



KOMUNIKACE A VÝCHOVA

DOBŘE KOMUNIKUJÍCÍ JEDINEC

- pozitivně vidí sám sebe
- empatie + neústupnost; vstřícnost + odměřenost
- nesoupeří s komunikačním partnerem
- umí pracovat na tvorbě kompromisu
- ustoupí-li, **neobviňuje**
- hodnotí, až si **vyslechne** celou informaci
- je **otevřený** změnám a rozmanitosti názorů
- umí komunikaci řídit, regulovat její směr a strukturovat ji
- umí **neutralizovat konflikty**, kolize a napětí (tvořivě jich využít)
- nezamlouvá, neodbíhá, nemlží – **nepoužívá komunikační fauly**

ZPĚTNÁ VAZBA (POSKYTOVÁNÍ KRITIKY)

- Popsat jen to, co konkrétně bylo možno pozorovat a **vlastní** citovou reakci na to.
- Nehodnotit, neinterpretovat, neanalyzovat (za druhého)
- Nezobecňovat, nepřehánět, nesrovnávat, nevytahovat staré křivdy, nedávat rány pod pás.
- Mluvit **vždy za svou vlastní osobu jako "já"** a ne jako "my", "ono" nebo "se".
- Zpětná vazba by měla být vyvážená. Někdy se uvádí posloupnost **+ - +(klad, zápor, klad)**
- **Pokusit se něco ocenit**
- Zpětná vazba se musí dát obrátit.
- Má probíhat krátce po situaci, které se týká.
- Měla by brát ohled na kapacitu toho druhého přijímat informace - nepřehlcovat.

FAULY



CVIČENÍ 2

○ Napište 3 věty, které jste nejčastěji slýchali jako děti...

1.

2.

3.



CO NECHCEME SLYŠET

1. Ty zase (vždycky, nikdy, pořád) ...! Kdybys aspoň ...! (výčitky, obviňování)
2. Měl/a by sis uvědomit, že ... (poučování, vysvětlování, moralizování, nemluvíme „s ním“ ale „na něj“)
3. Tohle jsi udělala špatně! (kritika, zaměření na chyby)
4. Já (někdo) kvůli tobě ... (lamentace, citové vydírání – chudáčkování snižuje autoritu)
5. Nedělej to, nebo se ti stane ...! (zákazy, varování)
6. Z tebe jednou vyrostete ... (negativní scénáře, proroctví)
7. On je takový ... (nálepkování)
8. Udělej ... (pokyny)
9. Okamžitě běž a udělej ...! (příkazy)
10. Přestaň ..., nebo! Běda, jestli ...! (vyhrožování)
11. Křik
12. Podívej se na ..., vezmi si příklad z ... (srovnávání, dávání za vzor)
13. Já pro tebe ..., a ty ...! (poukazování na vlastní zásluhy)
14. Ty snad chceš ...? Copak ty nechceš ...? (řečnické otázky)
15. Ty jsi ale ... (urážky, ponižování)
16. To je náš génius! To ses tedy vyznamenal! (ironie, shazování)



CO MŮŽEME ŘÍKAT – INVESTICE DO BUDOUCNA

1. Vidím (slyším), že... (popis, konstatování)
2. Je...; Je potřeba...; Tohle děláme (tak a tak)...; Pomůže, když...; Když..., tak... (informace, sdělení)
3. Očekávám, že... Pomohlo by mi, kdyby... (vyjádření vlastních očekávání a potřeb)
4. Uděláš to tak... nebo tak...? Můžeš si vybrat. (možnost volby)
5. Jirko,...! (dvě slova)
6. Co s tím uděláme? A co si o tom myslíš ty? (prostor pro spoluúčast a aktivitu dětí)



PROSTŘEDKY PŘI VÝCHOVĚ

1. Kladení požadavků a kontrola jejich plnění
2. Odměny a tresty
3. Povzbuzení a slovní přesvědčování
4. Model, příklad, vzor



