

# Škola bez poražených

Mgr. Barbora Kreislová

**DIV\_NÁ KONFERENCE o duši a škole**  
**12.4.2023**



Konference je realizována v rámci projektu PODUZ (Systematická podpora duševního zdraví v adolescenci, ZD-ZDOVA1-013).



# Dr. Thomas Gordon



- americký psycholog
- zakladatel výuky dovedností a metod řešení konfliktů
- zakladatel společnosti Gordon Training International (GTI)



Parent Effectiveness Training



Leader Effectiveness Training



Teacher Effectiveness Training



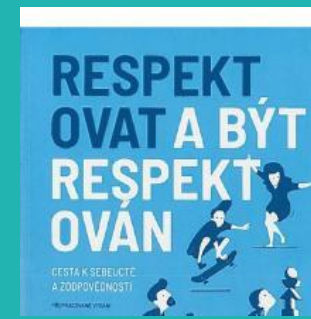
Youth Effectiveness Training



- vznik P.E.T. 1962, T.E.T. 1965 už více než 50 let
- Y.E.T., L.E.T.
- kurzy se učí ve 49 zemích
- přes milion absolventů

Možná znáte:

Marshall B. Rosenberg  
**Nenásilná komunikace**



# EFEKTIVNÍ KOMUNIKACE

„EFEKTIVNÍ“ = schopna navození pozitivní změny  
+ dosahující požadovaných výsledků





# SDÍLENÍ: „Navozování pozitivní změny“

- Ve dvojicích se sousedem
- Co děláte nebo jste udělali a víte, že to pozitivně ovlivnilo žáka nebo třídu nebo rodiče žáka – něco, z čeho máte pocit, že jste dosáhli žádoucího výsledku.





# CÍL T.E.T.



**Získat více času pro vyučování a učení se.**





# 7 DOVEDNOSTÍ

## komunikace bez poražených

1. **Pozorování chování**
2. **Určení vlastnictví problému**
3. **Aktivní naslouchání**
4. **Sebevyjádření**
5. **Konfrontace**
6. **Řešení konfliktu „bez poražených“**
7. **Dovednosti při střetu hodnot**

**A KDY JAKOU  
POUŽÍT???**





# 1. Pozorování chování

## POPISNÝ JAZYK vs. NÁLEPKY



- Hlasitě zívá.
- Usmívá se a hlásí se.
- Leží na lavici.



### HODNOCENÍ, NÁLEPKY

- !! Nejsou „skutečné“, mohou ublížit.
- !! Jsou nakažlivé a přilnavé.
- !! Vyvolávají defenzivní postoj.

- Je znuděný.
- Šikulka.
- Je líný a nezodpovědný.







