlaku, je používat „vyčkávací strategie“, tzn. že si vezmete čas na rozmyšlenou, nebudete odpovídat hned, i kdyby to bylo zavolám ti za čtvrt hodiny, když budete mít pocit, že to hodně spěchá. Dáváte si ten prostor, rozmyslet si to, a zároveň se i za měřit na svojí intuici, nebo emoční paměť, která vás povede k tomu, jestli to rozhodnutí bude správné, nebo jestli bude pro vás nevýhodné.

Nenásilná komunikace

Vybrala jsem pro náš kurz metody nenásilné komunikace, která má za cíl abychom byli v komunikaci úspěšní, což můžeme úplně v běžné řeči popsat: abychom se domluvili. Důvod, proč jsem zvolila právě Nenásilnou komunikaci a dále Výchovu bez poražených, je proto že to jsou knihy, které vznikaly již v šedesátých letech 20. století v Americe mají tedy za sebou dlouhou tradici. U novějších knih se setkávám s tím, že vycházejí z těchto původních metodik.

Autorem Násilné komunikace je Marshall B. Rosenberg. Pro mě je nejzásadnější

princip **4P: pozorování, pocity, potřeby a prosba**. Tento princip budeme používat, jak sami na sebe, tak i na našeho komunikačního partnera. Když se podíváme, jak to můžeme použít.

Nejprve bychom měli pozorovat celou situaci, což už nás vede k tomu, že situaci budeme umět popsat. Potom si budeme všimnout svých vlastních pocitů, toho, co se děje v našem těle. Na základě toho jsme schopni přijít na to, co jsou naše potřeby a formulovat nějakou prosbu směřovat k okolí.

NENÁSILNÁ KOMUNIKACE



Úplně stejně se pak zaměříme na člověka, se kterým komunikujeme. Nejdříve můžeme přemýšlet nad tím, jak by popsal tu situaci. Potom můžeme zkusit vnímat, jak se asi cítí, co může potřebovat. a na základě toho se ho můžeme zeptat tak, aby on mohl vyjádřit nějakou svoji prosbu.

Nenásilná komunikace nás vede k soucitu s lidmi, se kterými komunikujeme. Tak abychom přemýšleli nad tím, proč komunikují zrovna třeba tímto nepříjemným způsobem, zkoušeli hledat příčinu a našli

KAROLINA HORNOVÁ WWW.MALSTROM.CZ STR. 7

KURZ JAK PODPOROVAT DĚTI PŘI UČENÍ – 5. LEKCE – TÉMA: KOMUNIKACE

v sobě laskavost, se kterou k lidem přistoupíme a budeme komunikovat nenásilným způsobem. Já si myslím, že je důležité přitom nezapomínat na svoje hranice a ochránit se před komunikací, která bude zbytečně zraňující, nepříjemná nebo manipulativní.

Respektující komunikace

Když budeme mluvit o respektující komunikaci v duchu knihy Respektovat a být respektován, tak si můžeme popsat nějaké důležité body, které při komunikaci využijeme.

Nejprve můžeme věnovat prostor **emocím** a ptát se: Jak se cítíš? Jak se máš?

Pak se můžeme zeptat na **popis toho problému**: Můžeš mi popsat, co se děje?

Je důležité vést všechny, kteří komunikují k tomu, aby **zůstávali v přítomnosti**. Někdo může mít sklon řešit všechna příkoří z minulosti, nebo projektovat, co by se mohlo stát v budoucnosti.

Budeme se zajímat **o pohled toho druhého**: Jak to vidíš ty? Tady ale můžeme být citliví. Když uvidíme, že ten člověk je bezradný, neorientuje se v té situaci, tak mu asi moc nepomůže, když ho ještě budeme zatěžovat otázkou na jeho názor.

V případě že řešíme složitější situaci která vypadá beznadějně je důležité vymyslet **nějaké konkrétní snadné kroky**, které povedou alespoň k malé změně.

Tak jak jsem o tom psala výše, když my nejsme rádi, že na nás někdo tlačí, tak my sami můžeme poskytovat tomu, s kým komunikujeme, **dostatek času a prostoru**: Můžeš si to rozmyslet. Není potřeba mi to říct v tuhle chvíli. Proto, aby se nám tato komunikace dařila je dobré vytvořit si slovník vět, které pro nás budou přirozené.

