

Modul zaměřený na efektivní komunikaci a řešení konfliktů

UMÍM ŘEŠIT PROBLÉM

Projektový den pro žáky a žákyně

Žáci/kyně se seznámí s komunikačními technikami a principy, jejichž využití vede k řešení problému efektivním způsobem. Techniky si vyzkouší sami/y na sobě při řešení simulovaných problémů.

ÚVOD

Konflikty jsou všudypřítomné a nevyhnutelné. Skutečnost, že nastávají a budou nastávat situace, ve který se potkají lidé (či skupiny) s různými zájmy, potřebami, požadavky nebo postoji neovlivníme, co však ovlivnit můžeme, je vnímání takových situací a jejich průběh. Lidé, kteří vnímají konfliktní situace jako zdroj nových řešení, prostor pro růst a změnu, vnímají konflikt jako pozitivní.

Projektový den je dramaturgicky koncipován od rozpoznávání a popisování konfliktních situací, pocitů, přes porovnávání rozdílů mezi fakty, domněnkami a potřebami až po konkrétní příklady konfliktních situací a jejich společné rozebírání. Cílem je podpořit žáky/ně v tom, aby byli schopni/é nabyté zkušenosti využívat, pokud se ocitnou v podobné situaci. Snahou je, aby aktivity byly co nejvíce přínosné, tedy aby byly z reálného života žáků/yň.

KLÍČOVÁ SLOVA

Sociální dovednosti, demokracie, naslouchání, prevence provinění, odpovědnost, prevence šikany, seberegulace, vztahy, bezpečí.

PERSONÁLNÍ OBSAZENÍ

Pro zdárný průběh projektových dnů je vhodné, aby byli/y přítomní/é dva/ě lektori/rky. Pro zjednodušení terminologie se v metodikách pracuje s pojmem lektor/ka. Pokud jsou explicitně potřeba oba/ě, je to specifikované v Popisu aktivity nebo Metodické poznámce.

POŽADAVKY NA PROSTOR

Židle ve třídě v kruhu (beze stolů), každý/á žák/yně má svou židli, flipchart/tabule.

POMŮCKY

- ☐ Flipchart/tabule; fixy (3 barvy); papíry a tužky; 2 post-ity (popis/pozorování/fakt a hodnocení/domněnka).
- ☐ Harmonogram na flipchartu/tabuli; „Mluvící předmět“; ovladač k připomenutí z minulého setkání; košíček/klobouk a drobnosti do něj; látka (šátek); tři papíry se slovy DOMNĚNKA, FAKT, POCIT.
- ☐ Přílohy:
 - ☐ Příloha 1_Aktivita5_Pocity a fakta (do čtveřice),
 - ☐ Příloha 2_Aktivita8_Výroky v Já formě (roztřihaná na 5 dílů dle vět),
 - ☐ Příloha 3_Aktivita9_Čtyři kroky NVC (lze nadepsat a netisknout),
 - ☐ Příloha 4_Aktivita 9_Situace,
 - ☐ Příloha 5_Ledovec,
 - ☐ Příloha 6_Ovladač.

CÍLE A KOMPETENCE

Cílem projektového dne je posílit vztahy mezi žáky/němi a celkové sociální klima třídy, zároveň v oblasti konfliktů žákům/yním nabídnout konkrétní demonstrativní příklady, jak je vyřešit. Žáci/kyně jsou též seznámeni/y s Nenásilnou komunikací.

- Žáci/kyně posílí kompetenci umět vyřešit konflikt.
- Učí se rozpoznávat své pocity.
- Rozumí rozdílů mezi fakty, pocity a domněnkami.
- Rozvíjí sebedůvěru, odpovědnost a své schopnosti.
- Znájí techniky a principy Nenásilné komunikace.

KLÍČOVÉ KOMPETENCE

- K. k řešení problémů,
- K. občanské, personální a sociální.

PRŮŘEZOVÁ TÉMATA DLE RVP ZV

- Osobnostní a sociální výchova,
- Výchova demokratického občana,
- Multikulturní výchova.

TEMATICKÁ OBLAST DLE RVP ZV

- Jazyk a jazyková komunikace,
- Člověk a jeho svět,
- Člověk a společnost.

Doplňující vzdělávací obory:

- Dramatická výchova,
- Etická výchova.

ČASOVÝ HARMONOGRAM

Program je koncipován cca na 4 vyučovací hodiny (4 × 45 minut).

Délku aktivit lze upravit dle potřeb skupiny.

NÁZEV	ČAS	POMŮCKY
Aktivita č. 1 Přivítání a principy spolupráce + Otevírací otázka	15 min	Flipchart/tabule; harmonogram napsaný na flipchartu/tabuli; „Mluvicí předmět“; jmenovky.
Aktivita č. 2 Povídačka	15 min	
Aktivita č. 3 Kráva	15 min	Flipchart/tabule; fixy (3 barvy).
PŘESTÁVKA 15 min		
Aktivita č. 4 Košíček	15 min	Košíček/klobouk; drobnosti do něj; látka (šátek).
Aktivita č. 5 Pozorování a hodnocení	30 min	Vytištěná příloha Příloha1_Aktivita5_Pocity a fakta (do čtveřice); 2 post-ity (popis/pozorování/fakt a hodnocení/domněnka).
Aktivita č. 6 Kde jsou tvé emoce ALTERNATIVA: Jak ses měl/a ve škole (pomůcky: papír a tužka pro každou skupinu)	15 min	
PŘESTÁVKA 10 min		
Aktivita č. 7 Nenásilná komunikace (NVC = Nonviolent communication)	15 min	Ovladač (Příloha 6_Ovladač) z projektového dne Konflikty pocity a já.
Aktivita č. 8 Já forma – ze stížnosti potřeba	30 min	Vytištěná příloha Příloha2_Aktivita8_Výroky v já formě (rozstříhaná na 5 dílů dle vět); tužky.
Aktivita č. 9 Situace příklad	15 min	Vytištěná příloha Příloha3_Aktivita9_Čtyři kroky NVC a Příloha4_Aktivita9_Situace.
PŘESTÁVKA 10 min		
Aktivita č. 10 Situace ze třídy	20 min	Flipchart/tabule; fixy.
Aktivita č. 11 Závěrečná reflexe	10 min	
DOPLŇKOVÁ AKTIVITA: Domněnky, pocity a fakta	15 min	Tři papíry se slovy DOMNĚNKA, FAKT, POCIT.



Časová dotace



Metoda



Popis aktivity

Citace kurzívou



Pomůcky



Cíl






Před aktivitou


Metodická poznámka.

POPIS AKTIVIT


AKTIVITA Č. 1 PŘIVÍTÁNÍ A PRINCIPY SPOLUPRÁCE + OTEVÍRACÍ OTÁZKA

 15 min  Úvodní přivítání.

 Flipchart / tabule, harmonogram napsaný na flipchartu / tabuli, „Mluvicí předmět“, jmenovky.

 Žáci/kyně společně s lektorem/kou nastaví pravidla platná pro celý průběh projektového dne s důrazem na bezpečné prostředí.

 Lektor/ka upraví prostor do komunitního kruhu.

 Žáci/kyně si vytvoří jmenovky.

Lektor/ka je přivítá a ve dvou větách se představí (pokud je nový/á). Následně vysvětlí, proč jsou žáci/kyně v kruhu (kruh tvoří komunitu a jsou si v něm všichni rovni).

Následně žákům/yním představí principy spolupráce:

- ◆ **MLUVÍME SAMI ZA SEBE** – je v pořádku, když nesouhlasíme s názorem, který od někoho slyšíme. To, že každý vidíme věci jinak, tvoří vzrušující mozaiku, kde má každý právo na svůj kousek. Myšlenky ostatních tedy vyslechneme s respektem.
- ◆ **PRÁVO NA NÁZOR** – každý hlas má své místo a je třeba mu naslouchat. Pokoušíme se být vědomě přítomní a dáváme tomu, kdo mluví, tolik pozornosti, kolik potřebujeme i my, když chceme sdílet s ostatními.
 - ◆ V případě, že žákům/yním dělá problém naslouchání, může lektor/ka použít „Mluvicí předmět“ (reálný, nebo imaginární). Kdo je na řadě, má plnou pozornost ostatních a zároveň možnost nereagovat a poslat předmět dál.
- ◆ **MLUVÍME JEN O PŘÍTOMNÝCH**
- ◆ **DŮVĚRA** – nevynášíme ven osobní informace ostatních, které během dne sdílí.
- ◆ **PRÁVO ŘÍCT STOP** – všechny aktivity, které lektor/ka přinese, jsou dobrovolné. Každý sám se rozhoduje, jestli se jich účastní. Každý je za svoje „ano“ a „ne“ zodpovědný a je na každém, jestli bude mít chuť vykročit ze své komfortní zóny a poznat o trochu víc sám sebe, a nebo v danou chvíli příležitost vynechá.
- ◆ **OTÁZKY JSOU VÍTÁNY** – každá otázka je správná – ptáme se kdykoliv a na cokoliv!
- ◆ **OTEVŘENOST** – čím víc do toho dáme, tím víc si z toho odneseme. Program je nastavený tak, aby rozvíjel prožitý zážitek být blíž spolužákům/ačkám. Aby se to ale mohlo stát, je třeba tomu jít naproti. To často stojí odvahu a investici vlastní energie.
- ◆ **VLASTNÍ ODPOVĚDNOST** – každý je odpovědný za svoje vlastní základní potřeby a jejich naplňování – pokud si někdo potřebuje odskočit / jíst / pít / protáhnout se – je třeba pouze zmínit lektorovi/ce, že se vzdálí. Cílem programu je umožnit nové zážitky a zkušenosti. K tomu je třeba, aby každý sdílel, co potřebuje, co koho baví, co je komu příjemné nebo co naopak nevyhovuje, co by kdo chtěl jinak. Využíváme možnosti upřímně komunikovat se svými spolužáky/ačkami i lektory/kami.

Lektor/ka se může zeptat, zda s pravidly všichni souhlasí, případně, jestli mají s nějakým bodem problém. V neposlední řadě je dobré si vyjasnit oslovování (tykání / vykání).

Lektor/ka představí téma setkání a obsah projektového dne – konkrétně využití ledovce: Každý z nás je takový ledovec (lektor/ka ukáže obrázek ledovce). Nad hladinou je to, co vidí ostatní – jak se kdo tváří, jak se chová, to, co slyšíme, že říká, ... ale pod hladinou je toho mnohem více. Jsou tam potřeby, pocity, touhy, hodnoty, je tam to, z jakého rodinného zázemí pochází, vrstevnické skupiny, s kterými se schází, ale i nějaké vrozené predispozice. Je toho tam spousta. A dneska bychom se podívali, co je pod hladinou, jak rozumět tomu, čemu rozumět můžeme. A tím jsou naše pocity a potřeby.

Následně v kruhu položí Otevírací otázku:

V bezpečném kolektivu – Co vám udělalo v poslední době radost? (Už se začíná diskusí o potřebách + s konkrétní formulací potřeby.)

Cílem aktivity je nastavit transparentní komunikaci. Sdílení harmonogramu setkání ještě před jeho začátkem pomůže nastavit úroveň partnerské spolupráce hned od počátku programu. Do projektového dne tak mohou vstoupit otevření/e novému i ti/y žáci/kyně, kteří/ré preferují vyšší informovanost a jasnější představu o náplni jeho dílčích částí.

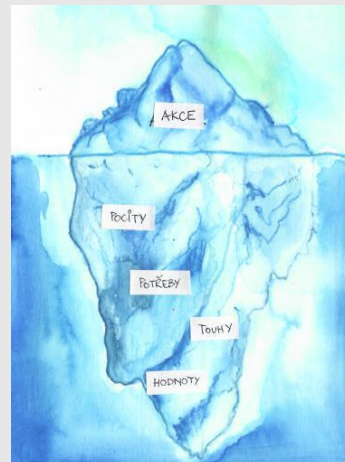
Motivaci žáků/yň a transparentnost programu může lektor/ka podpořit tím, že s ní/m o pravidlech mohou diskutovat a že nechá v závěru prostor pro dotazy.

Osvědčilo se „Mluvicí předmět“ používat v průběhu různých aktivit daného projektového dne a podpořit tak žáky/ně, kteří/ré by se sami/y o slovo nepřihlásili/y.

Ještě je dobré si s učitelem/kou žáků/yň předem vyjasnit, potažmo poté s žáky/němi, zda a kdy lze používat mobily.

Symbol kruhu: V kruhu vidí všichni na všechny, kdokoli si může vzít slovo a slyší, co ostatní říkají. Psychosociální atmosféra v kruhu může být popsána jako kolektivní pozornost – pocit „my“. Pokud jsou ve třídě vztahy bezpečné, vzniká v kruhu pozitivní prostředí, zvyšuje se pocit jednoty. Pokud ve třídě bezpečné prostředí není, nejprve je třeba věnovat péči vytvoření bezpečného prostředí a vzájemné odpovědnosti.

Teorie ledovce: Mluvíš o tom, že jsi byl/a rozladěný/á – ale to je pod vodou. Co konkrétně jsi udělal/a pro to (jakou akci), aby ten druhý měl tu informaci, aby mohl spatřit, co se děje pod vodou? On totiž vidí pouze to, co se děje nad vodou.



AKTIVITA Č. 2 POVÍDAČKA



15 min



Komunikativní aktivita.



-



Žáci /kyně chápou pojem naslouchání.



Lektor/ka rozdělí žáky/ně do dvojic, ve kterých si mají povídat o tom, co dělali/y o víkendu. Mají na to přesně 4 minuty a princip je v tom, že mají hovořit současně.

Poté s nimi přejde ke společné reflexi:

- ◆ Jak jste se při této aktivitě cítili /y?
- ◆ Proč si myslíte, že jsme tuto aktivitu hráli?
- ◆ Připomněla vám tato aktivita nějakou situaci?
- ◆ Jaký je rozdíl mezi nasloucháním a posloucháním?
- ◆ Jak se cítíte, když mluvíme o pocitech, o tom, jak jste se cítili /y?

Lektor/ka může aktivitu ukázat sám/sama na sobě, aby došlo k lepšímu pochopení zadání.

Reflexe ukáže, že se velmi komplikovaně dá mluvit s druhými, pokud neposlouchají. A jaké máme pocity (jde ještě znovu ukázat ledovec), když nás někdo neposlouchá. Jaké chování (akci) to může vyvolat.

