



KOMUNIKACE S RODIČI

A ŘEŠENÍ NÁROČNÝCH SITUACÍ S RODIČI

Mgr. et Mgr. Monika Čuhelová

Cíl

- předat informace o komunikaci v rámci MŠ s rodiči – pro ředitele – předávají učitelkám a učitelům a sami používají
- porozumění problematice
- seznámení se základními technikami a jejich využitím
- obohatit o zkušenosti z mé praxe

Profesionálové v komunikaci jste vy, ne rodiče.

Představení lektorky

Mgr. et Mgr. Monika Čuhelová

- Psycholožka
- Socioložka, sociální pracovníce – VŠ
- + další vzdělávání
- Bývalá ředitelka – 9 let
- Na volné noze – od 2012 – psychologické poradenství, lektorská činnost, diagnostika
- Školní psycholožka – 7. rokem
- www.monikacuhelova.cz
- Fcb – Monika Čuhelová, psycholožka, Equilibrio

Proč školím toto téma?

V rámci tématu

- komunikuji s velmi složitými rodiči
- s pedagogy, kteří používají fauly
- na mostě – porozumění oběma stranám, mezi rodiči a pedagogy, snaha porozumět oběma skupinám a najít společnou řeč
- pro úspěšnost dítěte, zlepšení klimatu školek a rodinných systémů
- pedagogové a rodiče – vzájemný „strach“, nepochopení

Co pro to můžete udělat vy v rámci komunikace s rodiči?

A co chtít po svém týmu?

Co mi říkají ve školkách

- „Rodič na mě začal křičet a já jsem stála jako zkoprnělá. A doma jsem si říkala, co vše jsem mu měla říct. Nadávala jsem si, že jsem to neudělala hned.“
- „Maminka stále vstupuje do třídičky a nahlas mluví o problémech jiných dětí.“
- „Táta jde nahoru bez zazvonění.“
- „Rodiče opakovaně neplatí včas školkovné. Mám pocit, že si ze mě dělají legraci.“
- „S dětmi je ta komunikace snadná, ale s rodiči náročná.“

Co mi říkají rodiče

- „Bojím se, že si na něj učitelka zasedne.“
- „Učitelka před jinými dětmi a rodiči mluví o naší rodině.“
- „Učitel mi říká, že špatně vychovávám.“
- „A na zed' nakreslili srdíčka a za zlobení si tam děti museli dělat šmouhy.“
- „Nelíbí se mi, že si odpoledne nemohou hrát.“

Když se daří!

KOMUNIKUJTE S RODIČI (I) TO, CO SE DAŘÍ

Popis – královská disciplína

Bez nálepek

Často zaměřujeme pozornost a komunikujeme jen to, co se nedaří.

Ocenění pro rodiče „dobrá spolupráce, vše včas, udělali pokrok, dítě se zapojí“

Častý problém

- **Není kde mluvit** - potřeba ošetřit
- „*Hned na začátku roku každému rodiči řekneme, že budeme moc rádi za zpětnou vazbu, za to, co se mu líbí i nelíbí. Mám vyhrazené hodiny pro povídání s rodiči. Všichni rodiče o tom vědí.*“
- Máte to i u vás ve školkách?
- Alespoň minimální nabídka „jsme tu pro vás a zajímá nás, co si o školce myslíte“
- Málokde
- Velmi rychlé zlepšení
- Nebát se zpětné vazby (když vytvořím prostor pro stěžování si 😊)
- Chtít zpětnou vazbu, aktivně si o ni říkat

Není to jen komunikace

- EMOCE
- POTŘEBY
- HRANICE
- PŘESVĚDČENÍ
- GENERACE Z, Y
- PROMĚNA VÝCHOVY A SVĚTA
- STARÉ SYSTÉMY, STARÉ MYŠLENÍ
- NEROVNOVÁHA MOCI A STRACH

My dnes budeme především u komunikace, protože ...

...s komunikací toho souvisí hodně a samotnou její změnou se dá mnoho ošetřit, mnohému předejít.

POROZUMĚNÍ

Proměny ve výchově

- dítě = slunce
- helikoptéroví rodiče
- svobodná výchova
- chvála = až přechválená generace, co neumí selhávat
- mnoho dobrých záměrů za tím – **TY UVIDĚT a komunikovat**
- ale také lhostejní, bezhraniční, sociálně slabí
- prarodiče v roli pěstounů – přesahuje jejich limity

Porozumění



chování



pocity



potřeby

Začínáme porozuměním

- Proč?
- Pomáhá nám uvidět DOBRÝ ZÁMĚR
- To doporučuji jako první

1. krokem v komunikaci

Když vás nějaký rodič hodně rozčiluje a jste s ním nespokojeni zkuste porozumět.