Komunikační bariéry

Komunikační bariéry vnímám jako situace (nebo používání některých vět), které způsobují to, že se aktivuje naše amygdala, vyhodnotí to jako ohrožení, a my se tím pádem budeme stavět na opačnou stranu bariéry.

Prvním příkladem komunikační bariér mohou být **příkazy a pokyny**. Ve školním prostředí by to mohlo vypadat tak, že by přišel rodič do školy a říkal: Já si myslím, že byste měli dělat tohle a tohle. Nebo opačně kdy paní učitelka bude zadávat pokyny o tom, co mají rodiče, například cvičit se svými dětmi nějakou konkrétní látku, a nebude tam prostor pro hledání si svého vlastního přístupu.

Komunikační bariéra, kterou můžeme shrnout slovy **vyhrožování, urážky, obviňování**, můžeme díky nějakým společenským konvencím v komunikaci dospělých pozorovat v nějaké jemnější variantě. Ale určitě můžeme zažít, že někdo mluví o tom,

KAROLINA HORNOVÁ WWW.MALSTROM.CZ STR. 8

KURZ JAK PODPOROVAT DĚTI PŘI UČENÍ – 5. LEKCE – TÉMA: KOMUNIKACE

že když nebudeme dělat to a to, tak, že se ozve našemu nadřízenému nebo nějakému úřadu nebo třeba naše dítě nepojede na nějaký školní výlet. Urážku si můžeme představit, když někdo bude mluvit o tom, že nejsme kompetentní vzdělávat svoje děti. O obviňování už jsme mluvili například v té souvislosti, že když nebudeme něco dělat dostatečně dobře, tak ty děti skončí špatně.

Případě že se setkáme s někým, kdo je zaměřený na **označování chyb**, tak ten člověk pravděpodobně přijde do nějakého prostředí a okamžitě začne upozorňovat na to, co je špatně. Nebo jakmile z té akce odejde, tak hned prvnímu člověku budou vyprávět o tom, jaké chyby děláte v té vaší škole nebo u vás doma.

Na tomhle místě bych ráda zmínila i tu taktiku, že **nejprve všechny pochválíme a pak jim nasypeme popel na hlavu**, může být stejně nepříjemná jako jenom samotné kritizování. Určitě je potřeba hledat v tom balanc a celkově tu zpětnou vazbu formulovat tak aby byla zaměřená do budoucna a v podstatě pozitivní.

Podobně se vystaví bariéry i když budeme používat **ironii, zákazy a varování**.
Například: v žádném případě nemůžete jet na výlet, protože by děti zameškaly probírání nové látky. Nebo: v žádném případě se nemůžete učit projektově, protože přitom se děti nic nenaučí.

Podobně na tom je **poučování a moralizování**.

Nálepkování u dospělých, může být trochu jiné než u dětí, protože pravděpodobně neřekneme: Ty jsi hloupý a podobně. Ale může být skryté v tom, že budeme říkat: Ty vždycky něco..., ty nikdy... U dospělých nebude docházet k tomu, že si to fixují, ale může docházet k tomu, že se dotkneme nějakého toho zranění.

Hodně zajímavá věc mi přijde **odmítání odpovědnosti** při komunikaci. Můžeme si situaci, kdy chtějí vyloučit nějaké dítě ze školy: My jsme ho vyloučili, protože nedodržoval pravidla nebo protože máme takové předpisy. Přijímání odpovědnosti by vypadalo: já jsem jako ředitel rozhodl, že ho vyloučíme, protože ... Nebo: Musím známkovat, protože se to u nás ve škole tak dělá. Místo: Zvolila jsem si, že pracuji na státní škole a tím pádem i to, že budu známkovat. Ideální způsob, když komunikujeme, tak si uvědomujeme, že to co děláme, je naše volba. i přestože se může stávat, že jsme v situaci, kdy volíme mezi různými různě špatnými variantami jen nějakou o chlup lepší. Tenhle způsob komunikace je důležitý zejména pro to, že nás při něm budou slyšet děti. Můžeme být vzorem podobně, jako nás mohou děti napodobovat u nastavování hranic.