Měly by zaznít následující závěry:

- Mluvit a zároveň naslouchat nelze.
- Nelze ani přemýšlet a zároveň naslouchat.
- Mezi posloucháním a nasloucháním je rozdíl.
- Naslouchání je důležitá součást Nenásilné komunikace, kterou se dnes naučíme používat.

AKTIVITA Č. 3 KRÁVA



15 min



Prožitková aktivita.



Flipchart/tabule, fixy (3 barvy).



Žáci/kyně chápou rozdíl mezi domněnkami, pocity a fakty.



Lektor/ka ohlásí, že něco vyzkouší a odejde za dveře. Za dveřmi nasadí neutrální výraz, zabouchá na dveře, rozrazí je, bez jediného slova rázně vejde dovnitř a pak udělá několik věcí, které se dají později popsat (třeba mlčky obejde okolo žáků/yň, někomu nadzvedne blok, někomu posune tužku, bouchne do stolu, tváří se jako, když něco hledá, udělá holubičku atp.). Po dokončení akce se postaví před tabuli a zeptá se s úsměvem, co se stalo.

Zapíše všechny odpovědi a na závěr je barevně rozdělí.

- ◆ Červeně podtrhne domněnky („Byl/a naštvaný/á.“ „Něco hledal/a.“ „Asi se pohádal/a.“)
- ◆ Zeleně podtrhne pocity („Ta situace mi byla nepříjemná.“)
- ◆ Modře fakta („Zabouchal/a na dveře.“ „Beze slova vstoupil/a dovnitř.“ „Nemluvil/a.“ „Posunul/a propisku.“ „Zvedl/a sešit.“ „Bouchl/a do stolu.“ „Udělala holubičku.“)

Následuje diskuse o důsledcích vytváření domněnek. Domněnky mohou být pozitivní i negativní (když si o nás někdo myslí, že jsme chytrí vs. když si o nás někdo myslí, že jsme hloupí). Mají potom vliv na naše reakce v konfliktech (pozitivní i negativní). Na ledovci může lektor/ka názorně ukázat, kde jsou pocity a jak na nich závisí naše reakce.

Časté skóre je 8 domněnek vs. 2 fakta. Lektor/ka si tak připravuje prostor pro další aktivity zaměřené na efektivní a nenásilnou komunikaci, u kterých je důležité rozlišit pocity od myšlenek.

Cílem je si uvědomit, že se mnohem víc soustředíme na hodnocení a domněnky než na fakta a pocity.

Závěr pro žáky/ně:

- Reagujeme nikoliv na situaci jako takovou, ale na svoji představu o ní.
- Máme potřebu hodnotit a vyvářet si domněnky, což je nejčastější příčinou konfliktu.
- Když se naučíme rozpoznávat fakta a popis (situace pomocí faktů) od domněnek a hodnocení, bude se nám lépe žít a ostatním s námi také.

PŘESTÁVKA 15 MIN

AKTIVITA Č. 4 KOŠÍČEK



15 min



Úloha.



Košíček/klobouk, drobnosti do něj, látka (šátek).



Žáci/kyně chápou pojem naslouchání.



Lektor/ka si připraví košíček (klobouk/cokoliv), do kterého dá nějaké předměty a přikryje ho látkou, aby do něj nebylo vidět.



Lektor/ka vyzve 2 dobrovolníky/ice, kteří/ré přijdou ke košíčku a první řekne, co si myslí, že v košíčku je („domněnka“), další řekne svoji domněnku. Následně strčí jeden/jedna po druhé/m ruku do koše a vyjmenovávají fakta o předmětu: „Můj předmět je kulatý, hranatý, měkký, tvrdý, velký, malý apod.“

Lektorovi/ce jde nejen o faktické pojmy, ale o uvědomění – co jsou fakta, domněnky, porovnání předmětů. Dále o uvědomění si svých pocitů, když se setkají s někým či něčím neznámým. Žákům/yním je poté vysvětleno, že člověk může nějak vypadat, můžeme si o něm něco myslet, ale realita i způsob jednání člověka je skrytý (opět příměr k ledovci). Že lidé jsou vlastně takové „košky“ a často do nich hned nevidíme.

AKTIVITA Č. 5 POZOROVÁNÍ A HODNOCENÍ



30 min



Diskuse, výklad.



Vytištěná Příloha 1_Aktivita5_Pocity a fakta (do čtveřice), 2 post-ity (popis/pozorování/fakt a hodnocení/domněnka).



Žáci/kyně rozumí rozdíl mezi pozorováním a hodnocením.



Lektor/ka se zeptá: *Víte, jaký je rozdíl mezi pozorováním a hodnocením v životních situacích, mezi domněnkami a fakty?*

Nechá žáky/ně definovat formou diskuse, v čem je pro ně rozdíl. (10 min)

Lektor/ka žáky/ně rozdělí do týmů cca po čtyřech. Každý tým dostane na 2 post-itech nadepsané „POPIS/POZOROVÁNÍ/FAKT“ (popis faktů – pozorování) a „HODNOCENÍ/DOMNĚNKA“ a 10 nastříhaných tvrzení na papírcích.

Žáci/kyně mají za úkol jednotlivá tvrzení rozdělit do správných kategorií (ke správnému lístečku).

Následně v kruhu postupně každá skupina žáků/yň představí jedno tvrzení a vysvětlí, kam a proč jej zařadili/y.

Závěr pro žáky/ně: *Teď jste se naučili/y rozpoznávat popis od domněnek a hodnocení.*

Pro to, abychom mohli hodnotit, musíme pozorovat.

Lektor/ka zváží první část aktivity, zda nebude pro žáky/ně moc abstraktní. Normalizuje, že určování může být zpočátku těžké.

- ▶ „Jenověfa je krásná.“ – Slovo „krásná“ je hodnocení. Pozorováním bez hodnocení by mohlo být: „Jenověfu považuje za nejhezčí dívku pět z deseti kluků ve třídě.“
- ▶ „Petr přišel o pět minut pozdě.“ – Zde je vyjádřeno pozorování, aniž by bylo smíšeno s hodnocením.
- ▶ „Monika často nadává Denise.“ – Slovo „často“ je hodnocení. Pozorováním bez hodnocení by mohlo být: „Monika tento týden třikrát nazvala Denisu krávou.“
- ▶ „Honza byl na mě včera bezdůvodně naštvaný.“ – Slovo „bezdůvodně“ je hodnocení. Kromě toho je hodnocení i úsudek, že byl Honza naštvaný. Mohl se cítit dotčený, bát se, být smutný nebo něco jiného. Příkladem pozorování bez hodnocení by mohlo být: „Honza mi řekl, že je naštvaný,“ nebo „Honza tloukl pěstí do stolu.“
- ▶ „Včera večer mi Natálka přepínala televizi, když jsem se chtěla dívat na něco jiného.“ – Zde je vyjádřeno pozorování, aniž by bylo smíšáno s hodnocením.
- ▶ „Robert se mě včera na poradě nezeptal na názor.“ – Jedná se o pozorování, aniž by bylo spojené s hodnocením.
- ▶ „Můj otec je hodný člověk.“ – Sousloví „hodný člověk“ je hodnocení. Pozorováním bez hodnocení by mohlo být: „Můj otec mi každý den říká, že mě má rád.“
- ▶ „Andula krade.“ – Sloveso „krade“ je hodnocení. Pozorováním bez hodnocení by mohlo být: „Andule jsem půjčila fixu a dodnes mi ji nevrátila.“
- ▶ „Petra byla tento týden první.“ – Jedná se o pozorování, aniž by bylo smíšeno s hodnocením.
- ▶ „Když mluvím s Radkem, pořád si stěžuje.“ – Sloveso „stěžuje si“ je hodnocení. Pozorováním bez hodnocení by mohlo být: „Radek mi tento týden třikrát říkal o lidech, kteří se k němu chovali způsobem, který se mu nelíbil.“

V závěrečné reflexi může lektor/ka přemostit opět k tomu, jak přistupujeme k člověku, o kterém si myslíme, že je hodný. A jak oproti tomu přistupujeme k člověku, o kterém si myslíme, že je zlý. Může opět odkázat na ledovce – jak naše pocity,

AKTIVITA Č. 6 KDE JSOU TVÉ EMOCE



15 min



Simulace.