Jeho situaci, cílům, záměrům, motivům.

O co mu vlastně jde?

Proč dělá, to, co dělá?

Proč na vás útočí?

PROFÍK JSTE VY

(Jen tak sami, pro sebe. Zlepší vám to výchozí pozici.)

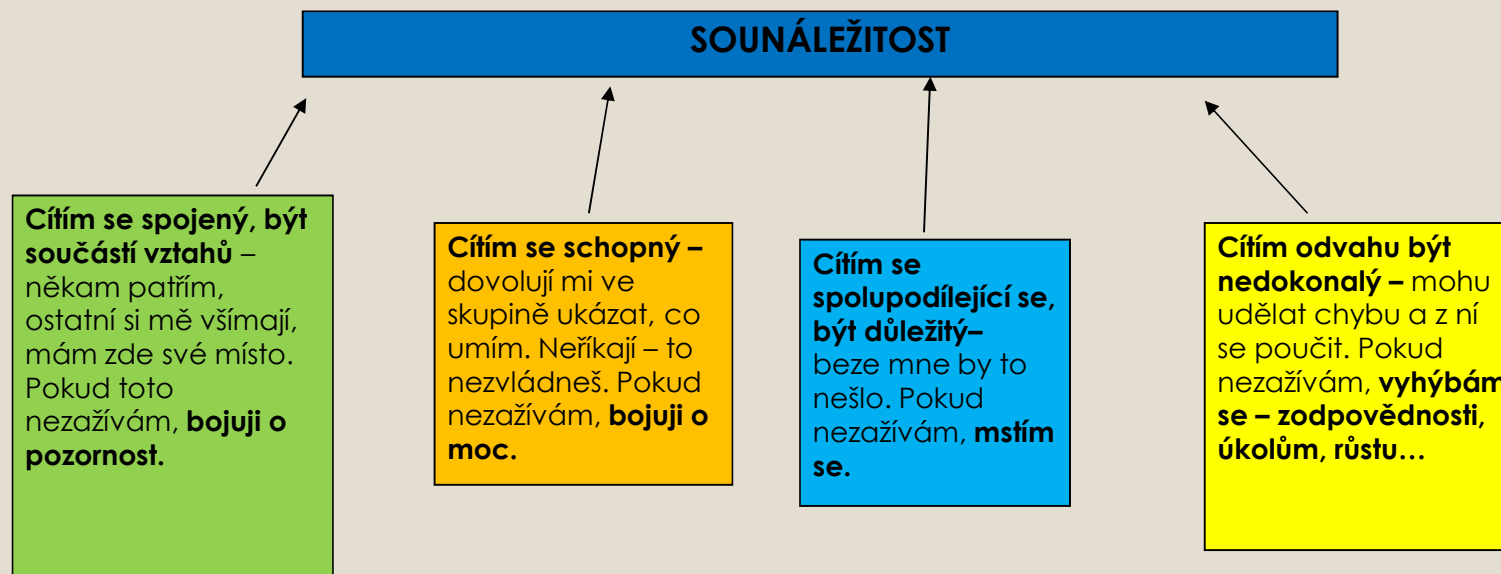
POROZUMĚNÍ

- porozumění pro rodiče
- může to mít dobrý záměr
- když je dítě v pyžámku 😊
- když dítě nemá všechny věci

Porozumění

- i sám, sama pro sebe
- s laskavostí k selháním
- umět udělat chybu a analyzovat ji
- omluvit se a přijmout ji u sebe
- Co nám kdo zrcadlí?
- Jakých hranic se mi to dotklo?
- Co mi vadí?
- Jak to mohu ošetřit?

