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?
Neverbální komunikace: Řeč těla
Materiál s tipy: Jak správně mluvit
Metodické doporučení: Jak na komunikaci s rodiči

1 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.

2 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 zbláznim!“*

- 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.

3 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:

  a) Jdu na poštu pro balíček, ten vyzvednu a odcházím.

  b) Jdu na poštu pro balíček a chci zjistit, proč někdo tvrdí, že jsem nebyl/a doma, když to není pravda.

  c) 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.

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.

4 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.

5 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.

6 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.“*

Autorka: Vanda Vaníčková, Grafická editorka: Zuzana Cieslarová
Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0].
Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs].