



## KOMUNIKACE V RODINĚ

Lidé, kteří spolu žijí v jedné rodině, si povídají a domlouvají se na mnoha věcech. Ne vždy to jde úplně hladce. Asi to sami znáte. Mnoha nedorozuměním ale mohou členové rodiny předejít, pokud se trochu vyznají v lidské komunikaci. Všichni - i Jirka, náš průvodce, a ty taky.

*Když Jirka přišel ze školy, doma nikdo nebyl. Ještě že tak. Jirkovi se fakt nechtělo odpovídat na trapné otázky: „Tak co ve škole?“ nebo „Kde jsi byl?“ Měl toho dost. Ráno mu definitivně zdechl mobil, pak totálně zkazil test z biologie, při floorbalu nahrál soupeři na vítězný gól... A hlavně – Markéta si ho ani nevšimla. Ach jo. Namazal si máslem tvrdý rohlík a zapnul počítač. Ale hry ho dneska nebraly. Začal chatovat. Je tam někdo? Tady Smolař... A tak přece jen začal komunikovat se světem...*

### CO VŠECHNO JE KOMUNIKACE

Slovo komunikace má hodně významů. Může označovat silnici, přenos dat i rozhovor dvou přátel. Vždy je ale jeho smyslem **spojení** – hlavně mezi lidmi.

Lidé si každý den předávají velké množství zpráv a každá z nich obsahuje **informace**, například *Zítرا odpadá matematika*. Ale nejen to.

I poměrně jednoduchá zpráva v sobě skrývá také **nálady**. Informaci o matematice může mluvčí říct s radostí nebo s lítostí.

Po informaci často následují **pokyny**, například *Místo ní bude fyzika*.

A na pokyny navazují **názory**, například *Radší bych měl tu matematiku*.

Informace, nálady, pokyny a názory se v komunikaci rychle střídají, různě mísí a prolínají.

Při komunikaci používáme velkou řadu technických prostředků. Telefonujeme, píšeme sms, chatujeme, máme Skype, ICQ, mail, web nebo blog...



Bohatství komunikace spočívá hlavně v tom, že probíhá **zároveň na třech úrovních**. Jsou to: sdělení mimo slova, sdělení slovy a sdělení činy.



Komunikaci můžeme rozlišit na přímou a zprostředkovanou **Přímá komunikace**, při níž se lidé vidí na vlastní oči, je většinou bohatší, rychlejší, jasnější a osobnější než komunikace **zprostředkovaná**, kdy je využívána technika. Také se při ní ztrácí méně informací a vyjadřuje víc nálad.



Vzpomeň si na situaci, kdy jsi měl/a pocit, že danou věc bys druhému člověku radši řekl/a osobně. O co se jednalo?

## JAK A CO SDĚLUJEME MIMO SLOVA

Nejméně 70 % významů si sdělujeme beze slov. Podle mimoslovních znaků se řídíme častěji, než tušíme. Když vám někdo říká *Rád/a tě vidím* a dívá se při tom do země, vytušíte, že to tak úplně nemyslí.

Kromě slov, která druhý člověk říká, odvozujeme význam sdělení z následujících charakteristik mluvčího člověka:

- postoj těla
- gesta (pohyby rukou)
- pohyby hlavy
- doteky
- vzdálenost od ostatních
- pohled očí
- pohyby těla
- oblečení



Prohlédni si následující obrázky zachycující různé komunikační situace. O čem na nich lidé pravděpodobně hovoří? Jakým způsobem?



## „cochciřct?“

Ve třídě se rozdělíte do skupin po čtyřech nebo pěti lidech. V každé skupině se domluvíte na jednom sdělení, které budete předvádět. Například *Jsme rádi, že dneska není matika* nebo *Brzy budou prázdniny*. Zkuste vytvořit společnou sochu, která sdělení vyjádří. Pak si sochy navzájem ukažte ve třídě. Poznájí ostatní jejich význam? Až se vystřídají všechny skupiny, nechte si 10 minut na diskusi. Jak se vám sdělování beze slov dařilo?