-



Žáci/kyně dokážou lokalizovat své pocity.



Žáci/kyně se postaví a lektor/ka vždy nazve nějakou emoci. Každý/á žák/yně se zamyslí nad tím, kde danou emoci obvykle v těle cítí, a za tu část těla se chytne.

Příklady:

- ♦ radost,
- ♦ strach,
- ♦ úzkost,
- ♦ smutek,
- ♦ naštvání,
- ♦ když mám vystupovat před třídou.

Cílem je, aby si žáci/kyně uvědomili/y, že emoce jsou často propojené s fyzickou reakcí. A že je to normální.

ALTERNATIVA: JAK SES MĚL/A VE ŠKOLE?



15 min



Diskuse.



Papír a tužka pro každou skupinu.



Žáci/kyně umí rozlišit pocity od myšlenek.

Učí se rozpoznávat své pocity.



Lektor/ka uvede aktivitu: *U efektivní a nenásilné komunikace je důležité umět rozlišit pocity od myšlenek. Často říkáme nějakou větu, ale vlastně myslíme něco jiného. Znáte všichni větu: „Jak bylo ve škole?“ „Jak ses měl/a ve škole?“ „Jo, dobrý.“ Ale co to „dobrý“ opravdu znamená?*

Lektor/ka vytvoří skupiny po 4 žácích/kyních. Úkolem každé skupiny je napsat na papír, co „Mám se dobře,“ většinou znamená. Jak se může „Mám se / měl/a jsem se dobře,“ interpretovat. (Šťastně, vzrušeně, znuděně, unaveně, ...) (5 min)

Poté se vždy 2 skupiny žáků/yň spojí a řeknou si, co napsali/y. Lektor/ka je upozorní, aby si vybrali/y jednoho/u zástupce/kyni, který bude následně jejich interpretace sdílet. (5 min)

Nakonec se sejdou v kruhu úplně všichni a poví si jednotlivé interpretace, které může lektor/ka zapisovat na flipchart/tabuli. Žáci/kyně tak zjistí, že leckdy se za jednou formulací mohou skrývat různé významy. (5 min)

Pracuje se záměrně v menších skupinách, aby byli/y žáci/kyně sdílnější. Lektor/ka zváží, zda má obcházet jednotlivé skupiny.

PŘESTÁVKA 10 MIN

AKTIVITA Č. 7 NENÁSILNÁ KOMUNIKACE (NVC - NONVIOLENT COMMUNICATION)



15 min



Výklad.



Ovladač (Příloha 6_Ovladač) z projektového dne Konflikty pocity a já.



Žáci/kyně rozumí výrazu Nenásilná komunikace.



Jeden/na z lektorů/ek obviní toho/tu druhého/ou, že ho/ji něčím naštvá/al a on/a se teď cítí špatně.

Např. Eva: „Jo, a když jsme u těch pocitů, Jitko, tak bych ti chtěla říct, že jsi mě pekelně naštvola, když jsi přijela pozdě. Cítila jsem se hrozně.“

Jitka: „Aha, promiň. Já ale za tvoje pocity nemůžu.“

Eva podrážděně: „No, kdo za ně teda může?“

Jitka k žákům/yním: „No, kdo může za Eviny pocity?“

Následuje debata o ovladači z prvního setkání, pocitech atd. (v případě, že skupina neabsolvovala PD7, tak lektor/ka vysvětlí princip ovladače). Cílem je vyjasnění toho, že si za své pocity můžeme sami a je třeba se také zodpovědně vyjadřovat a k tomu slouží JÁ FORMA SDĚLENÍ.

Lektor/ka se zeptá: *A jakou měla Eva vlastně potřebu?* – rozproudí se diskuse, která vede k dané potřebě (v tomto případě se jedná o potřebu spolehnout se na toho druhého).

Dále se lektor/ka přesune k JÁ VÝROKŮM a zkouší s žáky/němi přeformulovat Ty výrok na Já výrok:

◆ Nekřič.

◆ Buď zticha.

◆ Jdi k šípku. (Lektor/ka může zmínit, že záměrně využívá slušnější variantu.)

Proto, aby žáci/kyně dokázali/y mluvit skrze já výrok, vysvětlí lektor/ka Nenásilnou komunikaci (NVC) a přidá ukázkou od popisu až po prosbu.

Lektor/ka jim představí čtyři kroky Nenásilné komunikace:

1. Pozorování: pozoruji a popisuji bez hodnocení

Co se děje? Přesný popis situace – bez hodnocení. (Např. „Zadávala jsem úkol na příští hodinu a v tu chvíli Jan polohlasně oslovil Martina slovy „Ty vole, už zase prude! Kde na to mám jako brát čas?““)

2. Pocity: rozpoznávám a pojmenovávám své pocity

Identifikace a pojmenování a tím oslabení svých pocitů. (Např. „Cítím podrážděnost, hněv a smutek.“ „Hněvám se na Jana, protože vyjadřuje domněnku, že ho omezují. Mám pocit bezmoci, že se proti tomu nemohu bránit. A také jsem smutná, protože jsem věnovala přípravě a této hodině spoustu energie a mám pocit že to nikdo neocení.“)

3. Potřeby: identifikuji svoje potřeby

Pojmenování toho, co v dané situaci potřebuji, co mi chybí. (Např. „Potřebuji, aby Jan i ostatní chápali, proč zadávám úkoly, a také je vypracovali. A také chci od žáků a žákyň a možná i od jiných lidí uznání/ocenění za svou práci.“)

4. Prosba: formuluji konkrétní a pozitivní prosbu

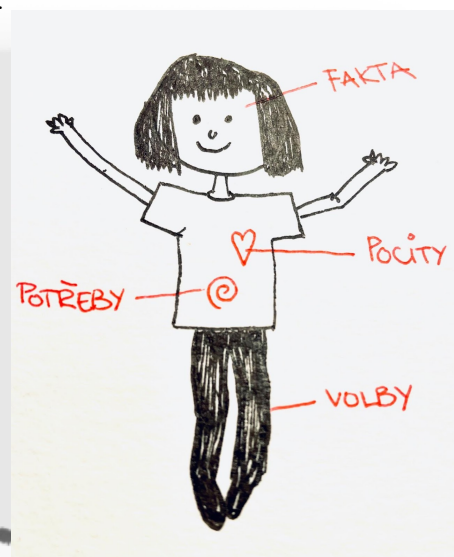
Formulace konkrétních kroků, které může komunikační partner udělat, aby byla moje potřeba naplněna. Je důležité umět formulovat zcela konkrétní, proveditelnou akci, která má formu prosby, případně otázky, nikoli rozkazu. (Např. „Mohli bychom se dohodnout, že dnes vypracujete ten úkol všichni a zítra si popovídáme o tom, proč mám potřebu vám dávat úkoly a jak bychom to mohli dělat jinak?“)

Příklad může být i ze života vrstevníků, může být pro žáky/ně představitelnější.

