

Hovorme tak, aby sme sa počuli

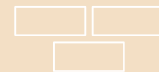
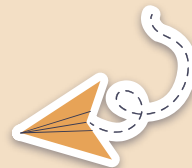
alebo

slová, ktoré
nekričia



01

Čo chceš počuť, keď prídeš domov





Kto za to môže?

Čo by sa mohlo zmeniť?

Môj papierik patrí do skupiny...

Komunikácia

Rodič

Dieťa



Nevhodná

1.



Vhodná

2.



Nevhodná

3.



Vhodná

4.



Čo mohla mama urobiť inak:

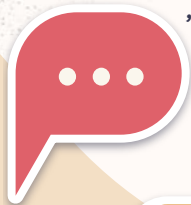


✗ Nekompletná prítomnosť – mobil.

✓ **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.

Čo mohol syn urobiť inak:



✗ 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:
„dobré“, „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** o mamu, **uznať**, 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.



JA výrok

1. **Pomenuj pocit**

Cítim sa... Vadí mi... Je mi nepríjemné... Nepáči sa mi... Hnevá ma...

2. **Popíš konkrétne správanie** druhej osoby

Keď robíš... Keď si povedal... Keď si sa správaš... Keď si mi...

3. **Popíš dôsledky správania** druhého na teba a tvoju situáciu

pretože mi to spôsobuje... lebo to vo mne vzbudzuje... vďaka tomu...

4. **Navrhni riešenie situácie**

Čo keby sme sa dohodli, že... Prosím ťa, dalo by sa to spraviť... Navrhujem, aby sme nabudúce...



Možno to znie trochu
zvlášťne, bizarne, zo
začiatku trápne, ale...

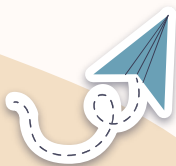
**aj takto by to mohlo
vyzerať.**





02

Čo chceš počuť v škole



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

Práca v skupinách

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 a zároveň vyjadrite rešpekt k sebe, príp. pochváľte druhého človeka.

- „Ako to, že tomu nerozumieš! Si hlúpy/a?“
- "Nikto ťa nemá rád."
- "Si úplne mimo."



Práca v skupinách

2 Hra 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.“



3 Zhodnotenie a sebareflexia

- Ako sa vám pracovalo v skupine?
- Dokážete rodičom 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 :).



Ďakujeme za pozornost' a spoluprácu

CREDITS: This presentation template was created by [Slidesgo](#), and includes icons by [Flaticon](#), and infographics & images by [Freepik](#)

