



Nedirektivní komunikace, aneb, jak mluvit, abychom si rozuměli...

Mgr. Helena Kumperová

<https://www.helena-kumperova.cz/>

V jaké roli tady jste?

Vyberte si jednu možnost:

- A. učím v mateřské škole
- B. učím na 1. stupni základní školy
- C. učím na 2. stupni základní školy
- D. jsem asistent/ka pedagoga
- E. jsem rodič

Co se skrývá za komunikací?



Plán. Kdy, jak a proč potřebuji komunikovat.

S kým? O čem? Proč? Rozumíme si vždycky? Kdy nastávají v komunikaci konflikty? Komunikace jako bubliny, které do sebe narážejí...

Nedirektivní komunikace



C.R. Rogers (1998)

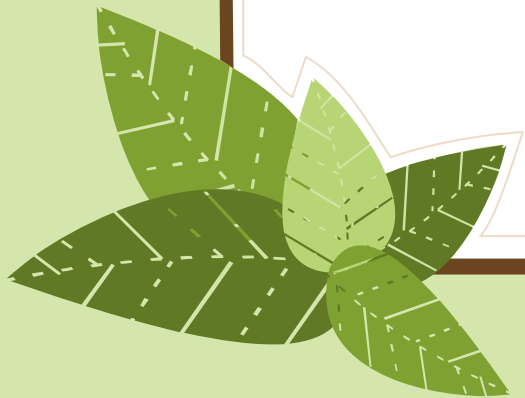
PCA – C. R. Rogers – Nedirektivní přístup v psychoterapii (1998)

Zdržím-li se zasahování do záležitostí druhých, starají se sami o sebe.

Zdržím-li se poroučení druhým, jednají sami za sebe.

Zdržím-li se kázání druhým, zdokonalí se sami.

Zdržím-li se zneužívání druhých, stanou se sami sebou.

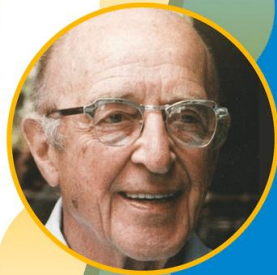


Přístup orientovaný na člověka C.G. Rogers, pozitivistická psychologie



**WE CANNOT CHANGE,
WE CANNOT MOVE AWAY
FROM WHAT WE ARE,
UNTIL WE THOROUGHLY
ACCEPT WHAT WE ARE.
THEN CHANGE SEEMS
TO COME ABOUT
ALMOST UNNOTICED.**

—
Carl Rogers



<https://www.youtube.com/watch?v=i5pt55xtJR0>

Diskuse – rodič x dítě

- Dítě: *Mami, já jsem unavená!*
- Matka: *To je nesmysl. To je proto, že se Ti nechce dělat úlohy, že?*
- D: *Ale mně bolí hlava...*
- M: *Výmluvy, samé výmluvy.... Co si vymyslíš příště?*
- Znáte věty? Zkuste vystoupit ze své role. Vžít se do role dítěte, žáka.

Jak pomáhat dětem, aby se vyrovnaly se svými pocity... (a nejenom jim...)

- **Dětské pocity**

- *Mně to bolí!*
- *Já dnes nepůjdu do školy!*
- *Nechci se učit!*
- *Ty mi nebudeš rozkazovat!*
- *Jau, von mi něco udělal!*

- **Rodič**

- *Vždyť Ti nic není!*
- *Říkáš to jen proto, že si chceš hrát. Nebo nemáš hotový úkol.*
- *Dokud tu budeš bydlet, musíš poslouchat....*
- *Nemáš důvod být naštvaný!*

Direktivní přístup

- Dítě: Mami, je tu horko!
- M.: *Nech si ten svetr!*
- D: Mami, je mi horko!
- M.: *Neslyšíš? Nech si ten svetr!*
- D: Mně je špatně z horka. Mami, nemůžu za to, že je Tobě pořád zima.
- M.: *Řekla jsem , že si svetr necháš na sobě!*

Reflexe komunikace...

- Jakou odpověď nyní dostal?
- Jak se asi cítí?
- Co vlastně po Vás žádal?
- Jaké pocity byly pojmenovány?
- Jaká byla reakce rodiče?

Zkusme to jinak..., nedirektivně...

- Dítě: Mami, je tu horko!
- M.: *Aha, je ti horko!* (komentuje pocit dítěte)
- D: Mami, je mi horko!
- M.: *Ano, je ti horko. Co s tím budeš dělat?*
- D: Sundám si svetr.
- M.: *Sundáš si svetr a kam ho potom dáš?*
- D: K tobě do tašky.
- M: *Dáš ho ke mně do tašky a kdo ji pak ponese?*
- D: Ty!?
- M: *Když si sundáš svetr, dáš jej ke mně do tašky, pak ji budeš muset nést.*
- D: Je moc těžká.
- M: *Já vím. Co uděláš se svetrem?*
- D: Dám si ho kolem pasu. Nebude mi horko a nezapomenu ho.
- M: *Prima! To je nápad.*

Poznáváte reakce?