K vysvětlení kroků Nenásilné komunikace lze využít obrázek žirafy: Na obrázku vidíte žirafu, která má dlouhý krk, bystré oči, velké uši a bijící srdce. Žirafa má velké oči, kterými pozoruje, co se kolem ní děje, a získává fakta. Sleduje srdcem vlastní pocity, jak se cítí vzhledem k tomu, co pozoruje. Vyhodnocuje si, co vlastně v dané situaci potřebuje. A dokáže formulovat, co dokáže její potřeby naplnit.

Umět mluvit za sebe a nevymlouvat se na ostatní je mistrovské umění.

K vysvětlení může lektor/ka využít ledovec. Já forma je v podstatě věta, ve které mluvíme za sebe a nevymlouvám se na nic. Mluvíme o tom jak se cítím („Pocity“), co potřebuji („Potřeby“), co bych si přál/a („Touhy“), co je pro mě důležité („Hodnoty“). Lektor/ka může připomenout: Já zpráva je způsob komunikace, do kterého nepatří útoky. Naopak do Ty zprávy patří kritika, negativní interpretace nebo soudy. Myšlenkou za tím je, že za každou kritiku, soudem nebo útokem je člověk, jehož



pocity nebo potřeby nebyly naplněny. Pokud nám člověk něco vyčítá, je velkou výzvou poslouchat, jaké nenaplněné potřeby jsou pod jeho vyčítkami. Rosenberg nás vybízí, abychom vnímali, jaké potřeby druhý má, místo toho, co si o nás myslí.

Žáky/ně lze vybičnout pomocí otázky: Co myslíte, že lidé vyslovující stížnosti opravdu trápí? Proč myslíte, že byla Eva našťvaná na Jitku? (Eva potřebuje, aby se mohla na svoji kolegyni spolehnout).

AKTIVITA Č. 8 JÁ FORMA - ZE STÍŽNOSTI POTŘEBA



30 min



Diskuse, výklad.



Tužky; vytištěná Příloha 2_Aktivita8_Výroky v já formě (rozstříhaná na 5 dílů dle vět).



Žáci/kyně rozumí JÁ formě a snaží se ji aplikovat.



Před aktivitou lektor/ka rozmístí na 5 míst po třídě výroky.



Lektor/ka žáky/ně rozdělí na pět skupin a každá skupina půjde k jednomu výroku. Jejich úkolem je vymyslet Já sdělení, za pomoci pocitu, potřeby a prosby.

Poté prezentují ve skupinách ve standardním kruhu – po jedné větě.

Lektor/ka věnuje velkou pozornost práci v kruhu a korektnosti formulací.

Věty z pracovního listu:

1. Učitelka mě našťvala, protože dala písemku bez varování.
2. Zklamal/a jsi mě, že jdeš pozdě.
3. Rozčiluješ mě, že necháváš úkoly na poslední chvíli.
4. Ty vždycky všechno slibíš a stejně nic neuděláš.
5. Mamka pořád kouká na televizi a já ji nezajímám.

AKTIVITA Č. 9 SITUACE PŘÍKLAD



15 min



Výklad.



Příloha 3_Aktivita9_Čtyři kroky NVC a Příloha4_Aktivita9_Situace.



Žáci/kyně rozumí výrazu Nenásilná komunikace.



Lektor/ka přinese příklady situací. Aby se dodržely jednotlivé kroky, jsou na zemi připravené čtyři papíry s jednotlivými kroky: POPIS (Pozorování), POCITY, POTŘEBY, PROSBA.

Lektor/ka s žáky/němi postupuje krok po kroku, aby pomocí příkladu demonstroval/a obecná pravidla.

Pokud se aktivita časově nestíhá, nebo je únava žáků/yň tak velká, že brání provedení, lektor/ka může předvést daný postup na svém příkladu.

Aktivita opět slouží k upevnění znalostí.

Aktivita se může hrát ve dvojici.

PŘESTÁVKA 10 MIN

AKTIVITA Č. 10 SITUACE ZE TŘÍDY



20 min



Praktický nácvik.



Flipchart/tabule, fixy.



Žáci/kyně rozumí rozdílů mezi fakty, pocity a potřebami.

Rozvíjí sebedůvěru, odpovědnost a své schopnosti.

Chápu, co v případě zaplavení emocí potřebuji ne od druhého, ale sami/y od sebe.



Lektor/ka se může žáků/yň zeptat, jestli mají nějakou situaci, na které by si to chtěli/y vyzkoušet.

- Pokud má některý/á žák/yně konkrétní situaci, nejdříve ji představí a lektor/ka si ověří správné pochopení.
- Lektor/ka připomene 4 kroky NVC.
- Vyzve některého/ou z žáků/yň, aby se zapojil/a, a společně začnou vytvářet situaci řešenou pomocí NVC.
- Skupina společně sleduje a může vypomáhat při definování pocitů a potřeb.
- Aktéři/rky příběhu mohou kdykoliv rozhovor zastavit či vrátit a popsat své pocity.

Následně lektor/ka rozdělí žáky/ně do 2, 3, nebo 4členných týmů a každý tým bude společně hledat řešení konkrétní situace ze zásobníku. Závěrem se o řešení podělí s ostatními.

Možné situace k řešení v menších skupinách

1. Sourozenec si půjčil bez dovolení kružítko a já ho hledám.
2. Máma na mě řve, že jsem neuklidil/a myčku, ale já jsem se chtěl/a učit.
3. Někdo mě předběhne ve frontě na oběd.
4. Spolužák/ačka mi opakovaně říká přezdívku, která se mi nelíbí.
5. Do třídy chodí spolužák/ačka, který/á mě štví, protože podlejí učitelům/kám.
6. Kamil dal opsat úkol Ireně, ale mě ne.
7. Všiml/a jsem si, že dva/ě spolužáci/ačky si o mě šuškaří.
8. Někdo o mně napsal něco špatného na internet.
9. Máme se sejít po škole a já chci jít na autobus jinou cestou než můj/moje spolužák/ačka (chceme ale jít spolu).
10. Mám toho do školy hrozně moc, nevím, kde mám začít.
11.

Poté se sdílí v kruhu.

Lektor/ka na závěr představí společnou reflexi:

- ◆ *Zněla by fakta jinak, pokud by příběh vyprávěl někdo jiný, kdo situaci zažil?*
- ◆ *Jsou fakta objektivní?*
- ◆ *Může mi někdo zopakovat 4 kroky NVC?*

Způsob rozdělení situací je na lektorovi/ce (losování, náhodné přidělení, výběr skupin dle toho, jak se jim situace líbí atd.). Ze zásobníku se většinou nestihnou vyřešit všechny situace.

