Metodický list: Jak na empatickou komunikaci – předcházení křiku

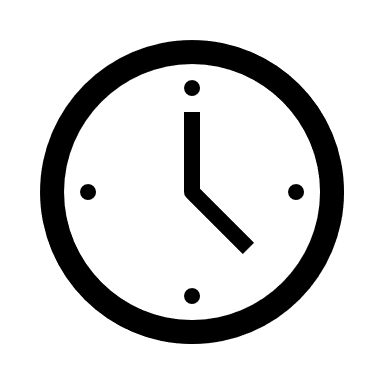
Ve videu se Štěpánkou si žáci stěžují, že na ně učitelé často křičí. Štěpánka jim dává za pravdu, že křičení na žáky není adekvátní způsob řešení jakékoliv situace. I zde je však nutné rozlišovat kontext situace, a zda se skutečně jedná o křičení.

Metodické doporučení učitelům nabízí další z řady cvičení zaměřených na reflexi a sebereflexi, nabízí „první pomoc“ pro situace, které svádějí k užití hlasitějších projevů (techniky duševní hygieny, dechové techniky), a rovněž příklady respektující komunikace, které lze použít v „konfliktní“ situaci se žáky.

Závěrem jsou učitelé vedeni k utvoření závazku vedoucího ke změně vlastní reakce v konkrétních pedagogických situacích.

[Video: O křičení](https://edu.ceskatelevize.cz/video/17159-jak-na-problemy-ve-skole-o-kriceni)

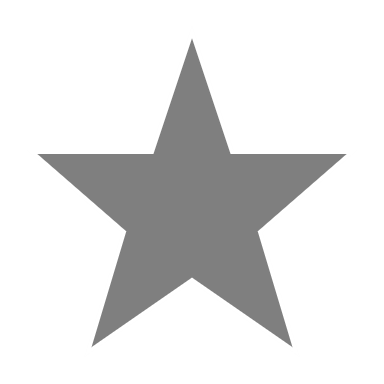
**Časová náročnost 1–2 hodiny**



**Úkoly pro učitele**



**Odborná náročnost**



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Křik je obranný mechanismus, který souvisí s tím, když lidé cítí strach, ohrožení. Z čeho může mít učitel strach?

Žák neumí, žák je agresivní, rodiče dítěte jsou agresivní, děti se chovají nebezpečně, děti jsou hodně hlučné (přetížená nervová soustava učitele), nároky společnosti a okolí (i rodičů, kolegů), odpovědnost za žáky (aby uměli, aby uspěli v přijímacích zkouškách, aby uspěli při přechodu do vyšší třídy, aby znalosti žáků odpovídaly představě kolegy, který je bude učit další rok, aby uspěli v soutěžích). Ze všech těchto situací mohou mít učitelé obavy a nevhodně je emočně zpracují – křičí.

**Jaký žák je podle vás ideální? Co je vaším pedagogickým cílem při vzdělávání žáků? Vepište pár slovy charakteristiku ideálního žáka do rámečku.**



*Pro mě je ideální žák takový, který chodí rád do školy. Zajímá se o učivo, chce se dozvědět nové informace. Proto je důležité vytvářet ve třídě atmosféru proaktivní, tvůrčí, podporovat různé aktivity žáků a využívat širokou škálu různých pedagogických postupů a hodnocení. Tím působím na tvorbu bezpečného prostředí, žák ví, že může v různých aktivitách uspět, rovněž působím na hodnotový systém třídy (norma je pracovat, a ne obráceně).*



**Aktivita pro učitele**



Cvičení na rozvoj reflexe a sebereflexe – Jak hlasitě mluvím?

Zamyslete se nad tím, jak na váš projev žáci reagují. Vyberte nebo doplňte:

* Sníží se jejich aktivita?
* Zvýší se jejich aktivita (na chvíli, na celou hodinu)?
* Jak vypadá jejich neverbální projev?
* Jsou žáci otevření, nebo spíše pasivní?
* Je ve třídě ticho, nebo hlučno?
* Mluvíte hlasitěji i mimo vyučování?
* Jiné?
* Jiné?
* Jiné?

Podívejte se na varianty, které jste označili. Co vás přitom napadá? Vyvolává to ve vás pocit, že je vhodné něco ve svém projevu změnit? Pokud ano, čtěte dále.

