

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

EFEKTIVNÍ KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI  
V MATEŘSKÉ ŠKOLE

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Autor:

Miroslava Hovjacká

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Eva Svobodová

České Budějovice 2013

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, 29. března 2013

.....

Miroslava Hovjacká

## **Poděkování**

Děkuji své vedoucí bakalářské práce Mgr. Evě Svobodové za cenné rady, nápady, inspiraci, ochotu a čas, který mi věnovala. Dále bych chtěla poděkovat své kolegyni Helence za dobrou spolupráci a svému manželovi i dětem za jejich pomoc a podporu.

## **Abstrakt**

Ve své bakalářské práci se zabývám problematikou komunikace mezi dětmi v mateřské škole, konkrétně se zaměřuji na nácvik efektivních komunikačních technik. Práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou. V teoretické části nastiňuji příklady žádoucí komunikace a vysvětluji pojmy a komunikační styly, které pro nás představují psychické ohrožení. V praktické části jsem navrhla metodiku nácviku efektivních komunikačních technik a metodou pozorování, jejímž cílem bylo sledovat projevy fyzické a psychické agresivity u dětí, jsem zjišťovala vliv těchto technik na chování dětí mezi sebou a na jejich vzájemnou komunikaci.

**Klíčová slova:** efektivní komunikace, mateřská škola, agresivita

## **Abstract**

In this thesis, I studied the issue of communication among children in nursery school. In particular, I focussed on the training of children in effective communication methods. The work is divided into two parts – theoretical and practical. In the theoretical part, I have outlined examples of expected communication skills and I have explained various concepts and communication styles that represent a psychological threat. In the practical part, I have proposed a method of training children in effective communication techniques. Through observation, I studied the effects of my method on the children's physical and psychological aggressive behaviour. I monitored the influence of these techniques on the children's behaviour among themselves and on their mutual communication skills.

**Key words:** effective communication, nursery school, aggressivity

# Obsah

<b>ÚVOD</b>	<b>7</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b>	<b>8</b>
<b>1 KOMUNIKACE</b>	<b>8</b>
1.1 Verbální komunikace . . . . .	9
1.2 Neverbální komunikace . . . . .	10
<b>2 ZPŮSOBY KOMUNIKACE</b>	<b>11</b>
2.1 Neefektivní způsoby komunikace . . . . .	11
2.2 Efektivní způsoby komunikace . . . . .	16
<b>3 VLIV KOMUNIKACE NA ROZVOJ DÍTĚTE</b>	<b>19</b>
3.1 Potřeba sebeúcty . . . . .	19
3.1.1 Jak budovat sebeúctu? . . . . .	20
3.2 Komunikační techniky jako nástroje . . . . .	21
<b>4 KOMUNIKACE V MATEŘSKÉ ŠKOLE A CO JÍ OVLIVŇUJE</b>	<b>22</b>
4.1 Učení nápodobou . . . . .	22
4.2 Osobnost učitelky . . . . .	23
4.2.1 Morálně-osobnostní hodnoty učitele . . . . .	24
4.3 Prosociálnost . . . . .	24
4.4 Autenticita . . . . .	25
4.5 Zájem o druhého . . . . .	25
4.6 Pozitivní zpětná vazba . . . . .	26
4.7 Empatie, vcítění . . . . .	27
<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b>	<b>28</b>
<b>5 STANOVENÍ CÍLE</b>	<b>28</b>
<b>6 METODIKA NÁCVIKU EFEKTIVNÍCH KOMUNIKAČNÍCH TECHNIK</b>	<b>28</b>

6.1	Poznáváme své emoce . . . . .	28
6.1.1	Příklady prosociálních her . . . . .	28
6.1.2	Písničky . . . . .	31
6.1.3	Narativní pantomima, hromadná improvizace (podle Lenky Kocábkové) . . . . .	32
6.2	Nácvik vyjádření „ <i>To mi dělej...</i> “, „ <i>To mi nedělej...</i> “ . . . . .	34
6.3	Pochopit význam slov „ <i>prosím a děkuji</i> “ . . . . .	36
6.4	Umět si říkat hezkou věc . . . . .	39
6.5	Neubližovat si, nenadávat . . . . .	40
<b>7</b>	<b>POPIS POUŽITÝCH METOD</b>	<b>40</b>
7.1	Metoda pozorování . . . . .	40
<b>8</b>	<b>VÝZKUMNÁ ČÁST</b>	<b>41</b>
8.1	Pozorování ve třídě Ferdy Mravence před zahájením nácviku efektivních komunikačních technik . . . . .	42
8.1.1	Popis konkrétních situací během prvního pozorování ve třídě Ferdý Mravence . . . . .	43
8.2	Pozorování ve třídě Ferdy Mravence po nácviku efektivních komunikačních technik . . . . .	44
8.2.1	Popis konkrétních situací během druhého pozorování ve třídě Ferdý Mravence . . . . .	47
8.3	Pozorování ve třídě Broučků – kontrolní skupina . . . . .	48
8.3.1	Popis konkrétních situací během prvního pozorování ve třídě Broučků . . . . .	49
8.4	Druhé pozorování ve třídě Broučků – kontrolní skupina . . . . .	49
8.5	Srovnání výsledků s kontrolní skupinou . . . . .	52
	<b>ZÁVĚR</b>	<b>55</b>
	<b>PŘEHLED POUŽITÉ LITERATURY</b>	<b>58</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH</b>	<b>61</b>

## ÚVOD

Člověk potřebuje k životu komunikovat s druhými lidmi. Komunikace je součástí našeho každodenního života. Nejsou-li uspokojeny potřeby komunikace, nemůže se člověk rozvinout v plnohodnotnou lidskou bytost. Komunikační dovednosti jsou utvářeny především v předškolním věku a k tomu, aby se tyto dovednosti správně rozvíjely, jsou důležité pozitivní komunikační vzory.