Koncept sounáležitosti



To bylo to, co je pod komunikací 😊

Komunikace

CO ROZHODNĚ NAVÝŠIT

CO SE DAŘÍ

- V komunikaci s rodičem určitě navyšte počet sdělení, která hovoří o tom, co se daří
- V čem se dítě zlepšuje?
- Co se povedlo?
- Čím vám dělá radost?
- Čím přispívá?
- Pokuste se „to uvidět“ i u problematických dětí
- Pokuste se to pojmenovat a popsat

Ocenění

- Ocenit rodiče, ocenit dítě
- Pozitivní zpětná vazba růstovou formou

„Děkuji vám, že se zajímáte.“ „Líbí se mi spolupráce s vámi.“ „Pepík mi pomáhá zalévat květiny.“ „Děkuji, že jste přišel.“ „Vidím, že jste rozčilená a chápu, že za tím je obava, aby vaše dítě dobře prospívalo.“

- Podmínkou je **porozumění** 😊

HRA

Komunikace

CO URČITĚ NEDĚLAT?

KOMUNIKAČNÍ FAULY

- srovnávání, nadávky, shazování, ironie, ponižování, zesměšňování, generalizace, negativní nálepky
- vzbuzují silné emoce
- nepřispívají ke zlepšení
- pozor na předsudky a stereotypy
- hodnocení osoby člověka, rodiče
- opatrně i s PROČ
- pozor na to, co říkáme ostatním učitelkám, učitelům a kamarádům

KOMUNIKAČNÍ FAULY

„Vaše dítě je nevychované.“

„Jste špatná matka.“

„Jste příliš ochranná.“

„Doporučím vám pár rad pro výchovu.“

„Vaše dítě je nespolečenské.“

„Podávejte se na Martínkovy papučky, maminka se o něj dobře nestará.“

„Ostatní děti a rodiče jsou spolupracující.“

Chvála

- Zkuste se vyvarovat i chvály jako nálepky
- „*Jste šikovná. Jste skvělá. Jste bezproblémoví.*“
- Oceňte proces, nechvalte vlastnosti a osobu člověka
- Obzvlášť pozor u rodičů úzkostných dětí
- A pozor, jak to říkáte rodiči o dítěti

„*Já jí pořád říkám, jak je šikovná a chytrá.*“

JAK ANO?

ČÍ JE TO PROBLÉM?

Příslušnost problému

- základní technika, která vám pomůže nastavovat kvalitní komunikaci, ušetří vám mnoho problémů a bezesných nocí
- díky ní rozpoznáte, jak nejvhodněji komunikovat daný problém
- ošetřete a rozpoznajte vždy na začátku

Příslušnost problému

Máme problém

- Koho to trápí?
- Komu to vadí?
- Komu problém přísluší?

Je to problém můj?

Je to problém rodiče?

Dvě různé startovní pozice, od kterých začínáme a které vyžadují odlišné přístupy.

Problém má rodič

- „Nelíbí se mi, že dítě nutíte po obědě spát.“
- „Máme hodně výdajů.“
- „Vadí mi, že se Patrikovi málo věnujete.“
- „Jsem smutná, že Aničku nikdy nepochválíte.“
- Obecně – když je problém na straně druhého, tak nejdeme do obrany, doporučení, návrhů, pomoci...

Problém má rodič

První, k čemu jděte, je **empatie**.

EMAPTICKÁ REAKCE

„Vidím, že se zlobíte, že Patrik musí po obědě spát.“

- naslouchání
- zrcadlení
- hm...
- rozumím...
- rozumím tomu dobře, že...
- rekapitulace
- jinými slovy

Problém má rodič

První, k čemu jděte, je **empatie**.

EMAPTICKÁ REAKCE

- nechte vyprávět
- ošetřete a pojmenujte emoce

Až pak

- nabídněte pomoc
- hledejte řešení
- vysvětlete
- „Co s tím uděláme?“

Situace

Kdy se rodič oprávněně zlobí

- faulujeme jeho dítě
- emoce – šmouhy na srdíčku

Problém máme my

- Patrik otravuje kamarády
- dítě nemá ve školce věci
- nejsou zaplacené fotky
- ...

Já – výrok

Potřebuji

Nenásilná komunikace

Problém máme my

Já - výrok:

Popis – co se děje

Pocit – zlobí mě to, jsem z toho smutná

Příčina – důvody

„Nemáte zaplacené fotky. Vadí mi to. Potřebuji, abych měla finance v pořádku.“

(Nehodnotím, nenálepkuji, nefauluji. Jasně a stručně mluvím o tom, co se mi nelíbí.
Nemluvím v „my“.)

