**Komunikace prakticky: Trénink dělá mistra**

Materiál nabízí žákům a žákyním i jejich vyučujícím různé situace jako odrazový můstek pro praktický nácvik komunikačních dovedností. Vychází z běžných skutečností, s nimiž se mohou žáci a žákyně setkat, a ukazuje na nich, v čem spočívají komunikační výzvy. Trénujte a dosáhněte mistrovství v komunikaci.

Cílovou skupinou jsou žáci a žákyně ZŠ i SŠ.

**[Jak komunikovat se sousedy?](https://edu.ceskatelevize.cz/video/17734-jak-komunikovat-se-sousedy)**

[**Neverbální komunikace: Řeč těla**](https://edu.ceskatelevize.cz/video/2734-neverbalni-komunikace-rec-tela)

Materiál s tipy: [**Jak správně mluvit**](https://edu.ceskatelevize.cz/pracovni-list/jak-na-maturitu-s-klidem/jak-dobre-mluvit-u-ustni.pdf)

Metodické doporučení: [**Jak na komunikaci s rodiči**](https://edu.ceskatelevize.cz/pracovni-list/komunikace-s-rodici/metodicke-doporuceni.docx)



TÁBOR UŽ VOLÁ

Chystáš se na letní tábor, kde potkáš nové lidi. Během úvodních seznamovacích her budeš mít prostor ostatní zaujmout a udělat si z doposud neznámých lidí nové kamarády.

* Předveďte si sílu neverbální komunikace přímo ve třídě.
* Žák/yně se všem krátce představí (jako kdyby byl/a mezi lidmi, kteří ho/ji neznají), a záměrně u toho využije prvky neverbální (mimoslovní) komunikace (tj. řeč těla = gesta, postoj, mimika…).
* Ostatní sdělují, čeho si u představení všímali, jaký v nich verbální i neverbální komunikace vyvolala dojem.

Je-li verbální a neverbální komunikace v rozporu, věříme spíše té mimoslovní. To ale neznamená, že stačí hezky gestikulovat nebo mít milý tón hlasu a naše slova nikdo nebude vnímat.

TO NEZVLÁDNU!

Čeká tě veřejné vystoupení, ze kterého jsi velmi nervózní. *„Co když zapomenu, co mám říct? Co když se zakoktám? Co když něco spletu, někdo si to natočí a pak se z toho stane virální video?! Já to nezvládnu a asi se z toho zblázním!“*

* Vyzkoušej si uklidňující techniky:

1. Zhluboka se nadechni (pomalu a do břicha, ne jen povrchově do hrudníku) a pozvolna vydechni.
2. Při vydechování si představ, že z tebe s výdechem odchází nervozita a všechen strach odfoukneš pryč. Zároveň si představ ten příjemný pocit, když vše zvládneš a vystoupení se podaří.
3. Zkontroluj, zda nemáš příliš zvednutá ramena nebo nemáš svaly na krku či v obličeji v křeči. Uvolni se, ale stále měj rovná záda a buď soustředěný/á na svůj výkon.

Profesionální řečníci, kteří se potřebují zklidnit před svým projevem, používají různé uklidňující techniky a rituály. Kromě triků těsně před samotnou akcí je však důležité nepodcenit přípravu.

BOHUŽEL JSME VÁS NEZASTIHLI

Odpoledne ti má dorazit balíček z e-shopu. Celé odpoledne jsi byl/a doma, ale nikdo nezvonil. Později jsi v poštovní schránce objevil/a informační lístek, že nikdo nebyl doma, a proto bude balíček uložen na poště.

* Sehrajte ve dvojici různá dokončení situace, ve kterých je sice stejný výsledek (dostanu svůj balíček), ale různý komunikační průběh.
* Například:

1. *Jdu na poštu pro balíček, ten vyzvednu a odcházím.*
2. *Jdu na poštu pro balíček a chci zjistit, proč někdo tvrdí, že jsem nebyl/a doma, když to není pravda.*
3. *Volám na* *poštu, že si pro balíček nepůjdu, ať mi ho znovu doručí domů. Chyba není na mé straně.*

Při řešení problémů a sporů je vhodné pojmenovávat věci jasně, snažit se být empatický/á a nevyvolávat zbytečné emoce. Rovněž se hodí věnovat se pouze dané záležitosti a neodbíhat od tématu.

VOLUME DOLŮ, PROSÍM

Rodiče odjeli na víkend a dovolili ti pozvat domů kamarády. Všichni se dobře bavíte, k tomu hraje hudba. Po chvíli se u dveří objeví soused, který vás jde požádat, abyste hudbu ztišili, protože ho ruší.

* Sehrajte ve skupině dvě scénky.
* V jedné ztvárníte nevhodnou komunikaci, ve druhé ukážete, jak je podle vás možné situaci efektivně řešit.

Pokud chceme s někým dobře vycházet, asertivní a respektující komunikace je základem dobrých vztahů. Nepolevujme ve slušnosti a aktivním přístupu, obzvláště pokud se objeví nějaký problém.

ČEKÁM NA TEBE A NIC

Matěj a Kuba se domluvili, že půjdou v sobotu do kina. Matěj je v domluvený čas na místě, Kuba nikde. Matěj Kubovi píše a z příchozí odpovědi se dozvídá, že se Kuba omlouvá, ale zapomněl mu napsat, že do kina nejde. Jeden kamarád z fotbalu ho pozval domů hrát FIFU.

* Zinscenujte živou on-line komunikaci kluků. Matěj je na Kubu pěkně naštvaný, film chtěl už dlouho vidět a zbytečně se trmácel během volného odpoledne do kina.
* Vyučující otevře sdílený dokument (nebo jakýkoli jiný virtuální prostor, kde je možné zobrazit komunikaci dvou uživatelů) a vyzve dvě dvojice, aby se k němu připojily. Jedna píše jako Matěj, druhá jako Kuba.
* Ostatní komunikaci sledují na projektoru, poté o ní třída společně diskutuje.

V digitálním prostředí trávíme mnoho času, proto tam občas dojde i na spor nebo hádku. Hádání přes zprávy, chat nebo třeba e-maily se nazývá fexting (*fighting over text*). Když už k němu dojde, měli bychom být slušní a asertivní jako při reálné komunikaci. Pamatuj, že oproti vyřčeným slovům napsaná zpráva zůstává.

PREJ VŮBEC NENÍ NEMOCNÁ

Sára už týden nechodí do školy, protože má angínu. Před chvilkou jí přišla na WhatsApp zpráva od spolužačky:

*„Čau eS, než se vrátíš, měla bys vědět, že Markéta všem říká, že prej vůbec nejseš nemocná… že si jen nechtěla na ten test z poslechu z ájiny, že máš strach, že bys ho nedala.“*

* Měla by Sára spolužačce odepsat? Proč? Pokud ano, zkus odpověď napsat.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

* Myslíš, že by Sára měla kontaktovat i Markétu? Proč? Pokud ano, zprávu připrav.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Digitální technologie zrychlily komunikaci. I když můžeme na všechno reagovat hned, mezilidským vztahům mnohdy prospěje čas. Dát si odstup, promyslet reakci a třeba si zjistit další informace. Ne nadarmo se říká, že *„nic se nejí tak horké, jak se to uvaří.“*

Autor: Aneta Vencovská



Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs].