

© Kurzy Respektovať a byť respektovaný

Čechy: www.respektovani.com; info.cechy@respektovani.com, Morava: www.respektovat.com

UČIŤ DETI SOCIÁLNYM A KOMUNIKAČNÝM ZRUČNOSTIAM: PREVENČIA A ZVLÁDANIE KONFLIKTOV

Neprijateľné správanie detí má široký a pestrý zoznam príčin. Pokúsime sa zamerať na jednu z nich, na fakt, že dieťa nemá dostatočne rozvinuté sociálne a komunikačné zručnosti. Predškolské dieťa môže hrubo vziať hračku druhému, pretože nemá zažitú a nevie použiť tých pár vhodných slov, ktorými by malo požiadať o požičanie (pritom na úrovni vedomostí možno aj vie, že niečo také existuje, ale nemá zodpovedajúcu zručnosť). Deti sa jednak rodia s rôznym osobnostným vybavením, jednak majú rôzne šance na napodobňovanie pozitívnych sociálnych zručností podľa prostredia, v ktorom vyrastajú. Dobrá správa však je, že mnohým komunikačným a sociálnym zručnostiam sa dá naučiť. Sme hlboko presvedčení, že starostlivosť o systematický a zámerný rozvoj sociálnych a komunikačných zručností patrí k úlohám školy, najmä základnej.

Ku kľúčovým komunikačným zručnostiam patrí vyjadrenie svojich negatívnych pocitov bez útočenia na toho, s kým sú spojené. Keď napríklad dieťaťu nejaké druhé dieťa nadáva, väčšinou mu nadávky oplatí, alebo ho udrie. Niektoré deti reagujú plačom a utiahnutím sa. Obvyklá rada dospelých: „Tak si ho nevyšímaj,“ nefunguje, pretože nevyšímať si urážky je ťažké pre mnohých dospelých, nieto pre deti. V tejto situácii je prakticky jediným únosným riešením použitie tzv. ja-výroku. Je to jedna z najužitočnejších komunikačných zručností. A nielen pre deti. Mala by patriť k základným zručnostiam i všetkých dospelých.

Ja-výrok sa skladá z troch častí:

1. Informácia o tom, čo práve cítime. Používame zámená ja, mňa, mne:

„(Ja) sa hnevám, keď...“ (nie „Ty si ma našťaval!“) „Nepáči sa mi, keď...“ „Nechcem, aby...“ „Je mi nepríjemné, keď...“ „Rozčul'uje ma, že...“ (nie: „Vy ma tak rozčul'ujete!“) „Nie som si istá, či tomu dobre rozumiem.“ „Mrzí ma, že...“

2. Informácia o dôvode našich pocitov pokiaľ možno opisom situácie. Táto časť sa ľahko pokazí obviňovaním a vyčítaním. To býva často spojené so slovom „ty“.

Namiesto: „Vadí mi, že si tú informáciu neodovzdala ďalej, ako som ťa o to prosila,“ použiť opis: „Vadí mi, že tú informáciu ostatní nedostali, komplikuje to situáciu.“

Lepšie ako „Nepáči sa mi, keď používaš tieto výrazy,“ bude znieť: „Také výrazy mi vadia.“ Aj keď „Mrzí ma, že ste nedodržali dohodu,“ je celkom v poriadku, lepšie zapôsobí: „Dodržovanie dohôd je pre mne dôležité. Vadí mi, keď sa nedodržiavajú.“

3. Ak je to vhodné, môžeme oznámiť svoje očakávania, ako by sa situácia mala riešiť alebo ako by malo vyzerat' prijateľné správanie:

„Očakávam, že tieto slová už nebudem počuť, a nemali by sa používať, či už tu som, alebo nie.“

„Chcela by som, aby si mi povedal hneď, že si niečo zabudol, a nečakal, až na to prídem.“ „Očakávam ospravedlnenie.“

Ako sa deti učia používať ja-výroky?