## JAK A CO SDĚLUJEME VE SLOVECH

Dnes se ve světě mluví asi 6 000 jazyky. A každý z nás se učí ten svůj – mateřský. Dvouleté dítě zná asi 300 slov, šestileté asi 3 000. Slovní zásoba se ale pořád vyvíjí, rozšiřuje se o nová a nová slova.

Při chápání i používání slov nám pomáhají vlastní zkušenosti s nimi, jazyková i gramatická pravidla, způsob, jak se používají doma. Schopnost vyjádřit se si cvičíme při **čtení a psaní**.

Slovní komunikaci ovlivňují také mimoslovní znaky, třeba melodie hlasu. Například slovo „láska“ můžete říct vážně, v legraci nebo také ironicky – a tak úplně změnit jeho **smysl**.



Slovo **ironie** je odvozené z řeckého slova *eiróneia*, které znamenalo pokryteckou, lícoměrnou řeč. Dnes slovo ironie používáme ve významu „řeč opačného významu“.



Napiš deset českých slov, kterým by podle tebe nerozuměli tvoji vrstevníci před dvaceti, třiceti lety. Seznam pak dej ke kontrole svým rodičům nebo učitelům/ce.

Každé slovo má i svoje **citové zabarvení**. Jsou slova, která označují stejného člověka, a přitom vyvolávají různé pocity, někdy mohou i urazit:

- pán, muž, mužskej, mužíček, chlap, chlápek, chlapík, zženštilce...
- paní, panička, dáma, dámička, žena, ženská, ženština, mužatka...

Kromě citového významu nesou slova i význam **symbolický**, zvláště pokud jde o přirovnání. Ta jsou mnohdy výstižnější než prostý popis: hroutí se mu/jí svět, jako by mu/jí patřil svět, je jako z jiného světa...



Napiš alespoň tři přirovnání, která se používají u vás doma. Srovnej svůj seznam s tím, co napsal někdo jiný ze třídy.

Lidé nad tím, co říkají, občas nepřemýšlejí. Proto někdy dodržují i takové **jazykové zvyklosti**, které komunikaci zkreslují. Jedním z rozšířených zlovyků je používat jen oslovení pro jedno pohlaví, i když se mluvčí obrací k ženám i mužům.



Jak se mohou cítit dívky ve smíšené skupině, kterou vyučující oslovuje *žáci*? Nebo chlapci, kteří slyší na třídním výletě: *Holky, pospěšte si!* Určitě ne tak dobře, jako při oslovení, které je určeno oběma skupinám zároveň (*žáci a žákyně, třído, lidi*).

**Jazyk má velkou moc.** A přitom je to jemný nástroj. Jednou komunikaci usnadní, jindy zkomolí. Bez jazyka by se ale lidé neobešli. Ani ti, kteří jej používat nemohou – neslyšící. Jejich „jazykem“ je **znaková řeč**.

**Znaková řeč** je specifickým jazykem s vlastní gramatikou, který používá ruce, výrazy obličeje a pohyby celého těla k vyjádření významů. Slova se skládají do smysluplných vět podle jiných pravidel než v mluvené češtině. Existuje však také znakovaná čeština, v které každé běžné slovo má svůj doslovný překlad pomocí znaků. Tu však neslyšící lidé nepoužívají.

### ! Naučte se znakovat

Na obrázku je znázorněno, jak se znakuje slovo „ano“. Dlaň je malíkovou hranou kolmo dolů; pohyb vychází ze zápěstí a může se opakovat. Dnes existuje nabídka kurzů znakového jazyka pro širokou veřejnost. Na internetu také najdete velké množství webových stránek, které vysvětlují a ukazují, jak znakový jazyk používat, například [www.kurzznakovehojazyka.cz](http://www.kurzznakovehojazyka.cz).



## JAK A CO SDĚLUJEME VE SKUTČÍCH

Zapomíná se na to, že komunikujeme i tím, **co děláme**. Nebo neděláme. Například když nepozdravíte sousedku, může si to vyložit tak, že ji nemáte rádi. Když nepřijedete na smlouvenou schůzku s kamarádkou, dáváte najevo, že vám na ní zas tolik nezáleží.

Svůj názor někdy vyjádříme **jasněji skutkem** než mnoha slovy. Příkladem jsou známé osobnosti, které pořádají charitativní akce, čímž vyjadřují svůj názor, že je třeba lidem pomáhat, lépe, než kdyby o tom hovořili na svých vystoupeních. Aneta Langerová, Bono Vox, Brad Pitt a Angelina Jolie – to jsou jen někteří.

**Charitativní** se česky řekne dobročinný. Charita je tedy vlastně konání dobrých skutků.

### ? „Jdemdoakce“

Ve třídě se rozdělte na menší skupinky po třech či čtyřech lidech. V každé skupince diskutujte chvíli o tom, jestli je něco, co byste chtěli ostatním sdělit. Pak k tomu připravte nějakou akci, z které druzí pochopí, co jste měli na mysli, nebo která názorně doprovodí to, co jim navíc řeknete slovy. Například se někdo může postavit na lavici na znamení toho, že chce ve třídě nějakou změnu. Jakou akci uděláte vy?

## JAK KOMUNIKUJEME V RODINĚ

Rodina je malou školou komunikace. Tady se učíme, co a jak se mimoslovně, slovy nebo činy dá sdělit. Tady získáváme základní **kommunikační dovednosti**, mezi které patří:

- » naslouchat
- » vést dialog
- » zvládat konflikty
- » umět se dohodnout

*Jirka Smolař se na chatu dočkal jenom jedné reakce. Jemu neznámá Happy (trapná přezdívka) mu sdělila, že se má fajn a že škola je v pohodě. Když se jí snažil svěřit se svými trable, dostal ledaťaku: „No co, to se stane, mě taky ten můj hrdina v jídelně ignoroval“. Jirka to radši skončil lži, i když poloviční, že má něco do školy. Učit se měl, ale nechťelo se mu. Jak tak přemítal, do zad mu vpadl jeho táta.*





Co myslíš, že by měl Jirka tátovi říct? Být na Jirkově místě, co bys tátovi řekl/a ty?

Je dobře, když má člověk někoho, kdo mu chce naslouchat. Zmírňuje to jeho pocit samoty. **Naslouchání** ale není totéž co poslouchání. Je aktivnější, osobnější, hlubší.

Kdo naslouchá, má zájem o druhého a chce mu porozumět. Proto pozorně vnímá jeho či její řeč a mimoslovní projevy, třeba i mimiku a gesta. Vlastně se na druhého člověka „ladí“.

K naslouchání také patří, že druhé lidi nesoudíme a nedáváme jim „dobré rady“. Lidi, kteří ovládají umění naslouchat, poznáte podle toho, že se jim snadno svěříte se svými problémy.



Naslouchání něco dává i naslouchajícím. Řecký filozof Hérakleitos z Efesu řekl: *Ti, kdo neumějí naslouchat, neumějí ani mluvit*. Souhlasíš s tím? Zkus si vzpomenout na jednoho člověka ze svého okolí, který umí naslouchat i mluvit.

Ze starého Řecka pochází i slovo **dialog**. V češtině bychom ho přeložili jako **rozho- vor**. I když tím se trochu ztrácí původní význam, který znamená odkrývání pravdy pomocí slova. Možná ale ne úplně. Když si povídáme, dozvídáme se víc o tom druhém i o sobě. Dobrý dialog má dvě podmínky: oba mluví pravdu a oba si navzájem naslou- chají.

V dialogu je důležitý vzájemný **respekt**. Jde o to, aby se žádný z komunikačních partnerů nad druhého nepovyšoval, ani když je jeden mladší, menší, chudší... Dialog je rovnocenná – **partnerská** věc.



**Respekt** znamená brát na druhého ohled a mít k němu úctu. Kdy naposledy jste slyšeli slovo respekt nebo respektovat a v jakém významu?

Aby se dialog vydařil, je dobré se řídit následujícími zásadami:

- vyčlenit si alespoň půlhodinu času v prostředí, kde hovor nebude rušen
- každý má právo na svůj názor a na čas, aby ho vyjádřil
- jeden druhého nepřerušuje a neskáče mu do řeči, může se ale zeptat, když nerozumí
- při hovoru se soustředíme víc na to, kdo co cítí a potřebuje, než na to, jaký je
- smyslem není druhého přesvědčit, ale porozumět mu, potkat se s ním



Lidé samozřejmě nemusejí ani nemohou pořád vést dialogy a probírat vážné věci. Svůj význam v komunikaci má i obyčejný pozdrav, krátký „pokec“ nebo rychlá výměna názorů.