# Cvičíme **POPISNÝ JAZYK**

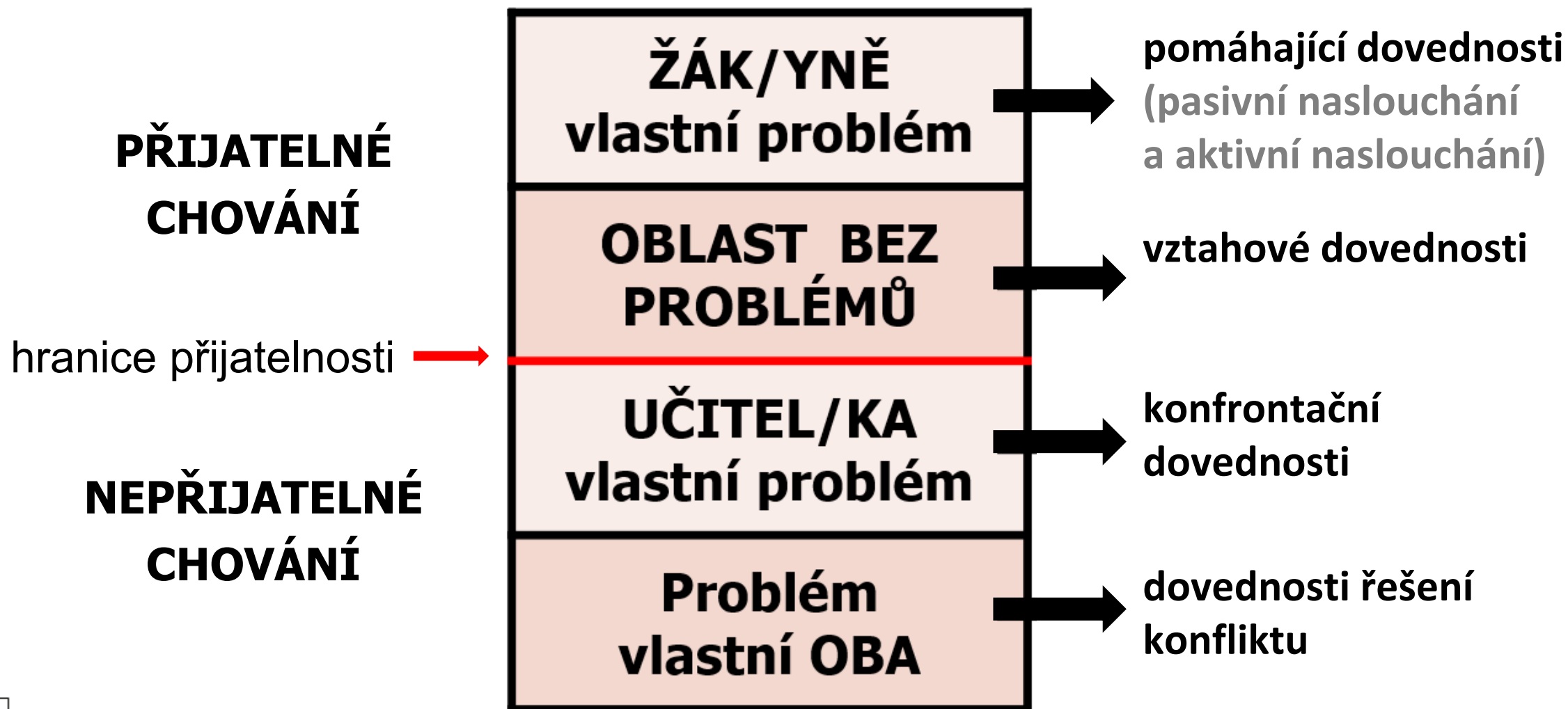
Ničemu nevěří	Pořád se na něco ptá
Je nepříjemný	Neusmál se a neodpověděl na pozdrav
Je to takovej mimoň	
Je nezodpovědná	
To je tak chytrá holka	
Bordelář, chudinka, nešika, sluníčko, šikulka, pako... co vy?	





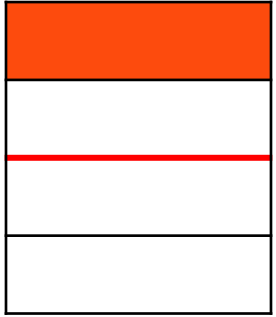


## 2. Komu patří problém?



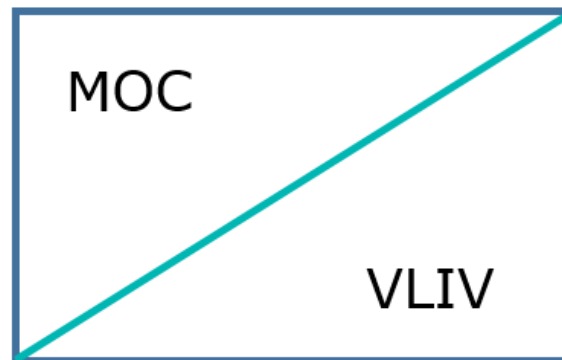


# Předpoklady pomoci



## POMÁHAJÍCÍ VLASTNOSTI:

- **EMPATIE**
- **PŘIJETÍ**
- **OPRAVDOVOST**



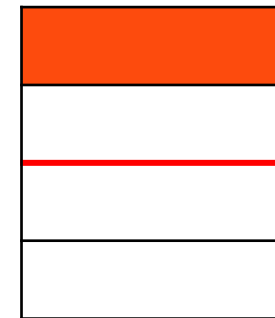
## POMÁHAJÍCÍ DOVEDNOSTI:

- **Být přítomen / účast**
- **Být potichu**
- **Uznání a přijetí**
- **Otevřenost**





# Komunikační bloky aneb **CO NEMPOMÁHÁ**



1. Nařizování
2. Varování
3. Moralizování
4. Rady
5. Dohadování
6. Hodnocení

7. Chválení
8. Výsměch
9. Analyzování
10. Utěšování
11. Vyslýchání
12. Zlehčování





## 3. Aktivní naslouchání

- Být **„přítomen“**
- Naslouchat **faktům i pocitům**
- Ověřit si zpětně, že **rozumíme**
- Vyjádřit empatii a **přijetí**





# 3. Aktivní naslouchání

Vypadá to, že tě to štve...