Sú v podstate dve základné cesty. Prvá je využiť situácie, keď sme svedkom konfliktu medzi deťmi (alebo deti na seba žalujú). Ponúkneme im, že môžu povedať o svojich pocitoch útočníkovi („Nepáči sa mi, keď mi niekto takto hovorí.“ „Nechcem, aby mi niekto bral bez dovolenia moje fixky.“ „Podpichovanie mi vadí.“) Pozor na pokyny a rady typu: „Bež a povedz Jurkovi, ako sa teraz cítiš.“ Namiesto pokynov poskytneme informácie: „Možno by bolo dobré, keby Jurko vedel, ako ti je.“

© Kurzy Respektovať a byť respektovaný

Čechy: www.respektovani.com; info.cechy@respektovani.com, Morava: www.respektovat.com

Niekedy útočník reaguje negatívne alebo posmešne („a mne to neprekáža, že ti to je ľúto“), často i z dôvodu, že nevie, čo má na to povedať. V tejto situácii by malo dieťa ja – výrok dôrazne zopakovať a dôstojne odísť. („Ale mne to aj tak vadí. Ja to nechcem.“) Tým sa zabráni, aby situácia nebola vnímaná ako nátlak a boj „kto z koho“. To isté platí pre použitie ja-výroku u dospelých voči deťom alebo medzi dospelými.

Druhou cestou sú drobné dramatizácie, scény. Je to vhodné pre kolektív detí (materská škola, základná škola), ale dajú sa hrať aj s jedným dieťaťom. Veľmi pomôže, keď je predtým debata o tom, čo tak deti cítia, keď im niekto nadáva (nie formulácia „čo ty cítiš“, ale všeobecne, čo všetky deti pociťujú). Pokiaľ ovládnete metódu komunitného kruhu, môže to byť téma preň. Pokiaľ ho s deťmi nerobíte, je možná aj voľná debata na túto tému. Ďalšou otázkou bude: Čo môžeme robiť, keď nám niekto nadáva? Niekedy niektoré deti spontánne samé povedia, že možno vyjadriť svoju nespokojnosť. Pokiaľ nie, je to chvíľa na ponuku komunikačných zručností - ja-výroku - od učiteľky. Potom by mal nasledovať nácvik formou drobných scénok. Deti môžu spísať rôzne situácie typické z detských konfliktov a prehrať ich s použitím ja-výrokov. Scény by mali byť krátké, nacvičovať by ich mali všetky deti. Najlepšie je deti rozdeliť do trojíc – dvaja aktéri a pozorovateľ, ktorý sa tiež vyjadrí. Deti môžu porovnávať nerešpektujúce postupy s ja-výrokom, uvedomovať si, aký je rozdiel v prežívaní.

Ja-výrokom to ale nekončí - Odporúčame učiť deti nielen ja-výroky, ale celú triádu:

Ja-výrok - ospravedlnenie - prijatie ospravedlnenia.

Pri ospravedlnení zase najprv diskusia: kedy a prečo sa ľudia ospravedľujú, ako sa pri tom cítia, čo vlastne znamená ospravedlnenie, ako sa líši od odprosovania (ospravedlnenie znamená, že uznávame, že sme sa zachovali nesprávne, že to niekomu ublížilo, že to chceme napraviť a máme v úmysle to neopakovať). Niekedy sa v materských školách, niekedy aj v rodinách, trvá na tom, aby sa deti ospravedlnili, aj keď ony samé to tak necítia. Deti síce nátlaku autority väčšinou vyhovejú, ale môže to viesť k tomu, že dieťa sa potom ospravedľuje „ako na bežiacom páse“, aj keď nepochopilo zmysel ospravedlnenia. Ospravedlnenie je niekedy tiež jedinou možnosťou, lebo viacej nemôžeme urobiť. Na rade sú opäť scény s formuláciou ospravedlnení, ale tiež s formuláciou prijatia ospravedlnenia (napr: „Tak dobre.“ „V poriadku.“) Aj táto časť je dôležitá, pretože ak niekto na úprimné ospravedlnenie reaguje „A čo z toho mám, že sa mi ospravedlníš?“ môže to u detí viesť k názoru, že ospravedľovať sa je zbytočné.

Ak budú učitelia učiť svojich žiakov sociálne a komunikačné zručnosti nielen svojím vzorom, ale zámerne a systematicky, vrátane ich nácviku a upevňovania, môžeme očakávať niekoľko pozitívnych dôsledkov: zníži sa agresivita medzi deťmi a posilnia sa dobré vzťahy v triede, čo je príspevok k vytváraniu bezpečnej klímy. Bezpečná klíma – ako je dostatočne známe z diela S. Kovalikovej, je prvou, najzákladnejšou podmienkou kvalitného učenia. To sú zisky na strane detí. A na strane učiteľov? Takisto nič zanedbateľné: menej rozčulovania, ušetrený čas na riešenie konfliktov, ľahšie vyučovanie, lepšie výsledky, väčšia radosť a spokojnosť z práce.

Jana Nováčková
Dobromila Nevolová

Článok bol uverejnený v časopise Kritické listy č. 8/2002