

I. časť

Situácia č. 1

Mama sedí s mobilom v ruke. *Dieťa* prichádza zo školy, hádže tašku do kúta.

D: Čau.

M: Ahoj. Ako bolo v škole?

D: Dobre.

M: (neodvráti zrak od mobilu, iba nepríčetne zahmká.) A čo ste robili?

D: Nič. Normálka.

M: Vieš povedať aj niečo iné?

D: Vieš čo, nadobúdali sme životné skúsenosti. Nezabudnuteľné. (sarkasticky)

M: Zase tie tvoje poznámky. Normálne sa spýtam a ty si hneď protivný.

D: Možno keby si na mňa fakt pozerala, keď sa pýtaš, tak by som odpovedal inak. Cítim sa jak nejaký kus nábytku.

M: Prepáč, že som si dovoľila vôbec niečo povedať. A upratal si si už izbu, ako som ťa prosila? Budem hádať, že nie. Na všetko som tu sama, ani vo vlastnej izbe si nevieš udržiavať poriadok! Kam tento svet speje... táto dnešná mládež... to ja v tvojom veku som sa musela starať o mladších súrodencov, keď mama prišla večer z práce, muselo byť navarené a upratané.

D: Stále odo mňa niečo chceš. Teraz sa asi zrúti svet, že som si neupratal izbu! A vieš prečo? Lebo som mal 7 hodín, potom doučko a potom som sa učil na písomku zatiaľ čo ostatní kamoši išli von! Ale to ty nikdy nepočuješ, lebo jediné, čo ťa zaujíma, je poriadok!

M: A mňa nezaujíma, že sa učíš? Ved' robím všetko pre teba, zháňam ti doučko, varím ti, a ty sa ku mne správaš akoby si ma ani nepoznal. Toľko času, čo som do teba investovala.

D: Mama, ja nie som dáky projekt, ja som tvoj syn/dcéra. Hovoríš, že by si mi zniesla aj modré z neba a pri tom ťa nezaujímam ani natoľko, aby si odložila mobil, keď sa s tebou rozprávam.

1. **Diskusia:** Kto za to môže? Čo by sa mohlo zmeniť?

Hlasovanie či je „na vine“ rodič alebo dieťa. Spýtať sa **prečo hlasovali tak** ako hlasovali, čo sa im nepáčilo na konverzácii, či už niečo podobné zažili, alebo sú skôr oni tí, čo sú na mobile (**sebareflexia**)... Diskusia s pomenovaním **konkrétnych krokov k zlepšeniu** situácie by mala viesť k porozumeniu, že „na vine“ sú obe strany a zmenením prístupu ku komunikácii sa dá problém vyriešiť.

„**Konflikty medzi ľuďmi zriedkakedy vzniknú len vinou jedného človeka.** Tu sa stretáva vyčerpaná, možno frustrovaná mama, ktorá chce "len nejaký poriadok a trochu rešpektu", s preťaženým tínedžerom, ktorý má pocit, že ho nikto skutočne nepočúva a len od neho niečo vyžaduje. Na vine nie je ani mama, ani dieťa, **chyba je v nesprávnej komunikácii.** Ide o **spôsob, akým sa vyjadrujeme verbálne**, aj ako vieme **používať a čítať neverbálne prostriedky.** Je potrebné naučiť sa správne komunikovať, vnímať potreby toho druhého, prejaviť záujem a AKTÍVNE POČÚVAŤ.“

2. „Škriatkovia rozstrihali **papieriky** 😊“

Každý si vyberie jeden papierik z vrecúška a podľa toho, či je na ňom napísaný nevhodný výrok rodiča, opravený výrok rodiča, nevhodný a opravený dieťaťa sa rozdelia do štyroch skupín. (Poznámka: V ďalšej prípadnej aktivite tak môžu pracovať v takto rozdelených skupinách, aby sa zabezpečilo, že nebudú prevažnú časť niektorej skupiny tvoriť kamaráti, ktorí medzi seba „nev pustia“ niekoho iného, viac utiahnutého napr., ale že budú náhodne „distribúovaní“ do rovnomerných skupín.)

Správne zaradenie do skupiny sa pred posunutím na ďalšiu situáciu **skontroluje podľa prezentácie** a k jednotlivým prípadom môže nasledovať krátka diskusia.