**Aktivita pro učitele**



Podpora sebereflexe

Zamyslete se a pokuste si vzpomenout, co předcházelo situaci, kdy jste začal/a křičet nebo zvedl/a hlas. Pokud si nevzpomenete, pokuste se zaměřit na zachycení takové situace a zaznamenejte si ji (je možné, že se delší dobu taková situace po zaměření pozornosti neobjeví ☺).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Předchozí situace / podnět | Můj hlasitější projev / křik | Následující vývoj / důsledek | Moje pocity | Moje reakce | Atmosféra ve třídě |
|  |  |  |  |  |  |

**První pomoc pro předcházení hlasité komunikace (snížení stresu)**

* **Dechová cvičení** – vědomé dýchání, dýchání 3 : 5, trojúhelníkové dýchání (výhodou je, že tato cvičení lze realizovat přímo ve výuce, ve stresové situaci):
  + **Vědomé dýchání** – Pomalu se nadechněte nosem (všímejte si přitom, jaký vzduch je, jak proudí nosem, do krku, do plic). Následně vydechujte pomalu ústy a opět si všímejte, jaký vydechovaný vzduch je, jak proudí krkem, přes kořen jazyka, zuby, přes špičku jazyka a rty ven (opakujte 2–3x).
  + **Dýchání 3 : 5** – V tomto případě se nadechujte na tři doby a vydechujte na pět dob (soustřeďte se na počítání nádechů a výdechů).
  + **Trojúhelníkové dýchání** – Postupujte jako u vědomého nádechu a výdechu, jen mezi oběma fázemi na velmi krátkou chvíli zadržte dech (pauza). Dýchání tedy probíhá v tomto rytmu: nádech – pauza – výdech, nádech – pauza – výdech.
* **Vědomé zpomalení** – Pokud si jste v rámci sebereflexe (viz cvičení výše) schopni lépe uvědomit zvýšení hlasitosti projevu, je možné se vědomě rozhodnout pro změnu – velmi dobře funguje takzvané vědomé zpomalení. Cíleně začněte dělat věci pomaleji – zpomalte krok, zpomalte mluvu (tím ji i ztišíte), zpomalte i ostatní pohyby (jen o trošku), současně se zaměřte na klidné dýchání.
* **Stop technika** – Někdy je potřeba ke zpomalení použít signální slovo, například STOP, po němž následuje zpomalení. Nebo ke slovu STOP můžete navázat změnu dýchání – jednorázový hluboký nádech a hluboký výdech. Tato technika zabere 15 vteřin, používají ji i lékaři na urgentech.

*Zařazení respektující komunikace do pedagogického procesu je jednou z efektivních cest, jak předcházet emočním výkyvům a neefektivní pedagogické komunikaci. Důležité je zdůraznit, že v žádném případě nejde o to, že žák „diktuje“ své požadavky, podstatné je, že respektující komunikace je vzájemná. Učitel, který používá respektující způsob komunikace, dává žákovi najevo svůj respekt k němu jako k osobnosti, zároveň ukazuje i přiměřené sebevědomí, vědomí vlastní hodnoty tím, jaké klidné způsoby komunikace volí (i jak klidně trvá na stanovených požadavcích a pravidlech, nebojí se neustoupit v situaci, kdy ústupek není edukačně vhodný).*



**Příklady pozitivních formulací a negativních formulací v komunikaci**



**Pokud vás něco v chování žáka „ohrožuje“, komunikujte s ním.**



**Aktivita pro učitele**



**Návrhy ke komunikaci se žákem**

Komunikace se žákem ohledně změny chování by měla vždy probíhat v soukromí, klidně, s vytvořením bezpečného prostředí pro žáka. Volte například tyto otázky:

* Co by ti pomohlo změnit tvé chování?
* Co mohu udělat já (učitel), co rodiče, co spolužáci?
* Co zkusíš udělat ty?

**Návrh změny pedagogické reakce**



Vyzkoušejte si změnu dosavadního způsobu reakce za jinou reakci. Napište 5 způsobů, jak jinak byste mohli ve stresové situaci reagovat.

1.

2.

3.

4.

5.

Jednu z uvedených reakcí si vyberte (například ji zakroužkujte, podtrhněte) a pokuste se ji v následujících týdnech použít místo dosavadního zvýšení hlasu. Vytrvejte i přes občasný neúspěch. ☺

Když si dáváte závazek – cíl – a plánujete změnu, je dobré si i ujasnit, podle čeho poznáte, že jste cíle dosáhli.



*Tento metodický list je možné propojit s metodickým listem Jak na empatickou komunikaci II –posmívání a ironizace*.

Autor: Doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph.D.



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