Problém máme my

„Potřebuji, aby vždy, když se domluvíme na čase setkání, jste byli dochvilní. Nejen, že to vadí mě, protože na vás musím čekat. Vadí to i vaší dceři, není jí to příjemné. Děkuji za pochopení.“

Problém máme my

Nenásilná komunikace

Vidím

Slyším

Cítím

Potřebuji

Prosím

(Oči, uši, srdce, břicho, ruce – můžeme učit i děti.)

Zamotané problémy

- Ne vždy je to tak jednoduché
- Jednoduché to je tehdy, když „někdo s něčím přichází“
- Obvykle to začíná u jedné strany
- A u toho začít komunikaci
- Problém mám já = já-výrok
- Rodič se hájí = empatie
- Držím se CÍLE naší komunikace

Zpětná vazba

- dostáváme
- dáváme
- ocenění x chvála
- konstruktivní kritika x hodnocení osoby
- na čí straně je problém
- dle toho nastavit komunikaci
- vytvořit prostředí
- pozor na „mezi dveřmi“
- písemná
- vyzkoušíme?

Jak jsme na tom my?

Někdo vám říká:

„Jste ta nejlepší učitelka. Jste opravdu výborná, skvělá. Jste šikovná. Vždy jsem si přála, aby moje dcera dostala za učitelku vás. Jste hodná.“

Jak jsme na tom my?

Někdo vám říká:

„Líbí se mi, jak pracujete s dětmi. Jakou pozornost věnujete přípravě. Jak se spolu s dětmi smějete. Jak nenecháváte být věci, na kterých záleží.“

Jak jsme na tom my?

Někdo vám říká:

„Jste nepříjemná. Pořád vám říkám, že jste přísná. Nejste dobrá učitelka. Jste nezodpovědná a všichni to vidí. Vždycky jsem věděla, že jste zlá.“

Jak jsme na tom my?

Někdo vám říká:

„Potřebovala bych, aby moje dítě nemuselo odpoledne spát. Nelíbí se mi, když vidím na dveřích šmouhy na srdíčku. Ráda bych, aby příště byly jasné časy odjezdů a byly vypsané na tabuli. Když slyším, jak na děti křičíte, tak mám sama obavu.“

Jak jsme na tom my?

Někdo vám říká:

Nic. Ať se vám něco povedlo nebo nepovedlo, nic neslyšíte. Nevíte, jak na tom jste.

Techniky

Již známe použité techniky:

chvála

ocenění

hodnocení osoby – negativní

hodnocení procesu – negativní

Kritika ze strany rodiče – nenásilná komunikace! Nejdeme hned do obrany.

My, jako příjemci negativní zpětné vazby

Mnoho lidí:

- Jde hned do obrany
- Nechává si nadávat a nebrání se
- Je to nepříjemné
- Berou si to osobně
- Někdo to nechává po sobě „stéci“

My, jako příjemci ZV

- „Děkuji.“
- „Děkuji, budu nad tím přemýšlet.“
- Nepsat hned mail, neodpovídat hned.
- Ošetřit si emoce.
- Nechat prostor rozumu.
- Chladná hlava.
- Když se nepovede – omluva.
- Někdy je potřeba „vypěnit“ ☺

My, jako příjemci ZV

- Učit se radovat z ocenění i kritiky
- Díky kritice i ocenění zlepšovat svou práci
- Pozor - někteří rodiče ji neumí říci správně – profíci jsme my
- Doporučuji počkat obzvlášť u emailů a jiné virtuální komunikace – častá nedorozumění, odepisování pod vlivem emocí a rychlost odpovědí je na překážku
- Když počkáme a necháme mluvit rozum, tak teprve uvidíme, k čemu je nám ZV vlastně dobrá a sdělení můžeme pochopit i naprosto odlišně

My, jako příjemci ZV

- Učte sebe i děti techniku

KAŽDÁ KOMUNIKACE MÁ DVĚ FÁZE.

1. Někdo něco říká

2. A záleží na mě, zda to vezmu nebo nechám ležet, nevezmu.

(S dětmi trénujte přímo ve třídách třeba s knihou, učebnicí, ve dvojicích – vezmu, nevezmu😊)

Trénujeme

Trénujte situace, kdy jste měly něco říct a neřekly jste to.

Řekněte si přesně, co jste měly říct.

Hezky nahlas.

Jednou se povede vám to říci v klidu a včas.

Stejně tak - když na vás rodič zvyšuje hlas, je nepříjemný – jděte k jeho emocím, pojmenovávejte – to vám dá čas.

