

Zásady dobrej komunikácie :



1. **PREJAVIŤ EMPATIU** : človeku, ktorého ovládajú emócie, nič nevysvetľujeme
2. **VEC, PROBLÉM** : nie *osoba (TY!)*
3. **TU A TERAZ** : nie: *nikdy, zase, stále, vždy.....*
4. **SPOLUÚČASŤ DRUHEJ STRANY** : *neriešiť všetko sami*
5. **ČO ROBIŤ** : nie: *nerob, nesmieš*
6. **OZNAMOVACIA VETA** : nie : *rozkazovací spôsob*

© „Rešpektovať a byť rešpektovaný“. Spoločnosť pre mozgovo kompatibilné vzdelávanie.

Emócie

1. Máme právo prežívať to, čo prežívame
2. Keď sme v emóciách, nedokážeme rozmýšľať
3. Emócie sú „nákazlivé“

Ako funguje mozog

1. Je podnet pre nás **ohrozujúci alebo bezpečný?**
2. Ak je bezpečný je aj **zmysluplný?**
3. Ak je zmysluplný nastáva **učenie.**



JA – VÝROK

Vyjadrujeme naše negatívne pocity, neútočíme na charakter druhého. Oznamujeme , že niečo prekročilo hranice a je to pre nás neprijateľné.



- 1. Oznamujeme to, čo prežívame- v 1.osobe jedn.č.**
Hnevám sa.....(nie : Ty ma tak hneváš!)
- 2. Oznamujeme dôvody našich pocitov, neobviňujeme –**
Som sklamaná, keď sa nedodržia dohody.
(nie: Nedodržel si naše dohody!)
- 3. Vyjadrujeme svoje prania alebo očakávania ako situáciu riešiť :** *Očakávam, že sa takéto slová u nás v triede nebudú používať.*

Pravidlá v triede:

1. Pravidlá tvoríme spolu s deťmi:
Čo navrhujete ?.....
2. Najprv vytvárame pravidlá negatívneho charakteru : *nenadávať si, nevysmievať sa....*
3. Potom ich zmeníme na pravidlá pozitívneho charakteru : *vážime si každého aj s jeho chybami...*
4. Pravidlá majú byť deťom dobre známe.
5. Dohodnuté pravidlá výtvarne stvárnime
6. Pri porušení daných pravidiel, neobviňujeme:
Máme toto pravidlo“.... nie „porušil si pravidlo“
7. Pravidlá môžeme spoločne revidovať, meniť, doplniť...

Efektívne komunikačné zručnosti:

1. Opis, konštatovanie:

„Vidím (počujem), že.....“

2. Informácia, oznámenie:

„Je potrebné, aby....“

3. Vyjadrenie vlastných očakávaní:

„Očakávam, že“

4. Možnosť voľby:

„Urobíš to tak alebo tak....“

5. Dve slová:

„Jurko, odpadky.“

6. Priestor pre spoluúčasť a aktivitu detí:

„Čo s tým urobíme?“

Podľa knihy Respektovať a byť respektovaný od autorov Kopřiva, Nováčková, Nevolová, Kopřivová spracovala D. Kánassy.

© „Respektovať a byť respektovaný“. Spoločnosť pre mozgovu kompatibilné vzdelávanie.