

ÚKOL PRO VÁS

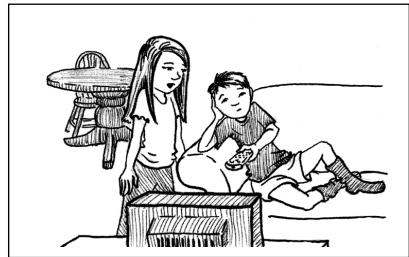
Podle názoru vědců nejsou slova, která říkáme, při rozhovoru tak důležitá jako řeč těla. Řeč těla tvoří naše gesta (jak používáme ruce), náš postoj (jaké máme držení těla), náš výraz tváře, a zvláště oční kontakt (zda se člověku, kterému nasloucháme nebo k němuž mluvíme, díváme nebo nedíváme do očí).

Podívejte se na obrázky dole a označte ty, na kterých jsou děti, jež podle vašeho názoru umějí dobře naslouchat. Potom udělejte X u obrázků s těmi dětmi, které nevypadají jako dobří posluchači. Zapište, podle čeho poznáte, zda dobře naslouchají, nebo ne.









... DALŠÍ ÚKOL PRO VÁS

Není těžké pochopit, proč můžete mít problémy, když při vyučování mluvíte bez vyvolání. Mimo školu však pravidla nemusejí být tak jasná. Když chcete něco říct svým rodičům nebo kamarádům, nemusíte se sice hlásit, je přitom nicméně třeba umět mluvit i naslouchat – chvíli jedno a chvíli druhé, a pak zase chvíli jedno a chvíli druhé. Je to, jako když jste na houpačce – jednou se vyhoupnete nahoru vy a potom ten druhý, zkrátka se střídáte, jinak to nefunguje. Tady je několik pravidel, kterými je nutné se řídit:

- Neskákejte ostatním do řeči.
- Naslouchejte tomu, co ten druhý právě řekl. To, co následně řeknete vy, by s tím mělo nějak souviset.
- Nesnažte se předvádět, kolik toho víte a umíte.
- Snažte se nemluvit příliš rychle nebo příliš hlasitě.
- Ptejte se druhého, co si myslí, a čekejte, až vám odpoví.
- Sledujte, jak lidé reagují na to, co říkáte. (Jejich řeč těla toho může sdělovat víc než slova.)

Zde je několik situací, v nichž se můžete octnout. Zakroužkujte ty, kde byste vůbec neměli mluvit, dokud nejste tázáni.

Psaní písemky ve škole

Při bohoslužbách

Při obědě

Během návštěvy v nemocnici

V knihovně

Když vedle spí miminko

Během hraní volejbalu

Během kontroly u doktora

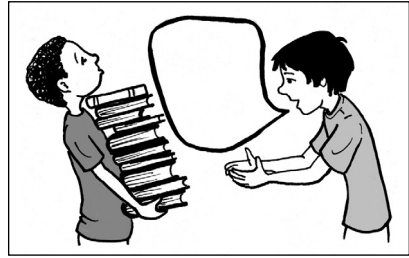
Při přecházení ulice

V obchodním centru

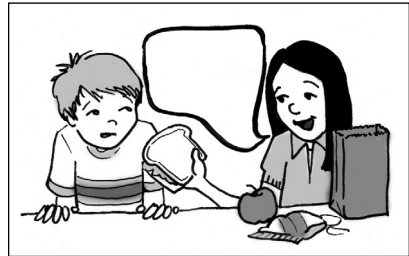
ÚKOL PRO VÁS

Děti, které jsou oblíbené, mají obvykle hodně dobrých osobních vlastností. Jsou ohleduplné, férové a vždycky berou ohled na pocity druhých. Napište, co by dítě, které je na obrázcích vpravo, mohlo asi tak říkat, díky čemu je oblíbené.









... DALŠÍ ÚKOL PRO VÁS

Jedna z nejjednodušších věcí, kterou můžete udělat pro to, aby vás druzí měli rádi, je být vstřícní a nápomocní. Nemusíte být vstřícní a nápomocní vůči někomu konkrétnímu; prostě buďte nápomocní pokaždé, když budete moci, vůči každému, komu by laskavé jednání v danou chvíli pomohlo. Možná vás překvapí, jak rychle se k vám začnou lidé chovat jinak.