Treninkové bloky se někdy na žádost žáků/yň protáhnou a někdy pracuje celá skupina společně, když se žákům/yním nedaří nalézt správné formulace.

Možné způsoby, jak řešit zaplavení emocí:

- > Jít se projít.
- > Vystoupit z hádky.
- > Jít dělat něco jiného.
- > Dohodnout se.
- > Omluvit se.
- > Počítat do deseti.
- > Použít větu: „Já se cítím... když ty... protože... já chci...“
- > Použít přívětivá a přátelská slova a klidný tón hlasu.
- > Popřemýšlet nebo si napsat, co se stalo a co mohu udělat pro to, aby byla situace lepší.

- > Popovídat si o tom společně a pracovat spolu na zlepšení situace.
- > Požádat o pomoc.
- > Pochopit a popsat emoci, dát jí prostor a nepotlačovat ji.
- > Ignorovat.
- > Používat „Já“ formulaci.

DOPLŇKOVÁ AKTIVITA: DOMNĚNKY, POCITY A FAKTA



15 min Diskuse.



Tři papíry se slovy DOMNĚNKA, FAKT, POCIT.



Žáci/kyně umí rozlišit pocity, myšlenky a domněnky.

Učí se rozpoznávat své pocity.



Ještě než lektor/ka přejde k závěrečnému kolečku, je dobré shrnout, co se žáci/kyně dnes naučili/y. Připomene ledovec.

Každý/á žák/yně má třemi slovy říct, co si z dnešní hodiny odnáší.

Lektor/ka dává pozor, aby mluvili/y opravdu všichni/všechny žáci/yně a aby jeden/jedna žák/yně nezabíral/a příliš prostoru.

AKTIVITA Č. II ZÁVĚREČNÁ REFLEXE



10 min Diskuse, zhodnocení.



-



Žáci/kyně zhodnotí výsledky workshopu nebo školní práce, třídu, instrukce atd.

Posilují se v reflexi a budují svůj smysl pro pozitivní průbojnost a odpovědnost.



Na zem v kruhu lektor/ka umístí tři papíry, každý obsahuje jedno slovo: DOMNĚNKA, FAKT, POCIT.

Zadání: Nyní vám vždy řeknu nějaké tvrzení, vy se poté postavíte na místo podle toho, co si myslíte, že to tvrzení je. Odpovídejte poctivě sami/y za sebe, pokud se budete řídit například tím, kam jde většina, nepoznám, jestli tématu rozumíte. Najděte odvahu stát si za svým názorem nebo prostě nevědět. Čím víc chyb, tím víc to procvičíme.

Příklad možných tvrzení:

„Táta je hodný.“

„Andula je blondýna!“

„Honza mi řekl, že včera brečel.“

„Jsem naštvaný.“

„Cítím se ukřivděně.“ (I když to tak vypadá, není to pocit.)

„Myslím si, že mi křivdíš!“ (Opět to není vyjádření pocitu.)

Atd.

Aktivita slouží k upevnění znalostí - rozpoznání pocitů od faktů.

ZDROJE

- ▶ NOVÁČKOVÁ, Jana a Dobromila NEVOLOVÁ. Respektovat a být respektován: cesta k sebeúctě a zodpovědnosti. 2. přeprac. vyd. Praha: PeopleComm, 2020. ISBN 978-80-87917-71-8.
- ▶ GORDON, Thomas. Škola bez poražených: praktická příručka efektivní komunikace mezi učitelem a žákem. Přel. Julie ŽEMLOVÁ. Praha: Malvern, 2015. ISBN 978-80-7530-006-5.

Další informace lze nalézt na těchto odkazech:

- ▶ NOVÁČKOVÁ, Jana. Paní učitelko, on mi... In: Metodický portál RVP.cz [online]. 12. 12. 2005 [cit. 2021-7-23]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/423/pani-ucitelko-on-mi-.html/>.
- ▶ ROSENBERG, Marshall B. a Vilma COSTETTI. Nenásilná komunikace a moc: v institucích, společnosti i rodině. Přel. Veronika MATIÁŠKOVÁ. Praha: Portál, 2019. ISBN 978-80-262-1466-3.
- ▶ ROSENBERG, Marshall B. Nenásilná komunikace – řeč života. 2. vyd. Přel. Norma GARCÍOVÁ. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0141-0.
- ▶ ROSENBERG, Marshall B. Nenásilná komunikace v praxi. Přel. Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1651-3.

PŘÍLOHY

PŘÍLOHA I_AKTIVITA5_POCITY A FAKTA

1. Jenovéfa je krásná.
2. Petr přišel o pět minut pozdě.
3. Monika často nadává Denise.
4. Honza byl na mě včera bezdůvodně naštvaný.
5. Včera večer mi Natálka přepínala televizi, když jsem se chtěla dívat na něco jiného.
6. Robert se mě včera na poradě nezeptal na názor.
7. Můj otec je hodný člověk.
8. Andula krade.
9. Petra byla tento týden první.
10. Když mluvím s Radkem, pořád si stěžuje.



1. Jenovéfa je krásná.
2. Petr přišel o pět minut pozdě.
3. Monika často nadává Denise.
4. Honza byl na mě včera bezdůvodně naštvaný.
5. Včera večer mi Natálka přepínala televizi, když jsem se chtěla dívat na něco jiného.
6. Robert se mě včera na poradě nezeptal na názor.
7. Můj otec je hodný člověk.
8. Andula krade.
9. Petra byla tento týden první.
10. Když mluvím s Radkem, pořád si stěžuje.

PŘÍLOHA 2_AKTIVITA8_VÝROKY V JÁ FORMĚ

1. Učitelka mě naštvála, protože dala písemku bez varování.

Já sdělení:

Pocit:

Potřeba:

Prosba:

2. Zklamal/a jsi mě, že jdeš pozdě.

Já sdělení:

Pocit:

Potřeba:

Prosba:

3. Rozčiluješ mě, že necháváš úkoly na poslední chvíli.

Já sdělení:

Pocit:

Potřeba:

Prosba:

4. Ty vždycky všechno slíbíš a stejně nic neuděláš.

Já sdělení:

Pocit:

Potřeba:

Prosba:

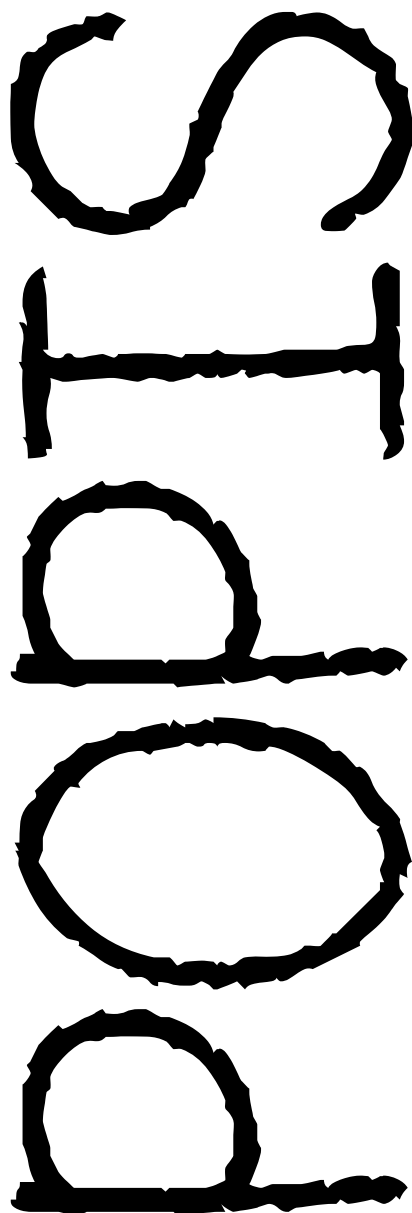
5. Mamka pořád kouká na televizi a já ji nezajímám.