Já-sdělení

Já-sdělení je formulování vět odlišně než u tzv. Ty-sdělení.

Ty-sdělení: Nic jste se neučili. Ty jsi poztrácel všechny věci.

Vy-sdělení: Vy jste nikdy nepřišel na třídní schůzky. Neprojevil jste zájem. Nezaplatil příspěvek včas.

KAROLINA HORNOVÁ WWW.MALSTROM.CZ STR. 9

KURZ JAK PODPOROVAT DĚTI PŘI UČENÍ – 5. LEKCE – TÉMA: KOMUNIKACE

Tenhle typ komunikace je podvědomě vnímán jako ohrožení a vystavuje tedy bariéru hned na začátku komunikace. Potřebujeme se bránit nebo útočit anebo jsme paralyzováni a nejsme schopni žádného rozhovoru ani reakce.

Když použiju Já-sdělení, tzn. **popíšu tu situaci, zmíním svoje pocity a uvedu ten účinek**, jaký tato situace má, tak i přesto, že můj komunikační partner nezná a nepoužívám tyto komunikační dovednosti, tak díky nenásilné komunikaci alespoň hned na začátku nevystavíme a bariéru a nevytvoříme pocit ohrožení.

Zároveň my si můžeme komunikaci druhého člověka přeložit do konkrétní věty podle já-sdělení. Co by ten člověk řekl, kdyby uměl používat tyhle komunikační techniky. To znamená, že můžeme přemýšlet nad tím, jak bych popsal situaci, jak by se asi cítil a jaký by vnímal že to má důsledek. v tom smyslu, že jeho záměrem je říct mi něco takového, ale moc mi to nejde.

Když dám příklad:

Část dětí nedává pozor v matematice. (popis) Jsem z toho nervózní. Bojím se, že nebudou úspěšní u přijímaček. (účinek)

Takhle by mohla komunikovat nějaká paní učitelka ve státní škole nebo může její projev vypadat takto: Vůbec se neučí, nedávají pozor, nic z nich nebude. Jsou to lajdáci.

Další příklad:

Kluci se během dne nezapojují do společného programu. (popis) Není mi v tom dobře (pocity), a vnímám, že to ovlivňuje nadšení menších dětí do programu. (účinek)

Zase je tam jednoduchý popis nějakou nehodnotím, jestli ti kluci jsou špatný není s nimi žádná řeč.

Třetí příklad:

Tonda má dlouhé vlasy. (popis) Je mi to nepříjemné, protože se bojím (pocity), že si nás budou všímat cizí lidé. (účinek).

Takhle by mohlo vypadat jak já-sdělení od babičky, která nesouhlasí s tím, že kluci nemají ostříhané vlasy nakrátko a vidí v tom problém. Pravděpodobně použije spíš větu: Ty ses neostříhal, máš to moc dlouhé, já s tebou nikam nepůjdu. To je příklad nějaké běžné komunikace, kdy ale my můžeme být svědky, jak takovýmto způsobem komunikují dospělí s našimi dětmi, a to nás může vést nějaké konfrontaci.

Formulace (3 části): popis situace – pocity – účinek

KAROLINA HORNOVÁ WWW.MALSTROM.CZ STR. 10

KURZ JAK PODPOROVAT DĚTI PŘI UČENÍ – 5. LEKCE – TÉMA: KOMUNIKACE

Co vyjadřujeme pomocí já-sdělení

- Pomocí já-sdělení můžeme vyjádřit:
- Co potřebujeme. Například: Já potřebuji čas na práci.
- Co očekáváme a tady to může být třeba: Očekáváme, že děti budou věnovat hodinu denně nějakému sportu.
- Jak věci vnímáme. To nás to vede k tomu, abychom popsali, jak vidíme tu danou situaci. Což může být: Já vidím, jak tady děti lítají venku celý den. • S čím jsme počítali. Příklad: Já jsem počítal s tím, že se moje dítě naučí během prvních 5 let docházky anglicky tak, že budeme moct cestovat a ono se to v pohodě domluví.
- V rámci já sdělení popisujeme, jak se cítíme a proč. Například: Já mám strach, obavy, já jsem nervózní, zklamáný..., protože ... a vysvětlím ten důvod. • Dále

můžeme popisovat, jaká reakce probíhá v našem těle. Cítím, v sobě napětí. Cítím, že se mi chvějí ruce. Cítím sucho v krku.