V novinách se často píše, že politické strany vedly dialog – zpravidla prostřednictvím svých mluvčích. Většinou se ale jedná o výměnu názorů nebo vyjednávání. Politické strany si příliš nenaslouchají a hlavně – soutěží spolu. **Při dialogu ale nemá jedna strana prohrát a druhá vyhrát.**



### „mezinámanaférovku“

Ve třídě se rozdělte na dvě skupiny podle libovolného klíče, kterým může být buď problém (například kdo chce a kdo nechce jet na výlet), nebo nějaká od- lišnost (například někteří rádi sportují a druzí ne). Každá skupina má 15 minut na to, aby si ujasnila, co chce říct druhé skupině, a zvolila dívku či chlapce, kteří ji budou zastupovat. Mluvíci pak spolu před ostatními chvíli vedou zkusmý dialog. Ostatní je pozorují a všimají si, co ve způsobu jejich komunikace dialog podporuje, či naopak brzdí.

*Jirka Smolař si po rozhovoru s tátou oddechl. Asi to nebude nejhorší den jeho života. Řekl toho na sebe nakonec docela dost. Taky se od něj něco dozvěděl, třeba že biologii měl on sám docela rád. Jen o Markétě Jirka mlčel. Ale i tak se uklidnil natolik, že si za- čal uklízet ve věcech. Když se do toho zabral, ucítil v zádech další bytost. Přeshlapovala jako jeho máma...*

*Jirka: Čau, mami. Sorry, musím se učít.*

*Máma: Jasně. Jenom...*

*Jirka: Co jenom?*

*Máma: No, jenom, že jsi nevynesl koš, jak jsme se ráno domluvili.*

*Jirka: Aha.*

*Máma: Jirko, v klidu, jo? A můžeš se na mě, prosím, podívat?*

*Jirka: Aha. Tak jo. Divám se.*

*Máma: Nějak drze.*

*Jirka: Normálně.*

*Máma: Co ten koš?*

*Jirka: ...*



Být na Jirkově místě, co bys mámě řekl/a ty? Jak by se podle tebe situace nejspíš vyvíjela dál?

Máma trvala na dohodě, kterou s Jirkou udělali ráno. Jirka to vzal ale jako příležitost ke konfliktu...

**Dohoda** je důležitý nástroj, jak lidé udržují svoje vztahy. Většinou ji uzavírají na závěr komunikace. Všimněte si, když se dva lidé loučí, řeknou si, kdy se příště uvidí nebo uslyší. Kromě takových malých dohod jsou i dohody velké a zásadní, třeba ty mezi státy. Kdo dohodu porušuje, musí počítat s tím, že za to ponese odpovědnost.

**Konflikt** vzniká, když dohody nebylo dosaženo či byla porušena. Konflikt představuje srážku, střet, rozpor nebo neshodu. Při konfliktu se lidé můžou naštvat, rozčlít, roz- běsnit, ale nemusejí si ubližovat.

**Hádka** nemusí přerůst ve rvačku, ale i to se stává. Konfliktům se nikdy úplně nevyhneme. I když je nepříjemný, často je konflikt i k užitku. Například když se při něm zviditelní problém, který je nutné (pokud možno společnými silami) vyřešit.

*Když máma odešla z Jirkova pokoje, šla za tátou. Měli spolu krátký dialog o Jirkovi.*

*Máma (M.): Byla jsem za Jirkou a...*

*Táta (T.): Kvůli koši, co?*

*M.: Taky. Štve mě, že mu to musím připomínat.*

*T.: Já bych řekl, že s tím nic nenaděláme. Kdyby šlo jen o ten koš...*

*M.: Jak to myslíš?*

*T.: No, to je normální, když taky něco nesplní.*

*M.: Ty ho snad hájíš?*

*T.: Asi jo, ale taky chci říct, že je prostě v tom věku...*

*M.: Jako že puberta ho omlouvá?*

*T.: Nějak tak, i když...*

*M.: Asi to vidím trochu jinak. Podle mě jsme na něho málo důsledný. Ty určitě.*

*T.: Nemohli bychom změnit téma?*

*M.: Já bych se ještě chtěla bavit o Jirkovi. Záleží mi na něm.*

*T.: Tak jo. Já prostě na Jirku nechci být moc tvrdý. Když mi bylo jako jemu, taky jsem dělal různé věci a byl za ně trestaný, ale moc mi to nepomohlo.*