Já sdělení:

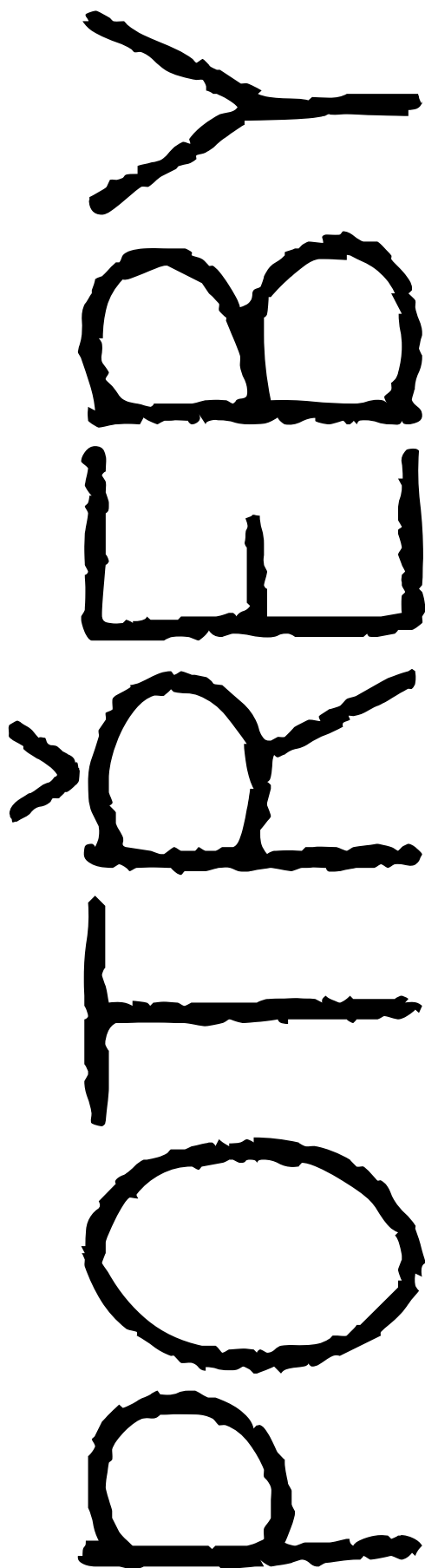
Pocit:

Potřeba:

Prosba:



Y
F
H
O
O
D



A
B
C
D
E
F

PŘÍLOHA 4_AKTIVITA 9_SITUACE A

Situace č. 1

Požádal/a jsi paní učitelku, aby pro vás připravila hodinu s praktickými ukázkami a ona to opravdu udělala. Hodina se ti moc líbila a byla pro tebe užitečná. Pomocí 4 kroků Nenásilné komunikace jí dej vědět, co ti to přineslo.

Situace č. 2

V jídelně křičí paní vedoucí na mladšího spolužáka, protože si zapomněl kartu na obědy. Spolužák pláče a ty se ho chceš zastat. Za pomoci 4 kroků Nenásilné komunikace paní vedoucí požádej o vlídnější přístup.

Situace č. 3

Bratr si vypůjčil bez dovolení tvé kolo a ty jsi nemohl/a s kamarády/kami na domluvený výlet. Domluv se s bratrem na pravidle, že se tě vždy dopředu zeptá. Využij 4 kroky Nenásilné komunikace.

Situace č. 4

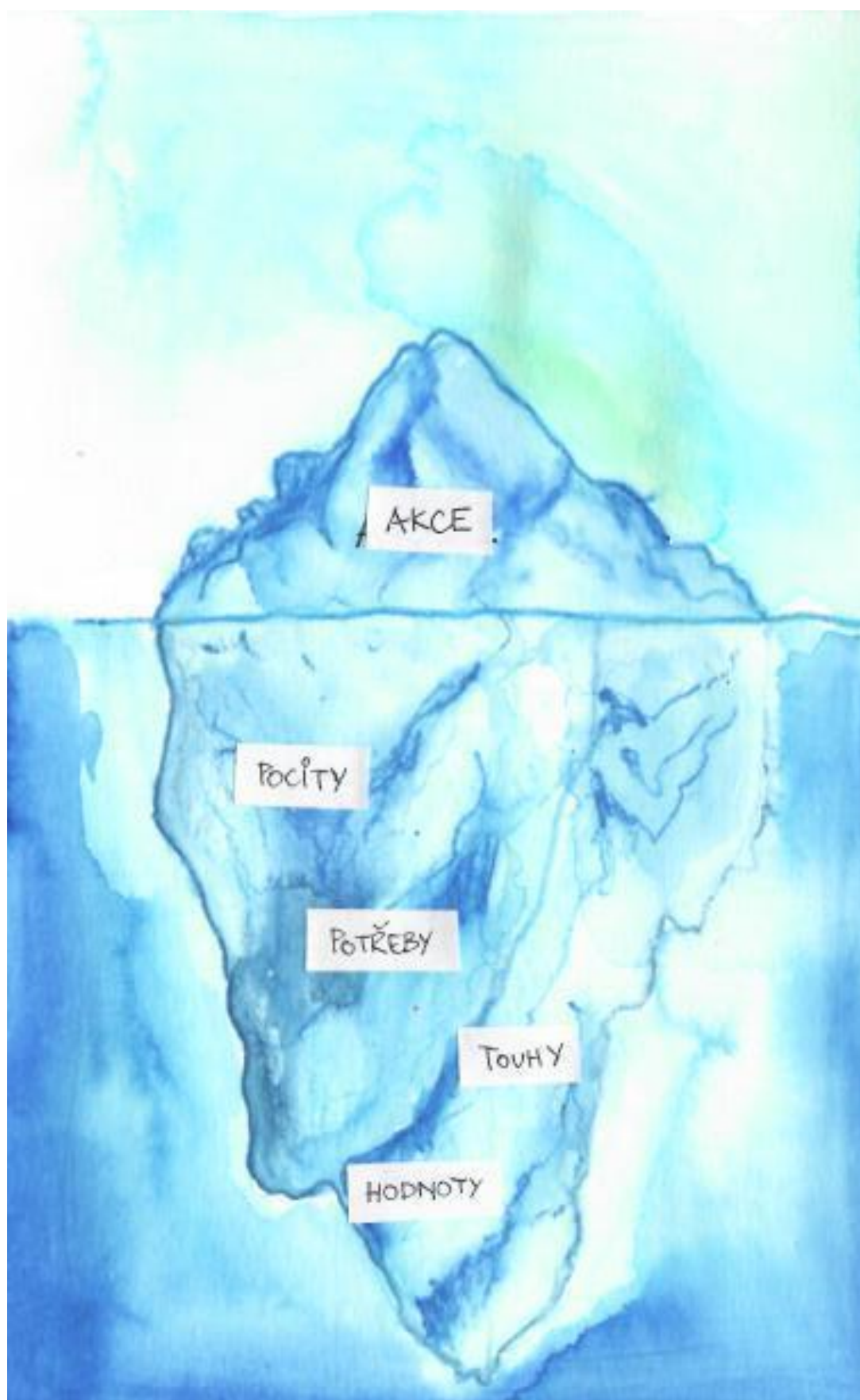
Táta se opakovaně zlobí, že jsi nepověsil/a prádlo hned, jak jsi přišel/la ze školy. Prádlo teď možná neuschne do rána. Ty jsi o prádle v pračce nevěděl/a, přestože tě to cestou ze školy napadlo, protože táta minulé tři týdny pral vždy ve stejný den. Vyřeš situaci pomocí 4 kroků Nenásilné komunikace.