Z „dobrých“ skupín so „správnymi“ výrokmi sa vyberie rodič a dieťa, ktorí môžu vlastnými slovami alebo podľa modelového scenára **predviesť ideálnu situáciu.**

3. **JA výrok** – spôsob komunikácie, kt. je neúčinný a účinný

- **vysvetlenie**
- **práca v skupinách** - ako by mohla vyzeráť komunikácia medzi mamou a dieťaťom inak
- **príp. vymyslite sami nejakú situáciu a predvedzte** dialóg s použitím „ja“ výroku a rešpektujúcej komunikácie (rešpekt na potreby a emócie druhej strany aj vaše vlastné)

Nekompletná prítomnosť – mobil.	Odložiť mobil hneď po privítaní, nadviazať očný kontakt, ukázať záujem rečou tela, plne sa venovať rozhovoru ALEBO vysvetliť, že na mobile robí niečo dôležité do práce.
Povrchné, automatické otázky bez skutočného záujmu: "Ako bolo v škole?"	Pýtať sa konkrétnejšie alebo osobne: „Čo ťa dnes potešilo? Aký si mal dnes deň?“
Zhadzovanie, porovnávanie, vyčítanie - ja v tvojom veku...	Priznať, že nerozumie všetkému, čo prežíva, ale chce ho počúvať a byť tam preňho.
Presmerovať rozhovor na výčitku hneď z príchodu - neporiadok v izbe.	Vnímať emóciu dieťaťa a až neskôr riešiť praktické veci, ako poriadok.
Prekrývať jeho pocity svojimi, obracať pozornosť na seba, „ja trpím viac“, „ja robím všetko pre teba...“	Reagovať na jeho preťaženie s pochopením, spýtať sa, či vôbec má o doučovanie záujem alebo má iné ciele v živote ako dobré známky.

Sarkazmus, ironický tón, narážky „Nadobúdali sme životné skúsenosti.“	Ak cíti frustráciu zo školy, skúsiť to vyjadriť priamo, ale pokojne.
Zovšeobecňovanie, obviňovanie: „Stále odo mňa niečo chceš.“	Vyjadriť konkrétny pocit: „Cítim sa unavene, keď sa toľko odo mňa očakáva.“
Krátke automatické odpovede – dobre, nič.	Odpovedať celou vetou, vypichnúť dôležité informácie, ktoré by mohli mamu zaujímať.
Expresívny jazyk, hnev, ktorý zraňuje: „Cítim sa ako kus nábytku.“	Nahradiť silné výrazy jazykom pocitov: „Mrzí ma, keď sa rozprávame a ty pozeráš do mobilu.“ „Cítim sa nevypočutý.“
Nechať sa uniesť hnevom, vybuchnúť, zvýšiť hlas.	Zastaviť sa, úprimne no s pokojom povedať, že má pocit, že sú naňho kladené veľké nároky (dobré známky).
Hovoriť iba o sebe, hnevať sa, že jeho potreby nie sú vypočuté.	Prejaviť záujem, priznať, že aj ona má toho veľa. Priniesť do komunikácie to, čo on potrebuje a navrhnúť, že sa o tom môžu porozprávať, keď si mama na mobile vybaví, čo potrebuje.

D: Čau.

M: Ahoj. Ako bolo v škole?

D: Dobre.

M: A čo ste robili?

D: Rád ti porozprávam ako som sa mal, keď budeš mať čas.

M (odloží mobil, pozrie na syna, on na ňu, usmejú sa) Tak – ako to dnes šlo? Vyzeráš trochu unavený.

D: Mal som sedem hodín, potom doučko a ešte sa musím ísť učiť na písomku.

M (s pochopením): Uf, to znie fakt náročne. Musí to byť vyčerpávajúce, keď sa to takto nakopí. Dnes si ani nestihnješ moc oddýchnuť, čo?

D: Ani nie. A potom prídem domov a hneď sa rieši izba alebo úlohy... niekedy mám pocit, že doma sa len kontroluje.

M: Mrzí ma, že to tak vnímaš. Nechcem, aby si sa doma cítil pod tlakom. Možno som ti to nedávala dosť najavo, ale fakt ti fandím a vidím, koľko toho robíš.

D: Mami, viem, že aj ty máš toho veľa v práci, doma,... Bol by fajn, keby si sa ma spýtala nie preto, že musíš, ale preto, že chceš vedieť. Vieš?

M: Rozumiem. A máš pravdu. Niekedy som myslou inde a zabúdam, čo je dôležité. Ďakujem, že si mi to povedal.

D: Aj ja ďakujem.

M: Potrebujem dopísať ešte jeden dôležitý mail do práce. Robila som cestoviny, ak si hladný, môžeš si dať, o chvíľu prídem za tebou pokecať.

KOMUNIKÁCIA vo DVOJICIACH

1. „Ako sa máš?“ – otázka
2. Druhý odpovedá – 3 min. (prvý iba počúva, nič nehovorí)
3. Po 3 min. prvý zhrnie to, čo počul, čo druhý hovoril
4. Vymenia si úlohy

KRESLENIE OBRÁZKA vo dvojiciach

(fixky, papiere)

1. Prvý opisuje obrázok, druhý kreslí, nesmie sa nič pýtať
2. Vymenia si úlohy, no teraz sú otázky dovolené

II.časť

Ako kontrast k prvej, tu vystupujú rovnocenné osoby – dvaja žiaci.