Dáváme zpětnou vazbu

Pozitivní

- **STOP chvále**
- **ANO – ocenění – popis, ZV, proces a ne jen výsledek**
- **nehodnotím!!!!!!**
- **pozitivní zpětná vazba NEOMEZENĚ**

Dáváme zpětnou vazbu

Chceme říci něco, co se nám nelíbí:

STOP

- komunikační fauly
- hodnocení a nálepky - hodnocení výkonu „ad persona“ – člověka
- zaměření jen na výsledek

Jak ZV dávat

- Losadův poměr – funkční : nefunkční 3:1
- To znamená - optimální poměr jsou tři pozitivní informace a jedna negativní
- já-výrok a spol

Jak ZV dávat

Když dáváme ZV těm, co si vše vztahují k osobě:

- někdy nepomůže ani já-výrok
- můžeme použít „ono se to“

„V takových situacích pomáhá, když se ztiší hlas.“

ZV a tělo

- Tělo v souladu
- Pevný, sebevědomý postoj
- Vztyčený ukazovák
- Obranná pozice
- Dávat si na sebe pozor
- Dívat se do očí

Učíme se zpětnou vazbu

- Klientka, která říkala – a vždycky vybuchnu – je to cesta, postupně – říkám si: „Měla jsem říci – děkuji.“ A řeknu to pozdě. A podruhé třeba si to uvědomím dříve. A pak zase dříve. A nakonec se to povede přesně v ten moment, kdy má.
- Tým LŠ „A pořád to neumíme.“ Ano, protože se to učíme. A učení nějakou chvíli trvá.

Tradiční principy

Sendvič:

- nejprve pozitivní
- pak negativní
- a pak zase pozitivní

Pracovala jsi výborně, ale...

Všichni hodně „ale“ vnímají.

Tak známé principy, až zprofanované.

Velmi opatrně

- riziková témata a osoby
- paní učitelka, co křičí na děti
- tatínek, co bije děti

Ptejte se sami sebe:

- Co je mým cílem?
- Co se stane, když nedám/dám ZV?
- Dle toho volte s opatrností vaše slova

Někdy to prostě musíte říci, i když se nic nezmění...

A někdy je lepší neříkat nic.

Doporučuji

- Zaměřit a zaměřovat pozornost na to, co se daří, co chceme podpořit
- Kam jde pozornost, tam jde energie, kam jde energie, tam to roste
- Neomezeně oceňujte
- Překvapte
- Neptat se, když nejste připraveni na odpověď
- Učit se ptát, doptávat a používat ZV pravidelně – říkat si o ni – cesta k mistrovství
- Nevzdávat to, když to nejde

Doporučuji

- Ocenit přede všemi
- Kritizovat v soukromí
- Když shodím, tak zase vytáhnout nahoru
- Naslouchat
- Nebát se, že když rychle nezareaguji, budu za hlupáka
- Pracovat s tím, co jsem slyšel/a
- Přijmout nebo zahodit

Jak mluvit s rodiči o problémových dětech

Problémové dítě

- Vidíme tedy určité chování – bezhraniční, úzkostný, neposlušný, bije ostatní, ubližuje, agresivní, neaktivní, málo motivovaný, moc snaživý, neumí selhávat, nepracuje tak, jak má/musí/může, nechce spát, nechce jíst, nechce na procházku, zasekává se....
- A to má nějaké příčiny
- Potřebujeme pátrat po příčinách?
- Změní se naše komunikace, když budeme vědět, proč se to děje?
- Potřebujeme porozumět?
- **Práce s ledovcem a porozuměním - známe**

Jak mluvit s rodiči o problémových dětech?

- Porozumění
- Příslušnost problému
- Empatie a naslouchání pro ně
- Nenásilná komunikace
- Já-výrok, potřebuji a nenásilná pro nás

Kdo má s kým problém?

- Na začátku – rozlišit
- Učitel vidí problém u dítěte – chce mluvit s rodičem
- Rodič má problém – chce mluvit s učitelem
- Dvě různé startovní pozice, od kterých začínáme a které vyžadují odlišné přístupy, i když mnoho komunikačních prvků společných

Kruh

- dávat si pozor na točení se v kruhu
- zaznamenávat si postupy
- posunovat se
- zkušenost – dokola se řeší to samé a neděje se nic

VČAS

- „Proč se to dozvídám až teď, když říkáte, že to už trvá dlouho?“

Připravme se

- Kde je problém
 - Co je naším záměrem, cílem
 - Co je cílem schůzky
-
- Budme, prosím, ve víře a pozitivním naladění, pokud to jde.
 - A priori nepředpokládejme, že se to nebude dařit.