*M.: A co pomáhá? Někdy jsem z toho už unavená, zdrchaná. Koš, tvrdý rohlík, škola...*

*T.: Tak já nějaký čas dohlídnu na to, aby ten koš vynesl. Ale taky bych rád, abychom si s Jirkou víc povídali.*

*M.: Máš pravdu, taky mám ten dojem. Všichni to potřebujeme.*

**?** Schylovalo se v dialogu Jirkových rodičů ke konfliktu? Kdo se mu vyhýbal a komu záleželo na řešení? Na čem se Jirkovi rodiče dohodli? Co bys Jirkovým rodičům vzkázal/a?

## PROČ KOMUNIKACE VÁZNE

Komunikace se ne vždy daří. Někdy moc „nešlape“ nebo „drhne“, anebo se úplně zasekne. Je spousta drobností, kterými k tomu lidé, třeba nechtěně, přispívají.

Zdravé komunikaci brání řada **překážek**:

- nedíváme se druhému do očí
- stojíme příliš blízko nebo naopak daleko



- zvyšujeme hlas nebo ho naopak moc tlumíme
- skáčeme druhému do řeči a přerušujeme ho, bez důvodu měníme téma hovoru, popíráme, co druhý říká
- používáme posměšky jako *To je nesmysl* nebo *Na to jsi přišel/přišla sám/sama?*
- chytáme druhého za slovo
- radíme bez žádosti o radu

Hlavní překážkou komunikace je ovšem **manipulace**.

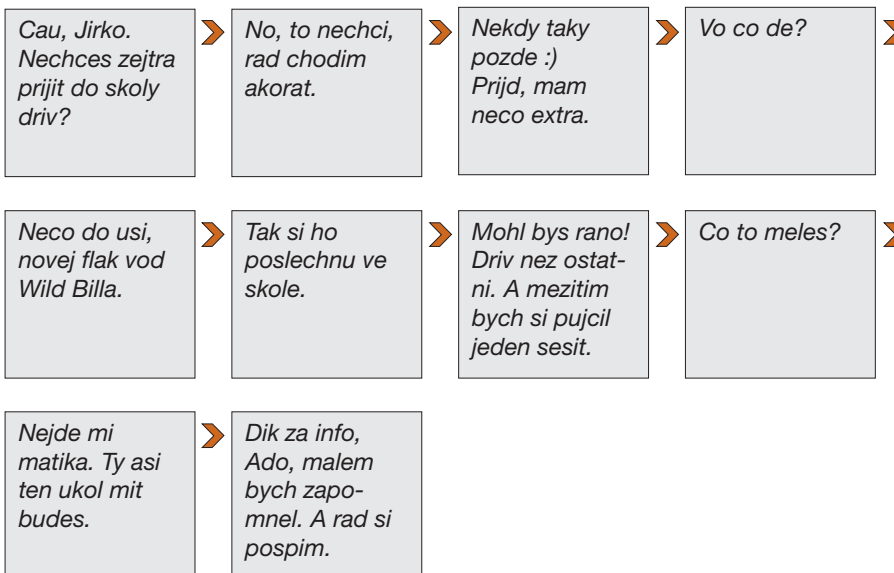


Manipulace je v podstatě ovládání druhého, hlavně pomocí komunikace, která je ale pokrivená. Kdo manipuluje, nesděluje přímo a jasně, o co mu jde. Používá různé kličky a vytáčky, pomlouvá, někdy i lže, jen aby dosáhl svého.



Co v komunikaci nejvíc vadí tobě? Jaké další překážky bys přidal/a? Jakých sis všiml/a u rodičů, kamarádů a kamarádek, u sebe?