Rozumím tomu správně, že...

Jestli jsem to dobře pochopila, tak...

Působí to na mě tak, jako bys...

**Hmm... Aha...**  
**Tyjo... Nó...**  
**Teda... Wow...**  
**Fakt... Tvl...**  
**Wtf... Jo...**

Můžeš mi o tom říct víc?





# CÍL aktivního naslouchání

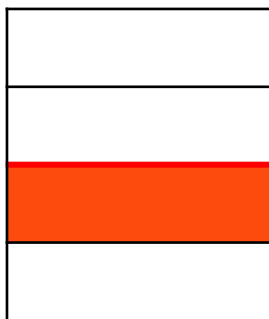


žák/yně dokáže vyřešit svůj problém sám/a

## POSILUJEME:

- odpovědnost
- sebevědomí > odolnost
- schopnost řešit problémy
- rozhodování





# 5. Konfrontace = JÁ-SDĚLENÍ



**POPIS  
CHOVÁNÍ**

**+**

**MOJE POCITY**

**+**

**NÁSLEDKY**







# TY vs. JÁ

## TY – SDĚLENÍ

- Ty přihlášky mi musíš odevzdat do pondělka.
- Ty jsi ale šikulka, že mi takhle pomáháš.
- Nemyslíte, že už je čas začít?
- Jsi nevychovaný a sobecký.

X



## JÁ - SDĚLENÍ

- Potřebuji mít ty přihlášky do pondělka, abych je stihla včas zpracovat.
- Jsem ráda, že jsi mi pomohla. Ušetřilo mi to spoustu práce.
- Ráda bych už začala.
- Jsem otrávená, že mě vyrušuješ, protože se potřebuji soustředit.





# 3 složky JÁ-SDĚLENÍ

**1.**  
**Neodsuzující**  
**popis**  
**CHOVÁNÍ**



**2.**  
**Autentické,**  
**kongruentní**  
**POCITY**



**3.**  
**Konkrétní,**  
**hmatatelné**  
**NÁSLEDKY**  
**na mě**

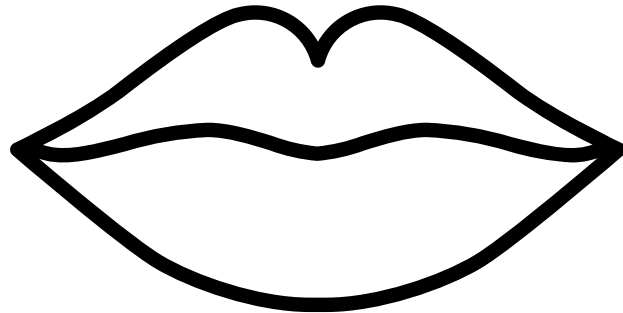
**VÝKON**  
**PENÍZE, ČAS,**  
**ENERGIE,**  
**NEPOHODLÍ**  
**ZTRÁTA,**  
**POŠKOZENÍ**





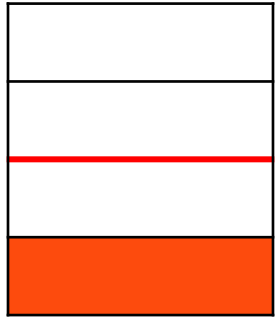
# Jak začínat konfrontační JÁ-SDĚLENÍ?

- Cítím se \_\_\_\_\_, když \_\_\_\_\_, protože \_\_\_\_\_.
- Když děláš \_\_\_\_\_, já nemohu \_\_\_\_\_ a to znamená \_\_\_\_\_.
- Nemohu \_\_\_\_\_, když \_\_\_\_\_ a opravdu cítím \_\_\_\_\_.





# 5. ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ bez poražených



## KONFLIKT **POTŘEB** – **METODA III.**

- I.** Definujte potřeby
- II.** Navrhněte možná řešení  
(brainstorming)
- III.** Vyhodnoťte řešení
- IV.** Vyberte řešení
- V.** Zaved'te řešení
- VI.** Zkontrolujte výsledky





# 7. Dovednosti při střetu hodnot

## VYSOCE RIZIKOVÉ

- Použití moci
  - Hrozba mocí
  - Řešit chování
  - **Konzultovat**
  - **Konfrontovat a naslouchat**
  - **Jít příkladem**
  - **Změnit sám sebe**
- ## NÍZCE RIZIKOVÉ





# FÁZE UČENÍ

**DÉLKA PRAXE V ČINNOSTI**

An orange arrow pointing diagonally upwards and to the right, indicating the progression of the learning phases.