Připravme se

- Záměr pozitivně – dostat rodiče na svou stranu, aby tomu rodič porozuměl
- Nikdo nechce slyšet, že jeho dítě má problém, je problémové!

„Pepík zlobí a je nevychovaný.“

X

„Potřebujeme, aby se Pepíkovi lépe dařilo vycházet s kamarády.“

Připravme si

- Konkrétní popis situací
- Proč o tom rodiče informujeme, proč mu to říkám:
„Co já s tím, to si musíte vyřešit ve školce.“
„Potřebuji vaši podporu.“
„Chci vás pouze informovat, my už si to vyřešíme.“
- Co od něj potřebujeme
- Co s tím budeme dělat my ve školce – informace, návrhy řešení
- Co pro to může dělat rodič – návrhy
- Klidně písemně (pozor na emoce)

Forma

- Uspořádání schůzky
- Sedící učitel x stojí rodič!!!
- Neverbální komunikace

Záměr, cíl

- V průběhu se jej držíme
 - Opakujeme jej
 - Vracejme se k němu
 - V emocích se nám často vytrácí
-
- „Potřebuji.“
 - „Potřeboval/a bych.“

Emoce

- Ošetření a oslovení emocí rodičů

„Možná máte obavu.“ „Není to příjemné.“ „Vidím, že jste nervózní, co se asi děje a proč jsme tady.“

- Ošetření a popsání svých emocí

„Není to pro mne snadné.“ „Je to náročné mluvit o problému.“

Lidskost, spojení se v lidskosti.

Negativní emoce – pokud silné, uklidníme, případně přerušíme

Emoce a naše hranice

Hlídáme si hranice a komunikujeme je:

Bez křiku, nadávek

- „Vidím, že jste hodně rozzlobená.“
- „Je pro mne nepříjemné, když na mne křičíte.“
- „Potřebuji, abychom se v klidu dohodli.“

Equilibrio – pevně a laskavě

- Můžeme být a budme milí, přátelští, laskaví
- Mějme porozumění
- Ošetřujme emoce
- A zároveň budme pevní
- Jděme k cíli, naplňujme záměr
- Nenechme na sebe křičet aj.
- Nenechme se manipulovat

Equilibrio – pevně a laskavě

TO, ŽE ROZUMÍM,
PROČ SE TO DĚJE,
NEZNAMENÁ,
ŽE TO SCHVALUJI,
OMLOUVÁM
A NEBUDU S TÍM NIC DĚLAT.

Co komunikaci zhoršuje

Na co jsou rodiče citliví (a nejen rodiče)

- Komunikační fauly – srovnávání, nadávky, ironie, neporozumění, osobní útoky
- HODNOCENÍ
- Nesudíme, nehodnoříme
- Pozor na slova o výchově
- Pozor na komunikaci mimo rodiče
- Mateřská vina!!!

Co komunikaci pomáhá

- Co je cílem a záměrem schůzky
- O tom, co se daří – určitě na začátku i na konci

Popisnou metodou:

„Pepíkovi se hezky daří hrát si s kamarády. Zlepšuje se v umění prohrávat. Je radost si s ním povídat o tom, co dělal o víkendu.“

Co komunikaci pomáhá

- Popsání problému:

„Máme problém s tím, že Pepík bije ostatní děti.“ „Potřebujeme, abyste dohlédli, že Pepík bude mít pyžámko na převlečení.“

- Proč to má být jinak, čemu to vadí:

„Když zjistí, že nemá pyžámko, tak je z toho zbytečně rozhozený. Trvá pak dlouho, než se uklidní a to je náročné jak pro nás, tak pro něj.“

- Ocenění rodiče, společný cíl, pobyt na stejné straně:

„Vím, že vám záleží na tom, aby se Jardovi dařilo s kamarády.“ „Věřím, že to společně vyřešíme.“

Co komunikaci pomáhá

- Přizvání ke spolupráci:

„Co s tím uděláme?“

„Máte nějaké nápady, jak bychom mohli Aničce pomoci?“

„Co pro to můžeme udělat my ve školce?“

„Co pro to můžete udělat doma?“

- Zjistit, zda rodič chce/nechce poradit – rodiče často nevědí, co s tím (ale někdy poradit nechtějí, citlivé)
- Poslouchat, co na to rodič

Co komunikaci pomáhá

- Návrhy řešení:

„Oceňuji, že jej vedete k samostatnosti, ale pravděpodobně ještě musíte zkontrolovat, že má ve školce čisté oblečení.“

„Doporučuji doma mluvit o tom, co se Aničce ve školce líbí.“

- Dohodnout se
- **Zopakování** dohody, závěrů, řešení
- Kdy budeme informovat o tom, jak se situace vyvíjí

Co dál?

Situace se zlepšila:

- Udržme vztah s rodičem
- Informujme rodiče o zlepšení
- Oceňme, že se postaral, napomohl
- Popišme, co se děje nyní

Co dál?

Situace se nezlepšila:

- Druhá schůzka
- Potřebujeme si k tomu někoho přizvat?
- Máme na to sami nebo potřebujeme někoho k sobě
- Nevdávejme to
- Zjistíme, co se děje
- Proč se to nezlepšilo
- Zároveň nezůstávat na místě a posunovat se – návrhy již byly předány minule, nic se nezměnilo

Co dál?

Situace se nezlepšila:

- Informujme o důsledcích, co nastane, pokud se to nebude zlepšovat
- Doporučuji zápis a úkoly
- Důsledky pro dítě
- Posunujme na jiná místa – ředitel/ka, školní poradenské pracoviště
- OSPOD + informace, jak pracuje OSPOD

Specifické situace

- Manipulativní rodič
- Psychicky nemocný rodič
- Rodiče dětí s vážným onemocněním
- Děti v náhradní rodinné péči
- Agresivní rodiče

Vyžaduje často znalosti, které jsou mimo naši kompetenci. Nebojme se přizvat odborníka na další schůzku.

EMOCE

PRIORITU DÁVÁM

- ANO EMOCI NE CHOVÁNÍ
- EMPATICKÉ REAKCE – VŽDY MŮŽEŠ CÍTIT TO, CO CÍTÍŠ, NENÍ TO DIVNÉ
- DOVOLIT EMOCI PROŽÍT
- Emoce za emocemi
- ZODPOVĚDNOST ZA SVÉ EMOCE A ZA SVÉ CHOVÁNÍ

Okolo emocí

- Co mohu ovlivnit?
- Co mohu ovlivnit, ovlivňuji
- Vždy můžeme ovlivnit sebe a to, jak situaci prožíváme
- Než jednáme – ošetřit své emoce
- Naučit se dobře komunikační techniky a práci se zpětnou vazbou

Jak na to?

PŘEDTÍM

EMOCE

POTOM

Jak na to?

PŘEDTÍM

EMOCE

Jak na to?

EMOCE

POTOM

Jak na to?

PŘEDTÍM – učíme se, jak předcházet emoci, jak ji zachytit včas, aby se nerozbujela a nebyla nekontrolovatelná, ošetřujeme pohodu, uspokojení potřeb, fyziologické potřeby...prostě hledáme, co vše můžeme udělat, aby daná emoce nemusela přijít nebo přišla v menší míře. Sebepoznání, co mě rozčílí, co mě rozhodí. Strategie – mohu odejít, lépe se připravit. Analýza chyb.

EMOCE

POTOM – **prožít, pustit, empatie, strategie, dovolené chování ve školce – jak mohu vyjádřit svůj hněv.**

Až je rozum přítomný, vracíme se k situaci a hledáme, jak to udělat jinak. A měníme.
PŘEDTÍM.

Kruh:)

Podíváme se na situace

- Situace, které ve mně spouštějí emoce
- Co se stalo? Co se děje?