Situace č. 5

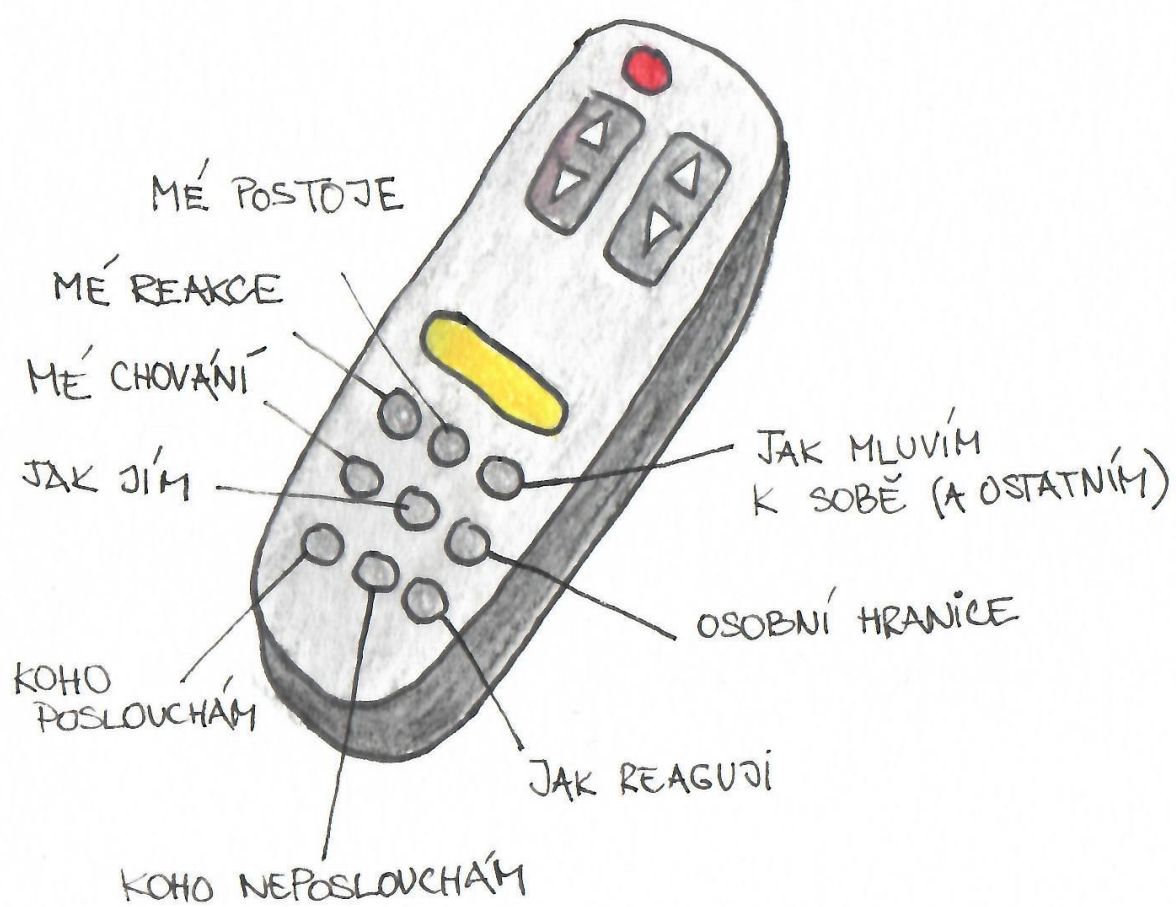
Na ulici, po které ses procházel/a se sestrou, se starému pánovi rozsypala taška s nákupem. Tvoje sestra se smála a ani poté, co jsi pomohl/a nákup sesbírat a pánovi se za sestru omluvil/a, nic neudělal/a. Pomocí 4 kroků Nenásilné komunikace jí vysvětli, jak na tebe její chování působilo a že bys chtěl/a, aby byla k lidem vlídnější.

Situace č. 6

Děda tě před spolužáky/ačkami a kamarády/kami oslovil domácí přezdívkou „hrošíku“. Chceš, aby to už nedělal a zároveň ho nechceš ranit, protože je moc hodný. Vyřeš situaci pomocí 4 kroků Nenásilné komunikace.



PŘÍLOHA 6_OVLADAČ



PROJEKT MÍSTO PRO VŠECHNY

Publikaci vytvořila: Pracovní skupina aktivity s názvem „Domluvíme se“ projektu „Místo pro všechny – budování prostoru pro vzájemné soužití“ projektu financovaného z Norských fondů.

Web:	https://mistoprovsechny.cz/
Hlavní metodik:	Marie Čech
Metodická konzultace:	Hana Pazderová
Jazyková korektura:	Zuzana Hanajová
Grafická úprava:	Marie Čech
Koordinace projektu:	Sabina Günther

Projekt „Místo pro všechny – budování prostoru pro vzájemné soužití“ navazuje na předchozí tříletý projekt „Kampaň proti rasismu a násilí z nenávisti“ (2014–2017), který svým způsobem rozšiřuje.

Projekt si klade za cíl v průběhu realizace (2020–2023) rozšířit a udržet platformu pro kultivovanou diskusi týkající se tematicky diskriminace a předsudečného jednání a přispět tak k jejich předcházení.

Věříme totiž, že v prostředí strachu a nenávisti nemohou mít jakákoli další opatření pro řešení společenských problémů šanci na úspěch.

Naším cílem je nabídnout veřejnosti nástroje pro efektivní komunikaci tematicky a souvisejících problémů. Jednotlivé aktivity lze realizovat díky Odboru pro sociální začleňování (Agentura) Ministerstva pro místní rozvoj ČR.

Vydalo Ministerstvo pro místní rozvoj v roce 2023. 1. vydání

AKTIVITA DOMLUVÍME SE

V průběhu realizace v letech 2020–2023 jsme do škol přinášeli témata, která na první pohled vypadají složitě, až se jich možná zaleknete. Témata jsme zpracovali do metodik, které jsme ověřili při konání více než 3 000 projektových dnů pro žáky i pedagogy.

Věnovali jsme se tematickým oblastem:

- Interkulturní komunikace
- Efektivní komunikace a řešení konfliktů
- Nové metody (restorativní přístupy, kreativní hraní a storytelling)

Všechny metodiky můžete najít na <https://mistoprovsechny.cz/info/5/domluvime>.