- A pak také můžeme vyjádřit, co potřebujeme řešit, co je ten klíčový moment, který potřebuju nějak vyřešit.

Hledáme win-win řešení

Když budeme hledat řešení, tak ideální situace je se všichni zúčastnění vyjádří podle těch 4P, to znamená že popíší tu situaci, vyjádří, co cítí a co by potřebovali, zkusí nějakým způsobem formulovat tu svoji prosbu.

Ale v tomhle případě může jít o nějakou situaci, která by se mohla stát nějaké komunitní škole nebo svobodné škole.

Tonda v 10 letech neumí číst. Trápí mě to a mám strach, že se nenaučí všechno, co potřebuje. Potřeboval bych vidět nějaký progres. Mohli bychom zkusit vymyslet, jak motivovat děti víc ke čtení.

Děti si u nás můžou vybírat, co chtějí dělat. Je mi nepříjemné je do něčeho tlačit. Chtěl bych co nejvíc podporovat jejich vnitřní motivaci. Nemůžeme se zamyslet nad tím, jak ubrat svoje požadavky.

Já jsem schválně vybrala takovýto typ komunikace, kdy by tím win-win řešení mohlo být to, že upravíme prostředí tak, aby více motivovalo děti ke čtení.

Druhým bodem při hledání win-win řešení, že vymýšlíme různé varianty. Úplně stejně jako u klasického brainstormingu nápady nehodnotíme, pouze zapisujeme.

Teprve v následující části porovnáváme možnosti, mluvíme o výhodách a nevýhodách. Důležité je uvědomit si, že nehledám kompromis, ale konsensus. Hledáme tedy nějaké nové tvořivé řešení. Je samozřejmé, že ne vždycky se najde úplně ideální řešení, které bude vyhovovat všem, ale je dobré k tomu směřovat.

KAROLINA HORNOVÁ WWW.MALSTROM.CZ STR. 11

KURZ JAK PODPOROVAT DĚTI PŘI UČENÍ – 5. LEKCE – TÉMA: KOMUNIKACE

Jak ochránit sami sebe

Smyslem této lekce je primárně nacházet pochopení, proč lidé komunikují různým způsobem. Vycházíme z toho, že lidé přichází do těch rozhovorů dobrými úmysly, ale může docházet k nějakým nedorozuměním.

Ale je dobré si uvědomit, že existují lidé, se kterými to úplně nejde. Můžeme u nich mluvit jako toxických lidech, v tom smyslu, že to jsou energetičtí upíři. Když s nimi trávíme čas, tak nás to hodně vyčerpává. Můžu to být lidé, kteří rádi pomlouvají, nebo něco závidí ostatním lidem. Také to můžou být lidé, kteří jsou pesimističtí a neustále mluví o černých scénářích. Hodně nás budou vyčerpávat lidé, kteří mají nějaké postranní úmysly a chtějí s námi manipulovat. Zároveň také lidé, kteří komunikují v

tom smyslu, že se jim děje něco, za co oni nemůžou, tj. komunikují s námi z pozice oběti. Poměrně náročné je komunikovat s lidmi, kteří bývají velmi za zahlcení emocemi.

Určitě bych chtěla zmínit, že každému z nás se někdy stane, že jsme negativní, mluvíme o jiných lidech, jsme zahlcení emocemi a máme pocit, že se nám vůbec nic nedaří. To samozřejmě neznamená, že jsme energetičtí upíři. Tam spíš jde o to, když ti lidé takovýmto způsobem komunikují pravidelně (v podstatě neustále).

Při komunikaci také narážím na nějaké myšlenky, nebo přesvědčení, které mohly vzniknout, když jsme byli děti a řešili jsme nějaké konflikty nebo nedorozumění a můžou nám běžet v hlavě?

Musím se se všemi domluvit.
Pravda bude někde uprostřed.
Každý na tom nese svou vinu.
Musíme si pomáhat.
Podívej se, jak je smutný.
Nastavení si svých hranic.