1. KLADENÍ POŽADAVKŮ A KONTROLA JEJICH PLNĚNÍ

- Vztah (empatie)
- Míra
- Přiměřenost
- Forma (žádost, náznak, příkaz)
- Zdůvodnění
- Riziko: Dvojná vazba

V čím větší míře se děti mohou podílet na rozhodování o tom, co se jich týká, na vytváření dohod a pravidel, tím více budou cítit zodpovědnost za jejich dodržování.

vykonavatel x správce



2. ODMĚNY A TRESTY

Odměny

- podněty, věci přinášející libost, uspokojení potřeb
- **morální, emoční, materiální** (x zevšednění, snížení vnitřní motivace!)
- též radost z vlastního úspěchu, vnitřní zážitek

Tresty

- negativní hodnocení, omezení potřeb
 - psychické x tělesné
- x
- metoda přirozených následků
 - metoda logických následků



EMOCE DĚTÍ PŘI TRESTÁNÍ

- ❑ ponížení, bezmoc
- ❑ zlost, až nenávisť
- ❑ vzdor
- ❑ chuť se pomstít
- ❑ křivda
- ❑ uraženost
- ❑ sebelítost
- ❑ zklamání z dospělého
- ❑ trapnost za dospělého, pohrdání jím
- ❑ pocit vítězství
- ❑ nepochopení, cizota
- ❑ svět je zlý, lidi jsou zlí (tedy i já mohu být zlý)
- ❑ odpojení se od emocí
- ❑ jsme si kvit, můžu znova
- ❑ snížení sebehodnocení



3. POVZBUZENÍ A SLOVNÍ PŘESVĚDČOVÁNÍ

- přijímat dítě takové jaké je
- komunikovat adekvátní způsobem: naslouchat + „já“
- projevovat dítěti důvěru
- soustředit se na dobré nápady dítěte
- hodnotit i snahu a dílčí zlepšení
- vytyčovat cíle dílčí, reálné a realizovatelné
- spojovat pochvalu s povzbuzením (nemoralizovat)
- **přesvědčování** - vybízí ke kritickému uvaž., připomíná hodnotové orientace, formuje postoje



PERSVAZE

- Cílem je změna v hodnocení skutečnosti
- formování kognitivních, emočních i motivačních aspektů – tzn. formování postoje
- kladení **otázek** vybízí k přemýšlení (vu osob samostatnějších, inteligentnějších, vzdělanějších, nonkonformních, ale také dominantních)
- přesvědčování spočívá v tom, že uvedeme důvody, fakta a také z nich odvodíme závěr
 - explicitní způsob: závěr odvodí ten, co přesvědčuje
 - implicitní způsob: **závěr odvodí ten, co je přesvědčovaný**



4. MODEL, PŘÍKLAD, VZOR

- pomáhá orientovat se ve složité skutečnosti
- nabízí řešení problému a konfliktů (vztahy, práce, životní cíle a smysl, morální otázky)
- model vyjadřuje konkrétní, živou a srozumitelnou formou určitý **způsob života** (názory a přesvědčení, hodnotové orientace, morální zásady)
- Děti – nápadnost x Adolescenti – „syntetický model“
- vztah, obdiv, sympatie, chování vede k uznání



AUTORITA

Autorita – moc

- poroučí, přikazuje, trestá, povyšuje se, **hodnotí nás a posuzuje**, rozhoduje se podle nálad, ne faktů, dohod a pravidel
- **Důsledek 1: vzdor x poslušnost** (podřídivost, závislost na autoritě, potřeba se zavděčit těm nad sebou, eventuálně mocensky k těm pod sebou – přijatelnost jednání)
- **Důsledek 2: touha po moci**, cílem je vyhrát, ne se chovat správně, pravidla a řád ztrácí význam

Autorita – vliv

- někdo na nás má vliv, protože si jej vážíme, chová se k nám respektujícím způsobem: **poskytuje vzor současně s pocitem bezpečí**
- **Důsledek: zodpovědnost**



„Představa, že dítě vychovávané autoritativně se s nabytím plnoletosti začne chovat i bez kontroly zodpovědně a bude schopno plnohodnotných partnerských vztahů, je bláhová.