Aktivita 4: Hra – You're an idiot. Pozrieť **video** (má aj titulky, cca 7 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=7oKjW1Oljuw>

„**Pozitívne slová** majú veľkú moc a obrovský zmysel. Cítim sa super, **keď ich počujeme**, keď nám niekto dá kompliment, ale asi mi dáte za pravdu, ak poviem, že **radosť nám robí aj pekné slová hovoriť druhým**.

Tí, ktorí šíria negatívitu, sú mnohokrát smutní, sklamaní a nevyrovnaní s nejakou časťou ich života. Možno im stačí len pochváliť účes, možno skúsiť pochopiť a z človeka, o ktorom sme si mysleli... kadečo... sa stane kamarát. Poďme si vyskúšať, či vieme reagovať pozitívne.“

Aktivita 5: **Pracovný list** (práca v skupinách – tiež podporuje správnu komunikáciu)

ÚLOHA 1 – Reagujte pozitívne na negatívne slová

Predstavte si, že vám niekto povie niečo nepríjemné. Ako by ste zareagovali pokojne a pozitívne? Čo by ste povedali v týchto situáciách? Napíšte svoju odpoveď tak, aby ste neútočili späť, vyjadrili rešpekt k sebe, možno aj pochválili druhého človeka.

- "Si hlúpy/a."
- "Nikto ťa nemá rád."
- "Si úplne mimo."

Modelové odpovede:

Si hlúpy/a. - „Možno to teraz tak vyzerá, ale každý sa učí svojím tempom. Aj ty máš určite veci, v ktorých si skvelý.“

Nikto ťa nemá rád. - „To nie je pravda. Viem, že mám ľudí, ktorí ma majú radi. A aj ty si zaslúžiš priateľov – možno si len smutný, a preto to hovoríš.“

Si úplne mimo. - „Mám svoj vlastný pohľad, ale to neznamená, že je zlý. Je v poriadku mať odlišný názor.“

Možno by bolo fajn dať nejaký časový limit, alebo sa prechádzať medzi skupinkami, poradiť im, pomôcť, spýtať sa, či mali problém byť pozitívni.

ÚLOHA 2 – "Kladivo a pierko" – **Preformulujte kritiku na rešpektujúce slová**

Príklad: „Si lenivý.“ → „Zdá sa mi, že sa teraz nevenuješ toľkým aktivitám. Možno ti chýba motivácia. Určite máš dni, keď naozaj zamakáš, ale chcem sa spýtať, či sa niečo nedeje.“

Každý skupine bude zadané jedno „kladivo“, z ktorého majú spraviť pierko. Nápady na kladivá od chatgp:

„Si úplne neschopný.“

„S tebou sa to nedá vydržať.“

„Zase si to pokazil.“

„Prečo si taký pomalý?“

„Si príšerne hlučný.“

„Nikdy nič neurobiš poriadne.“

„Ty si fakt nemožný.“

„Ty si úplne mimo.“

„Nikto ťa nemá rád.“

„Si hrozný kamarát.“

ÚLOHA 3: **Zhodnotenie a sebareflexia**

Ako sa vám pracovalo v skupine? Viete si s rodičmi povedať, čo vás trápí? Ako budovať pozitívne vzťahy vďaka komunikácii? Čo ste si uvedomili vďaka týmto modelovým situáciám?

Akékoľvek postrehy a názory od rôznych ľudí zo skupiny sú fajn :).

Odpovede na otázky všetkých úloh nemusia čítať nahlas, ak nechcú. Môžu trebárs zložiť na polovicu a anonymne nechať na stole, vhodíť do krabice pri odchode.

PRACOVNÝ LIST – Hovorme tak, aby sme sa počuli alebo slová, ktoré nekričia

ÚLOHA 1 – Reagujte pozitívne na negatívne slová

- "Si hlúpy/a."
- "Nikto ťa nemá rád."
- "Si úplne mimo."

ÚLOHA 2 – "Kladivo a pierko" – Preformulujte kritiku na rešpektujúce slová

ÚLOHA 3: Zhodnotenie a sebareflexia

PRACOVNÝ LIST – Hovorme tak, aby sme sa počuli alebo slová, ktoré nekričia

ÚLOHA 1 – Reagujte pozitívne na negatívne slová

- "Si hlúpy/a."
- "Nikto ťa nemá rád."
- "Si úplne mimo."

ÚLOHA 2 – "Kladivo a pierko" – Preformulujte kritiku na rešpektujúce slová

ÚLOHA 3: Zhodnotenie a sebareflexia