- **Popření**
- **Obrana**
- **Filosofie**
- **Rada**
- **Otázka**
- **Lítost**
- **Soucit**
- **Amatérská psychoanalýza**
- Zkusme je společně nalézt v textu...

Zkuste se vžít do situace, že jste v práci...

- Nadřízený za Vámi přichází a chce od Vás ještě práci. Snažíte se vysvětlit, že jste na odchodu domů. Zítra to jistě dokončíte.
- Šéf se však domáhá dokončení úlohy. Za co si, sakra myslíte, že Vás platím? Abyste tu celý den seděla na zadku?
- Kolega se Vám snaží pomoc různými způsoby.
- Zkuste číst odpovědi a vymyslet vlastní reakce, okamžité. Jak se teď hned cítíte?
- Zapisujte pečlivě odpovědi do řádků, nebo na papír si dělejte značky.

Kolega přispěchá na pomoc a ...

- **Popření pocitů:**

- *Není důvod, abys byla naštvaná. Je to dětinské. Zřejmě jsi unavená a z celé věci děláš kovbojku. No tak, usměj se... Hned je svět veselejší!*

- Jak se cítíte po jeho promluvě? Zapište si ihned svou reakci:

-

- **Filosofická odpověď**

- Podívej se, život už je takový. Věci se nedějí vždycky tak, jak chceme... Musíš se naučit přijímat věci tak, jak jsou.

- Jak se cítíte po jeho promluvě? Zapište si ihned svou reakci.

-

Malé cvičení – zkuste navrhnout větu, kterou by mohl říci rodič popírající pocity.

- **Dítě: Nemám rád Olinku od sousedů. Sedí se mnou ve třídě.**
- Rodič: (popírá pocity)
- **Dítě: Ta oslava narozenin byla ale pěkně blbá!**
- Rodič: (popírá pocity)
- **Dítě: Rovnátko už nebudu nosit. Bolí mně!**
- Rodič: (popírá pocity)
- Viz pracovní list cv. 1

Rodič volí filosofující postoje. Vymyslete reakce rodiče a napište si je...

- **Dítě: Nebudu trénovat R. Stejně mi to nejde. Budu ráčkovat. No a co! Karel taky neumí R a ještě se jmenuje Krumphanzl.**
- **Rodič:**
- **Dítě: Nenávidím nového trenéra! Jenom na mne křičí!**
- **Rodič:**
- **Dítě: Mami, je mi horko!**
- **Rodič:**

Komunikace direktivní x nedirektivní

Direktivní

- **Popření**
- **Obrana**
- **Filosofie**
- **Rada**
- **Otázka**
- **Lítost**
- **Soucítí**
- **Amatérská psychoanalýza**

Nedirektivní

- **Přijetí**
- **Akceptace**
- **Zrcadlení**
- **Aha**
- **Hm...**
- **Účast**
- **Opakování sdělení ...**

Sledujte rozdíly – kolega pomocník poskytuje

Radu (mentorink)

- Víš, co si myslím, že bys měla udělat? Zítřka ráno běž rovnou na ředitelnu a pověz mu. „Podívejte se, udělala jsem chybu.“
- A pak se pusť rovnou do práce, do té věci, na kterou nezbyl včera čas.
- Nenech se ničím vyrušit.
- A pokud jsi chytrá a chceš si udržet místo, tak to uděláš, aby se to více neopakovalo.

Dneska mne bolí hlava. Nebudu vypracovávat úkol.

Odpověď radící, poskytující radu.

.....

.....

.....

.....

.....

Direktivní obrana

Ochranu šéfa (obrana)

- Rozumím, proč Tvůj šéf se tak naštval.
- Je asi pod obrovským tlakem.
- Bud' ráda, že neztrácí nervy častěji

Nechci nosit rovnítko. Bolí mne!

- Odpověď ochranná (poskytnutí ochrany)

-

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Direktivní přístupy

Otázky

- Co byly zač ty nenadálé příhody, které způsobily, že jsi zapomněla na tu EXTRA práci pro šéfa?
- To Tě nenapadlo, že se naštve?
- Stalo se to už někdy před tím?
- Proč jsi nešla za ním a nesnažila se mu to vysvětlit?