Pokud se tak stane, není to díky autoritativní výchově, ale proto, že se kromě autoritativních způsobů setkalo také s respektujícím, partnerským modelem vztahů.“ (Kopřiva et al, 2007, s.22)



PREVECE NEKÁZNĚ

- Respektující postoj vůči žákům
- Tvorba pravidel společně se žáky s pozitivním popisem toho, co je správně (nikoliv jen co se nesmí)
- Práce se vztahy mezi žáky ve třídě
- Smysluplnost činnosti a požadavků
- Učit žáky komunikačním a sociálním dovednostem, neagresivnímu řešení konfliktů
- Uspokojování základních lidských potřeb žáků (aktivita, úcta a respekt, úspěšnost, pocit vlastní kompetence...)



ZÁSADY PŘI VÝSKYTU NESPRÁVNÉHO CHOVÁNÍ

- Pokud důsledek prezentován a komunikován mocensky jako trest, bude pocíťován jako trest se všemi důsledky - účelové chování, přijetí mocenského modelu.
- Trest je odplatou za minulost, **náprava** (urovnání vztahu, náhrada či kompenzace) míří do budoucnosti a učí žáky kompetentnímu chování.
- Snažit se **nepřistoupit na boj o moc** - při provokacích používat já-výrok, empatickou reakci, humor nebo techniku otevřených dveří (za pravdu dáni)...
- Vždy přibírat k řešení nesprávného chování ty, kterých se to týká – neřešit sami.
- Přibírat k řešení i ostatní žáky, používat metodu komunitního kruhu
- Případná izolace žáka je logickým důsledkem, nemá být komunikována jako trest a mělo by být na volbě žáka, kdy se chce vrátit.



OTÁZKY PO VÝZNAMU – SYSTEMICKÁ INSPIRACE

Cirkulární dotazování

- nepřímá forma získávání informací
- **ptáme se, co si myslí, že si myslí někdo jiný** (člen rodiny, spolužák)
- otázky umožňují obejít případný odpor ke sdělování vlastních pocitů a postojů.
- posiluje též vzájemné vcitování a lepší porozumění

Externalizace problému

- označení **problému za něco vně člověka**, nepatří k jeho osobnosti.
- tím druhého osvobozujeme od kritiky druhých - přestává být s problémem ztotožňován.

Otázka „po zázraku“

- získat popis stavu po vyřešení problému (čeho chceme dosáhnout, cíl)

Zhodnocení pozitiv

- „Co chcete, aby i nadále pokračovalo tak, jako dosud.“
- přeorientování pozornosti od chování, které je předmětem stížností, na chování, které je žádoucí



SYSTÉM DETERMINOVANÝ PROBLÉMEM

- Cirkularita poukazuje na nesmyslnost hledání příčin a klade důraz na hledání vzorců (Skorunka, 2009, von Schlippe, 2006).
- „**Systém determinovaný problémem**“ - na počátku takového systému je stav opakujících se komunikací a jednání, která jsou někým považována za nežádoucí. Problém je (vy)nalezen.
- Udržení problému:
 - 1) Vyjednané vysvětlení problému vykazuje prvky bezvýchodnosti a determinujícího neopravitelného vlivu.
 - 2) Za příčinu jsou označeny individuální vlastnosti účastníka, jemuž je současně upírána schopnost nebo vůle řešit problém.
 - 3) Pocity bezmoci zúčastněných jsou provázeny přesvědčením, že řešení má v rukou třetí, nedostupná strana.

Ke stabilizaci problému vedou rovněž symetrické a komplementární vztahy (von Schlippe, 2006).