Emoce za tím

- Jak to prožívám? Jaké emoce cítím? Co to se mnou dělá?
- Konkrétně tady a teď
- Zaměřit se i na tělo
- Nějak reaguji
- Chování, komunikace

V situaci

- zatínání a povolování pěstí, různých částí těla
- dýchání
- počítání
- všech pět pohromadě
- povolení čelisti
- povypláznutí jazyku

V situaci

- pokud se rozjedu, amygdala zatemní šedou kůru mozkovou, a není to ok – následuje omluva a pokouším se to příště zvládnout lépe
- někdy je zvýšení hlasu a důraznost a vyjádření emocí namísto (jak se cítím potom?)
- když se ovládnou – vrátím se k tomu o samotě a zpracuji si to, ať to nikam nesesedá a ať se to nevrací – efekt roztočené vrtule
- graf – dlouho to je pozvolné stoupání a pak to vyletí – ovlivňujeme v první části
- nebo jako bubliny v lahvi – potřebuji upouštět postupně, abych nevybuchl/a
- těch situací je víc – dosedají na sebe, kapka, kterou to přeteče

Problémové situace

- přímo v dané situaci
- anebo sám pro sebe potom

POJMENUJ, CO CÍTÍŠ

- dle výzkumů už jen samotné rozpoznání a pojmenování emoce pomáhá zklidnění
- a následně nám pomáhá ve stále se opakujícím kruhu **situace, emoce, myšlenky, chování**

Po situaci

- Co to je, co ve mně spustilo smutek? Co mě to tak rozčílilo? Kvůli čemu jsem nespokojený? Co mě to žere?
- a co mám chuť udělat ...
- někomu natáhnout?
- zalézt si a spát?
- sníst kopec zmrzliny?

POROZUMĚT SI ☺ s veškerou laskavostí, které jsme schopni

Po situaci

- Podívej se na své chování
- Co bych nejraději udělal/a
- Co mohu udělat?

- DÍVEJ SE NA TĚLO A TĚLESNÉ PROJEVY, POTŘEBY
- POSLOUCHAT SVÉ TĚLO

- **v případě potřeby se nebát vracet**

Po situaci

- situace, která spustila emoce
- po ní – vracím se k ní, zkouším porozumět
- mé přesvědčení – životní styl – profesní styl

„Chci, aby má práce měla smysl.“ „Spravedlnost je potřeba.“ „Děti baví práce se mnou.“

- probrat to v hlavě – myšlenky, které kolem situace mám

„Jsem neschopná.“ „Nemá to cenu.“ „Jsou to nevděčný rodiče.“ „Je mi jich líto.“

Po situaci

- když situace naráží na naše přesvědčení – učit se s tím pracovat, nevyčítat si to
- zkoušet měnit svá přesvědčení, své postoje, sami sebe v reakci na situaci
- házet za hlavu (obrázek)
- „*Je to moje práce. Já to přežiju. Hlídám si svou energii, svou mentální a časovou kapacitu.*“
- „*Šetřím síly a nevydávám je tam, kde to nemá cenu.*“
- „*Je potřeba, abych JÁ byla v pořádku.*“

Emoce

- Co s těmi emocemi, které to spustilo?
- Jaké emoce to spustilo? Jak se cítím? Proč se tak cítím?
- Ledovec, potřeby
- Emoce chtějí ven (tak ať nenakazíme rodinu)
- Naučit se techniky, jak je vypustit
- Nejlepší přes tělo – vytrást, proběhnout se, vykřičet, protáhnout
- Přes tělo a mysl - projít se a u toho si to procházet, mluvit si na diktafon

NÁROČNÉ MEZILIDSKÉ SITUACE

Náročné situace
vyřešit jak nejlépe umím
nezametat pod koberec.
NEVÍŘIT je,
nechat být, hodit za hlavu, vědomě
a někdy to nenechají být ti druzí
tak se znovu zapojit

Vracím se k sobě

**NEJDŮLEŽITĚJŠÍ
ZE VŠEHO
JE,
ABYCH
JÁ
BYL/A V POŘÁDKU**

Závěrečná dobrá otázka 😊

**A TO,
CO TEĎ DĚLÁM,
MI POMÁHÁ NEBO UŽ ŠKODÍ?**

Samostatnost

- vše dělá rodič
-
- dítě je samostatné

- Na mém webu žebřík samostatnosti, můžete použít pro rodiče i pro porozumění jejich chování a proč se vám komunikace nedaří.
- V tomto období „Dítě není příliš samostatné, výrazně dopomáháme, postupně se stává samostatnějším.“
- <https://www.monikacuhelova.cz/zebrik-samostatnosti-zdarma/>

Závěrem

- Otázky pro sebe – čím mohu obohatit svou práci?
- Otázky pro lektorku?

Kontakt:

- Mgr. Monika Čuhelová
- Fcb Monika Čuhelová, psycholožka, Equilibrio
- www.monikacuhelova.cz
- cuhelovamonika@gmail.com