Otázky v situaci –Dítě: *Je mi horko...*

-
-
-
-
-
-

Direktivní přístup

Lítost

- Ach, ty chudáčku! To je hrozné. Je mi Tě tak strašně líto. Až se mi chce brečet...

Ta oslava narozenin byla pěkně blbá!

-
.....
.....
.....
.....
.....

Direktivně naposledy

Amatérská psychoanalýza

- Tím hlavním problémem může být třeba to, že by tvůj šéf mohl představovat ve Tvém životě vztah k otci. Jako dítě ses možná bála rozhněvat, a když na Tebe šéf vylítl, vrátily se Ti trýznivé pocity z dětství.

Je mi jedno, že ráčkuju. No a?
Krumphanzl taky neumí R.

- Odpověď analyzující postoj k logopedickým cvičením.
-
.....
.....
.....
.....
.....

Direktivně ještě jednou...

Soucitná odpověď... empatie

- Teda, to vypadá jako pěkně tvrdá zkušenost... Být takhle vystaven nátlaku před kolegy, navíc když jsi měla hektický den, to muselo být opravdu těžké.

Erik do mne strčil, posloucháš mě?!

- Soucitná odpověď.
-
.....
.....
.....
.....
.....

- Pomoc s pocity
- Plné naslouchání
- Ztotožnění s pocity
- Pojmenování pocitů
- Splnění jejich přání v představách.

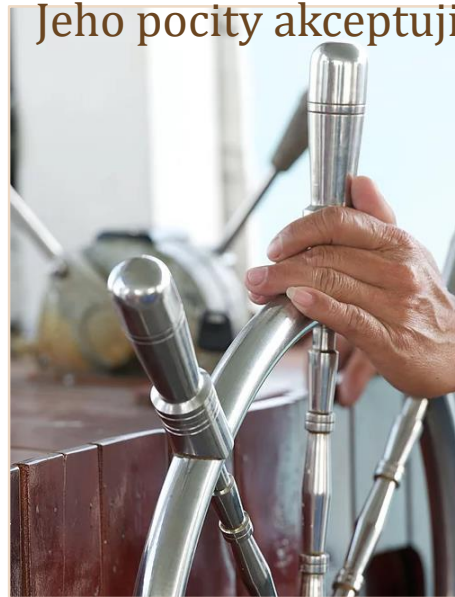


Jak vypadá nedirektivní komunikace?

Nemám mapu jeho
života



- Nedržím kormidlo jeho života.
- Jeho pocity akceptuji.



Podporuji jej jen tam,
kde s jeho cestou souzním.



Co je přístup zaměřený na člověka

Akceptace

Respekt

**Podpora a
provázení.**

Co ovšem neznamená?

Odpovědnost za rozhodnutí



Souhlas.



Omluvu.



Jen provázíte, dáváte
uvědomit si vlastní pocity,
zrcadlíte, jste na blízku...

Je to snadné...
Je to jen
cesta...



Neposlouchejte jen jedním uchem...



Erik do mne strčil, tati! Posloucháš mne?

Jasně, že Tě poslouchám!
Góóóól!



Tak jsem mu to vrátil.
Ale on mne praštil znovu.
Slyšíš?



Záchranný kruh

Slyším všechno, co říkáš.

Ne, Ty mne vůbec
neposloucháš!

Jak se chcete bavit s někým, kdo Vás neposlouchá?

Zkusme to jinak, ale velmi
pozorně!



Erik mne praštil, tati.
Tak jsem mu to vrátil.
A on byl na mne ještě víc zlý.
Víš, co ? Odted'ka si budu
hrát s Michalem.
On nikoho nestrká.



<https://eduworld.sk/cd/jaroslava-konickova/4836/ako-moze-otec-zo-syna-vychovat-skutocneho-muza>

Je snadné se
svěřit rodiči se
svými problémy,
když poslouchají.

Někdy obyčejné mlčení dítěti
pomůže...

Otázky a rady vyměnit
za hmmm...

Potvrzení pocitů

- Dítě (žák) říká – použijte slovo, které popisuje:
- Např.:
- Sdělení: *Řidič autobusu na mne křičel a každý se mi smál.*
- Pocit: *ponížení*
- Sdělení: *To muselo být ponižující.*
- *Následuje cvičení v pracovním listu č. 2*

Shrnutí

- Naučili jsme se společně direktivní odpovědi.
- Nedirektivní naslouchání.
- Nedirektivní potvrzení pocitů.
- Pro zájemce video -
https://www.ted.com/talks/sam_richards_a_radical_experiment_in_empathy?language=cs
- Mgr. Helena Kumperová
pedagogicko-psychologické poradenství Karlovy Vary
tel.: 776 333 511
<https://www.helena-kumperova.cz/>