*Jirka chvíli přemítal, jak vyrobit stroj na likvidaci domácích odpadků, pak si četl v biologii a taky hrál počítačové hry. Vyrušila ho ale sms zpráva. Psal mu spolužák Adam.*



Co se snažil Adam od Jirky získat? Jak Adam s Jirkou manipuloval? A jak se mu Jirka ubránil?



Děti někdy manipulují svými rodiči: *Mami, nějak mě bolí nohy. Nemohla by na ten nákup ségra?*

A rodiče svými dětmi: *Bud' rozumná, je jasné, že ten kluk není pro tebe...*

Manipulaci odoláte, pokud si jí včas všimnete. A pokud manipulátorovi či manipulátorce nedáte prostor, třeba takhle:

Matka: *Bud' rozumná, je jasné, že ten kluk není pro tebe.*

Dcera: *Jsem zamilovaná a moc mi to nemyslí, mami.*

Matka: *Ale víš, že to mezi váma nemůže klapat.*

Dcera: *To se uvidí.*

Matka: *Jen abys pak nelitovala.*

Dcera: *Možná budu, ale stojí to za to.*

Málokdo se vyhne tomu, aby někdy nemanipuloval. Pokud je to občas a v maličkostech, můžete se tomu zasmát. Když však někdo manipuluje často a v důležitých věcech (třeba když každý týden vyhrožuje, že odejde z domova), měli by ho na to ostatní upozornit.

### „játětamdostanu“

Rozdělte se do dvojic. Jeden z dvojice vymyslí místo, kam chce druhého člověka dostat, například někam posadit. Potom ho/ji zkouší zmanipulovat, aby dosáhl svého cíle. Manipulátor/ka nesmí druhému člověku přímo říct, o co mu/jí jde. Pak si role obrátí. Následně diskutujte o tom, jak kdo manipuloval a jak se při tom on/a i oběť manipulace cítili.

Manipulace zdravou komunikaci brzdí a znehodnocuje. Kdo ji používá, „fauluje“ a měl by (stejně jako ve fotbale) dostat napomenutí, žlutou nebo i červenou kartu. Později se může vrátit do hry.

Jsou ale skutky, které do komunikace za žádných okolností nepatří. Je to zejména **násilí**. Za nejnebezpečnější druh násilí se považuje to, které se děje doma, tedy v místě, kde se lidé mají cítit dobře a bezpečně.

## NÁSILÍ V RODINĚ

Výzkumy ve světě říkají, že obětí domácího násilí je každá čtvrtá až třetí žena. Znamená to, že muži nejsou domácímu násilí vystavení? Kdoví, jestli se jen nestydí o něm mluvit.

Mezi ohrožené skupiny patří i děti. **Domácí násilí** vůči dětem zahrnuje nepřiměřené bití, záměrné ubližování, soustavné ponižování, nucení k sexu atd. Děti jsou poznamenány i tím, když jsou u násilí přítomny.



### Domácí násilí

Domácí násilí je opakované a před veřejností skryté násilí mezi blízkými osobami. Nejde o hádky mezi partnery, ale o útočné chování silnějšího, které se stupňuje a ohrožuje zdraví nebo i život slabšího. Pozná se podle toho, když jeden druhého ponižuje, nadává mu, zastrašuje ho, sleduje, fyzicky napadá, nutí k sexu... A to vše „ve jménu lásky“. Proto je tak těžké pro oběť i pro agresivní osobu z bludného kruhu domácího násilí vystoupit. Domácí násilí, které je hrubou formou manipulace a v mnoha směrech se podobá šikaně, je po právu považováno za trestný čin.



Podle údajů z roku 2003 v České republice zažije některou z forem domácího násilí (tělesné či duševní) během svého života 38 % žen. Ve světě jsou oběti domácího násilí 1–2 % dětí a 4–6 % lidí nad 65 let.



### „kdezjistímevíc“

Rozdělte se ve třídě na dvojice nebo menší skupiny. Každá skupinka zjistí na internetu informace o jedné organizaci, která se zabývá bojem proti domácímu násilí a pomoci obětem. Například [www.koordona.cz](http://www.koordona.cz), [www.bkb.cz](http://www.bkb.cz), [www.rosa-os.cz](http://www.rosa-os.cz), [www.acorus.cz](http://www.acorus.cz), [www.zivot90.cz](http://www.zivot90.cz), [www.tretivek.cz](http://www.tretivek.cz) atd. Výsledek představte ostatním ve třídě.

