Pedagogická komunikace

Mgr. Lenka Ďulíková Učo: 386350

Popis x hodnocení osoby

„Aničko, ty jsi šikulka, krásný obrázek“

X

„Aničko, ty obláčky jsou tak krásně modré, taková barva se mi líbí…. a ten pes vypadá jako opravdový…“

Bezobsažné, hodnocení osoby, do budoucna očekávání

X

Konstruktivní popis, jasná zpětná vazba, rozvíjí

NVC

- tolerantní, empatické, upřímné vztahy
- psycholog **Marshall Rosenberg**
- uspokojit potřeby všech = **strategie win-win**
- uvědomovat si, co je pro mne důležité, empaticky odhadovat nebo se doptat, co je důležité pro druhého, vyjadřovat jasná, konkrétní a splnitelná přání
- 4 fáze:
  - **P**ozorování
  - **P**ocity
  - **P**otřeby
  - **P**rosba

Pozorování

- nehodnotím!

„Nebyl jsi na místě setkání, čekala jsem na tebe.“

x

„Jsi nemožný! Čekala jsem na tebe, ale vykašlal ses na mě.“

Pozorování

- nehodnotím!

„Zvonilo na hodinu před 5 minutami a na lavici není učebnice M.“

x

„Nejsi schopen přijít v čas do třídy!“

Pocity

- neobviňujeme druhé!

„Když jsi nepřišel, byla jsem smutná“.

x

„Když jsi nepřišel, strašně jsi mne naštval.“

Potřeby

- Nenaplněné

„Když jsi nepřišel, cítil/a jsem se zklamaný/a (pocit), protože je pro mne důležité, když mne lidé respektují/lidé dodrží slovo (potřeba)“.

x

„Nepřišel jsi, nic pro tebe neznamenám, nemáš ke mně žádný respekt.“

Prosby

- neříkat NE “dělej“

„Navrhuji, abychom si příště, když nebudeme moci přijít na místo setkání včas zavolali.“

x

„Tohle mi už, prosím tě, příště nedělej.“

☺ Pozorování - pocity – potřeby - prosby

- pracujte s konkrétní situací, která se stala
- někdo něco řekl/ udělal a ve vás se objevily emoce
- jeden konkrétní moment

(jak jste se cítili, jaké potřeby nebyly uspokojeny, co byste žádali nebo potřebovali, aby byla vaše potřeba naplněna?)

- kartičky pocitů – potřeb

Čtyři části procesu nenásilné komunikace

Srozumitelně a bez obviňování a kritizování vyjádřit, **jak mi je**.	Empaticky vnímat, jak **je druhému člověku**, aniž bychom slyšeli obviňování nebo kritiku.
Pozorování	
1. Pozoruji něco (vidím, slyším, pamatuji se, představuji si, aniž bych hodnotil), co přispívá, nebo nepřispívá k mému pocitu pohody: *„Když vidím, slyším…“*	1. Pozoruješ něco (*vidíš, slyšíš, pamatuješ si, představuješ si, aniž bys hodnotil*), co přispívá, nebo nepřispívá k tvému pocitu pohody: *„Když vidíš, slyšíš…“* *(Někdy to zůstává nevyřčeno, pokud nabízíme empatii.)*
Pocity	
2. Jak se cítím (*spíše emoce a pocity než myšlenky*) v souvislosti s tím, co pozoruji: *„Cítím…“ (např. smutek)*	2. Jak se cítíš (*spíše emoce a pocity než myšlenky*) v souvislosti s tím, co pozoruješ: *„Cítíš…“ (např. smutek)*
Potřeby	
3. Příčinou mých pocitů je něco, co potřebuji nebo čeho si cením (*spíše než určitá činnost nebo něco, čemu dávám přednost*): *„… protože potřebuji / záleží mi na…“*	3. Příčinou tvých pocitů je něco, co potřebuješ nebo čeho si ceníš (*spíše než určitá činnost nebo něco, čemu dáváš přednost*): *„… protože potřebuješ / je pro tebe důležité…“*
Srozumitelně požádat o to, co by obohatilo můj život, aniž bych to vyžadoval.	Empaticky přijmout, co by obohatilo tvůj život, aniž bych to vnímal jako požadavek.
Žádosti	
4. Konkrétní činy, které bych rád viděl: *„Byl bys ochoten…?“*	4. Konkrétní činy, které bys chtěl, aby někdo udělal: *„Chtěl bys…?“* *(Někdy to zůstává nevyřčeno, pokud nabízíme empatii.)*

© Marshall B. Rosenberg. Další informace o Marshallu B. Rosenbergovi nebo Středisku pro nenásilnou komunikaci najdete na www.CNVC.org.

Základní pocity, které máme všichni

Jak se cítíme, když jsou naše potřeby uspokojeny

užasle	spokojeně	pohnutě	překvapeně
pohodlně	radostně	optimisticky	vděčně
sebejistě	nadějně	pyšně	dojatě
dychtivě	plní inspirace	klidně	důvěřivě
čile	zaujatě	povzbudivě	

Jak se cítíme, když naše potřeby nejsou uspokojeny

rozhněvaně	znechuceně	beznadějně	zdeptaně
naštvaně	sklíčeně	netrpělivě	zmateně
znepokojeně	zahanbeně	podrážděně	váhavě
zmateně	otráveně	osaměle	smutně
zklamaně	bezmocně	nervózně	nepříjemně

Základní potřeby, které máme všichni

Nezávislost
- zvolit si sny, cíle a hodnoty
- vybrat si plány, jak naplnit své sny, cíle a hodnoty

Oslava
- oslavit život a splnění snů
- oplakat ztráty: milovaných lidí, snů atd. (smutek)

Celistvost
- opravdovost
- tvořivost
- smysl
- sebeúcta

Vzájemná závislost
- přijetí
- ocenění
- blízkost
- sounáležitost
- ohleduplnost
- přínos k obohacení života
- citové bezpečí
- empatie
- poctivost (posilující otevřenost, která nám umožňuje učit se z našich omezení)
- láska
- ujištění
- úcta
- podpora
- důvěra
- porozumění

Tělesné potřeby
- vzduch
- potrava
- voda
- pohyb, cvičení
- ochrana před nebezpečnými formami života: viry, bakteriemi, hmyzem, dravými zvířaty
- odpočinek
- sexuální projevy
- přístřeší
- dotyk

Zábava
- radost
- smích

Duchovní souznění
- krása
- harmonie
- inspirace
- řád
- mír

ZDROJ: MARSHALL ROSENBERG – CO ŘEKNETE, ZMĚNÍ VÁŠ SVĚT (PORTÁL, 2015