Někdo jiný zase může mít strategie, které spočívají v tom, že musím všechny přesvědčit, aby pro mě tohle udělali. Nebo musím ostatním ukázat, že oni za to můžou, že já se mám špatně.

Proto je pro nás důležité naučit se nastavit si hranice a ochránit sám sebe.

Pokud pracujete v alternativním a komunitním školství, tak je moc fajn pokud máte tu možnost celou tu skupinu lidí nějakým způsobem proškolit o tom typu komunikace, ale určitě je důležité si uvědomit, že to není všespásné. Může se tam objevit člověk, u kterého bude tenhle způsob komunikace mimo jeho rozlišovací schopnost, protože jeho strategie je například zařídít všechno tak, abych získala výhody pro sebe.

KAROLINA HORNOVÁ WWW.MALSTROM.CZ STR. 12

KURZ JAK PODPOROVAT DĚTI PŘI UČENÍ – 5. LEKCE – TÉMA: KOMUNIKACE

Neverbální komunikace

Dalším tématem je neverbální komunikace. My jsme se věnovali neverbální komunikaci v první chci, když jsme zkoumali výrazy tváře, které jsou typické pro různé emoce, a ty úkoly směřovali k tomu, abychom si všímali, rozdílu v mimice lidí. Mezi neverbální komunikaci patří gesta, postoje, nebo třeba i tón hlasu.

Také jsme mluvili o tom, že i když máme pocit, že nám to rozeznávání emocí a výrazu moc nejde, tak naše tělo na to reaguje nějakým způsobem díky podvědomí.

Já bych v této lekci ráda zmínila americkou sociální psycholožku Amy Cuddy, která se věnuje zkoumání toho, jak řeč těla ovlivňuje vnímání moci u ostatních a zjistila že opravdu velmi. Například při volbách se ukazuje, že volíme na základě toho, že ti lidé vyjadřují, že jsou mocní.

Amy Cuddy během svých pokusů zjišťovala hladinu testosteronu a kortizolu. Protože se ukazuje, že ti, kteří vyzařují, že jsou mocní, mají vysokou hladinu testosteronu, ale zároveň nízkou hladinu stresové hormonu. Můžeme je vnímat jako silné, ale rozvážené. Nikoli jako dominantní, ale nervózní lidé.

Všíkala si, jak vypadají různé pozice síly. Mezi tyto pozice patří všechny ty, které zaujímají v prostoru hodně místa – rozmáchlá gesta pažemi, sezení na židli s nohama na stole, ruce v bok, vzpřímený postoj s roznoženými nohama, které stojí pevně na zemi, případně zapření se rukama do stolu.

Pozice, které vyjadřují bezmoc zas vypadají tak, že chceme zabrat co nejméně místa, máme schoulená ramena, překřížené nohy.

Mimo toho že Amy Cuddy pozorovala, že v „pozicích moci“ na nás působí silně, tak zjistila, že můžeme tyto pozice nacvičovat a bude to mít vliv na to, jak budeme vnímání okolí. Tzn. že když za zavřenými dveřmi budeme trénovat rozmáchlá gesta, sedět v křesle s nohama nahoře, tak už po dvou minutách se začne zvyšovat hladina testosteronu a snižovat hladina kortizolu, a tím pádem my budeme působit silněji.

My můžeme trochu negativně vnímat slova silný, mocný, ale spíše jde o to, že vyjadřujeme svoji stabilitu, jistotu a nastavujeme své hranice.

Což nám může pomoci, když budeme v praktických situacích potřebovat jako rodič komunikovat s nějakým aparátem, nebo když budeme z pozice učitele řešit nějaký konflikt mezi dětmi nebo mezi rodiči. Může to být i v případě, kdy chceme navrhnout rodičům, že zavedeme ve výuce nějaké nové metody, když cítíme, že by to mohl být problém, protože je to něco, čeho se mohu apriori obávat.

Určitě tuhle můžeme tuhle techniku nacvičovat spolu s dětmi. Možná jste se i setkali s programy, kde se děti učí asertivní chování, aby byli schopni pak odmítnout třeba nějaké potenciálně nebezpečné chování.