Následky domácího násilí jsou pro děti těžké: smutek, vztek, pocity viny, úzkost, nespavost, noční můry, izolace, duševní i tělesné potíže. A také riziko, že jako dospělý či dospělá ve své rodině způsobí nebo zažije násilí znova.

Domácí násilí se týká i starých lidí. „Stáří může být obtížné, nesmí však být utrpením“ – tak zní slogan jedné kampaně proti násilí na seniorech.

Domácí násilí je už dávno věcí veřejnou. Zasadily se o to hlavně neziskové organizace, které poskytují **pomoc obětem** a snaží se o násilí tohoto druhu informovat veřejnost.

Co může člověk, který zažívá domácí násilí nebo o něm ví, udělat?

- najít pro napadené bezpečné místo v bytě nebo mimo něj
- informovat další členy rodiny či přátele
- v případě zranění vyhledat lékařskou pomoc a zranění zdokumentovat
- zavolat na linku 112 (tísňová linka) či 158 (policie); osoba páchající domácí násilí může být na 10 dní vykázána z bydliště
- kontaktovat některou neziskovou organizaci a poradit se o dalším postupu

A co dělat, aby se domácí násilí vůbec nedělo? Učit se řešit konflikty. A také mít na paměti, že násilí je hranice, která se nedá překračovat bez následků.

*Při večeři si Jirka říkal, že jeho rodiče asi nakonec docela ujdou. Byli na něj taky nějak hodnější. Usmívali se na něj, ale tak moc, že mu to přišlo podezřelé. Radši to nezkoumal a rychle se vytratil do svého pokoje. Tam chvíli litoval, že si zítra po ránu neposlechne Wild Billa, ale toho si přece může najít i na netu... Když usínal, napadlo ho, že možná zítra přestane být Smolařem a až bude chatovat, dá si jinou přezdívku.*



Napiš krátký příběh o tom, co by se stalo, kdyby Jirka Smolař zjistil, že Happy je „jeho“ Markéta, nebo kdyby Markéta, zvaná Happy, přišla na to, že si chatuje s klukem, na kterého myslí. Jak by vypadalo jejich setkání?

## SHRNUTÍ

Rodina je základní školou komunikace. Ve vztazích s rodiči a sourozenci se učíme, jak komunikovat. Komunikace znamená sdělování informací mezi lidmi. Umět komunikovat je základní podmínkou pro to, abychom dokázali žít nejen mezi lidmi, ale také s nimi.

Daří se to lépe, pokud máme sami jasno v tom, co chceme říct, vyjadřujeme se otevřeně, nasloucháme druhým a respektujeme jejich odlišný názor. Do zdravé komunikace nepatří povyšování, manipulace a násilí.

## ZÁVĚREČNÉ OTÁZKY

1. Jaké tři úrovně má lidská komunikace? Najdi příklad, kdy dochází k jejich vzájemnému prolínání.

2. Jaký význam obvykle přikládají lidé následujícím projevům chování druhého člověka během komunikace?

- přímý pohled do očí během poslouchání
- neustálé neklidné pohyby rukama během hovoru
- tichý, nevýrazný hlas
- zkřížené ruce před tělem

3. Který z následujících výroků je přímou komunikací a který manipulací?

- a) S tebou se nedá mluvit!
- b) Fakt ti někdy nerozumím. Víš, čím to je?
- c) Mluvíš divně, měl bys víc přemýšlet, než něco řekneš.

3. Jak bys vyřešil/a tento konflikt?

Syn: Nechci s vámi někde k moři.

Matka: Ach jo, škoda, že jsme to nevěděli dřív.

Dcera: Mně by to moře nevadilo, vlastně bych docela ráda jela...

Otec: Ale my už ten zájezd koupili!

4. Jaký je rozdíl mezi znakovým jazykem, znakovanou češtinou a běžnou mluvenou češtinou?

5. Je podle tebe domácí násilí selháním komunikace mezi lidmi, nebo osobním selháním člověka, který se násilí dopouští?