Po dobu dvou týdnů se snažte každý den udělat pro někoho něco prospěšného. Níže si запиšte, co jste udělali.

1. den _____
2. den _____
3. den _____
4. den _____
5. den _____
6. den _____
7. den _____
8. den _____
9. den _____
10. den _____
11. den _____
12. den _____
13. den _____
14. den _____

Můžete se naučit dělat kompromisy a vyhýbat se konfliktům

CO JE TŘEBA VĚDĚT

Každý se někdy hádá, ale některé děti jako by se hádaly neustále, zvláště někteří sourozenci. Příliš mnoho hádek, ať už doma, nebo ve škole, je vždycky problém. Pokud se hodně hádáte, uvidíte, že budete mnohem spokojenější, když se naučíte dělat kompromisy a vyhýbat se konfliktům.

Boris a jeho mladší sestra Soňa se ustavičně hádali. Hádali se, na jaký televizní pořad se budou dívat. Hádali se, jaká má být teplota v místnosti. Hádali se, zda by mělo být okno v autě otevřené, nebo zavřené. Zdálo se, že se nedokážou shodnout vůbec na ničem.

Jejich rodiče samozřejmě netěšilo, že se ustavičně o něčem dohadují. „Musíte se naučit dělat kompromisy,“ řekl jejich otec. „Pokud uslyším jedinou hádku, oba vás potrestám. Přestanu vám dávat kapesné, nebudete moct na počítač nebo na televizi, a když to nezabere, vymyslím něco dalšího. Míním to vážně, už žádné hádky!“

Boris a Soňa ještě nikdy neviděli otce tak vážného. Jak ale mají začít dělat kompromisy, když to nikdy předtím nedělali?

Odpověď měla naštěstí jejich maminka. „Existuje spousta způsobů, jak se dělají kompromisy,“ řekla, „ale prozatím zkusíme něco jednoduchého. Pokaždé, když se na něčem neshodnete, střídejte se v tom, kdo dostane to, co chce. Soňa bude na řadě první, protože je mladší. Potom bude na řadě Boris, pak zase Soňa a tak dál. Borisi, budeš s sebou nosit sešit a zapisovat si, kdo je na řadě, když se neshodnete, dobře?“

„Dobře,“ odpověděl Boris, ale pomyslel si, že je nespravedlivé, že právě on musí vést záznamy o tom, kdo je na řadě.

„Dobře,“ řekla Soňa, ale nevěřila, že Boris bude opravdu zapisovat, kdo je na řadě.

**Myslíte, že toto řešení bude fungovat?
V čem by se to mohlo zvrtnout?**

ÚKOL PRO VÁS

Když dva lidé dělají kompromis, každý trošku ustoupí a dojdou k řešení, které uspokojí potřeby obou. Kompromis není dokonalé řešení, ale je dost dobré na to, aby byly obě strany aspoň trochu spokojené. Čím lépe se naučíte dělat kompromisy, tím snazší pro vás bude vycházet s kamarády a s rodinou. Pomozte Borisovi a Soně najít kompromis v následujících situacích.

Boris říká...	Soně říká...	Jejich kompromis
Chci se dívat na film o Batmanovi.	Chci se dívat na animované filmy.	
Chci, aby naše rodina šla do aquaparku.	Chci, aby naše rodina šla na piknik.	
K večeři chci špagety se sýrem.	K večeři chci palačinky.	
Chci jít do koupelny první.	Já chci jít do koupelny první.	

... DALŠÍ ÚKOL PRO VÁS

Napište dva problémy, které máte s jinými dětmi nebo členy rodiny. Zkuste u každého vymyslet nějaký kompromis. Ukažte své kompromisy rodiči nebo jinému dospělému a zeptejte se ho, co si o nich myslí.

Problém: _____

Kompromis: _____

Problém: _____

Kompromis: _____