**Nevědomě znalý „nevím, že vím“**

**Vědomě znalý „vím, že vím“**

**Vědomě neznalý „vím, že nevím“**

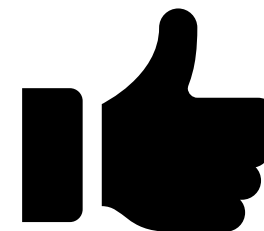
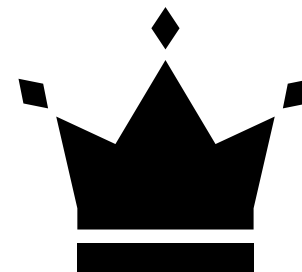
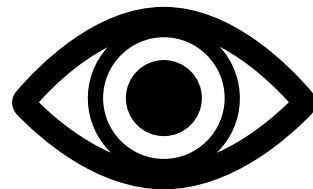
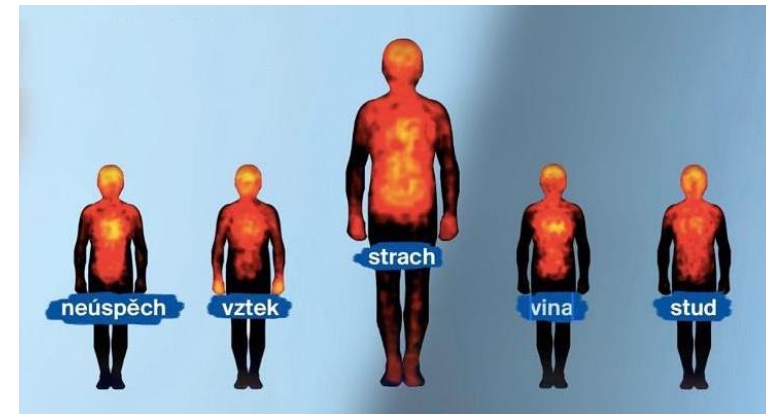
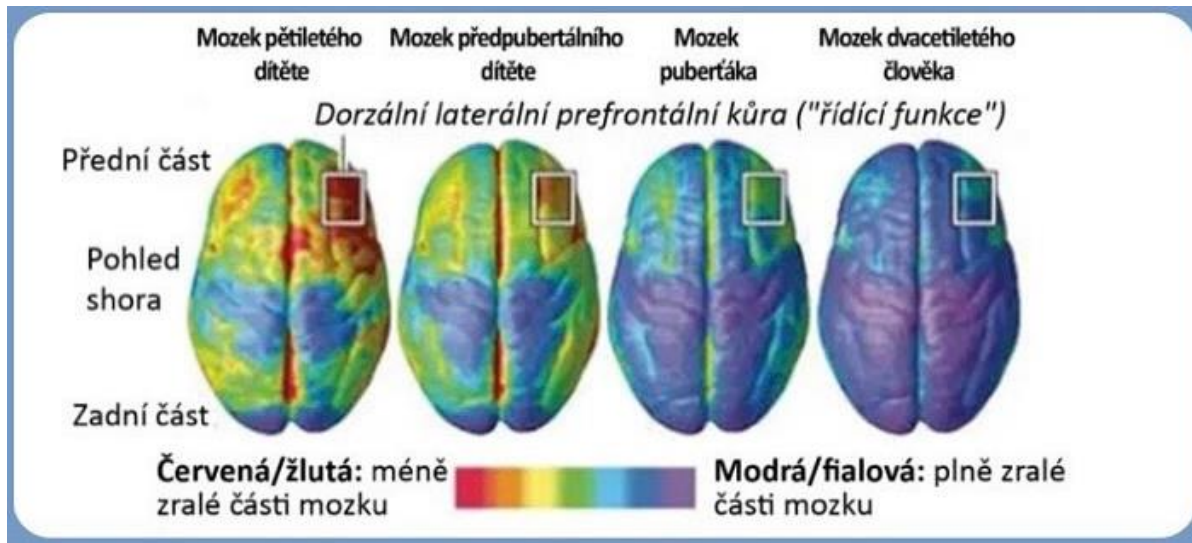
**Nevědomě neznalý „nevím, že nevím“**







# PROČ TO NĚKDY NEFUNGUJE?







**Bára Kreislová**

**731 410 126**

**[kreislova@infokariera.cz](mailto:kreislova@infokariera.cz)**