Když jsem se stala matkou, měla jsem předsevzetí vychovávat své děti co nejlépe, vystříhat se komandování, zbytečných příkazů a zákazů. Časem jsem zjistila, že zvláště ve vypjatých situacích, kdy bylo třeba co nejrychleji zvládnout domácí úkoly, úklid, hygienu, jsem používala právě tyto neefektivní způsoby komunikace. Velký zlom nastal při studiu, kdy nám Mgr. Eva Svobodová povídala o efektivních komunikačních dovednostech. Svým zajímavým a velmi poutavým výkladem ve mně probudila touhu začít využívat tyto metody, o kterých pojednává i kniha *Respektovat a být respektován* od autorů Pavla Kopřivy, Jany Nováčkové, Dobromily Nevolové a Tatjany Kopřivové. Zajímalo mne, jestli je možné naučit děti v mateřské škole těmto komunikačním technikám, jestli nejsou příliš malé nebo jestli nejsou ovlivněny neefektivní komunikací v rodině. Setkávám se v praxi s tím, že neumějí samy řešit konflikty a sdělovat své potřeby a přání, neumějí si naslouchat.

Uvědomuji si, že hned po rodičích je učitelka dalším ze základních činitelů výchovy, působí na dítě a předává mu své vzorce chování. Proto se chci v teoretické části zaměřit na komunikaci a její význam pro rozvoj zdravého sebepojetí dítěte a v praktické části jsem navrhla, vyzkoušela a refletovala metodiku nácviku efektivních komunikačních technik u předškolních dětí a ověřila její účinnost porovnáním s kontrolní skupinou dětí.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 KOMUNIKACE

Komunikace a komunikační schopnosti patří k nejdůležitějším lidským schopnostem. Lidská komunikace představuje určitou specifickou schopnost člověka spojovat se s okolním světem a je součástí našeho každodenního života. Nejde jen o slova, ale i o osobní kontakt s ostatními lidmi, začleňujeme se tak do určitého sociálního a přírodního prostředí. Po celý život je člověk v neustálé interakci s ostatními lidmi.

*„Pomocí komunikace můžeme druhému člověku vyjádřit své pocity, můžeme ho informovat o tom, co se nám líbí a co ne. Můžeme vyjádřit, jaký vztah k němu cítíme. Vztahová komunikace je pro dítě důležitá především tím, že mu podává informace o tom, jak ho vnímají druzí lidé, dokazuje mu jejich zájem a důvěru“ (Svobodová a kol., 2010, s. 79).*

V pedagogickém slovníku je pod heslem komunikace uvedeno: *„sdělování, dorozumívání. Z pedagogického hlediska je důležitá sociální komunikace, tj. sdělování a dorozumívání mezi lidmi. Mívá tuto strukturu: mluvčí – záměr sdělení – formulace sdělení – vlastní sdělení – posluchač – interpretace obsahu a záměru mluvčího – reakce posluchače. Sociální komunikace vytváří základní souvislosti mezi hlavními stránkami sociálního styku lidí: mezi činností, interakcí a společenskými vztahy“ (Průcha, Walterová, Mareš, 1995 s. 104).*

Toho, co se děje mezi lidmi při komunikaci, je vždy více, než říkají slova. O vztahu mezi chováním a komunikací píše Vybíral ve své knize Psychologie lidské komunikace: *„Nejen řeč, nýbrž všechno chování je komunikací a každá komunikace, včetně komunikativních aspektů každého kontextu, ovlivňuje chování“ (Vybíral, 2000, s. 34).*

Vybíral dále uvádí, že komunikace se skládá ze šesti složek: *„Každý – anebo přesněji téměř každý – komunikační akt se skládá ze šesti složek: sdělujeme v něm obsah, vyjadřujeme svůj postoj k tomuto obsahu (např. jakou závažnost mu přikládáme), vyjadřujeme svůj postoj (vztah) ke komunikačnímu partnerovi, signalizujeme své emoce, ‚prozrazujeme‘ další atributy sebe sama (např. že jsme pohotoví nebo pomalí) a nakonec sdělujeme svou představu o pokračování komunikace.“*

Pokud při komunikaci používáme slova nebo písmo, jedná se o komunikaci verbál-



ní. Do neverbální komunikace patří mimika obličeje, gesta, pohyby a také hlasové neslovní projevy, které probíhají většinou nevědomě.

## 1.1 Verbální komunikace

*„Verbální (slovní) komunikací rozumíme dorozumívání se jedné, dvou a více osob pomocí slov (ve zvláštních případech i jinými znaky jazykového systému). Slovní komunikací rozumíme výběr, kombinování a produkci jazykových znaků (psaní projevu, rozmyšlení řeči, artikulaci, řečovou strategii a „diplomacii“, volbu stylu), proces vzájemného sdělování, percepci (vnímání) a recepci (příjem) slovních sdělení a porozumění jim“ (Vybíral, 2000, s. 85-86).*

Verbální komunikace je nejvyspělejší formou společenského styku, jehož základem je jazyk. Jazyk nám umožňuje komunikovat o tom, co vidíme a prožíváme, ale díky paměti a myšlení i o tom, co na nás bezprostředně nepůsobí.

Verbální komunikace má velký význam pro náš sociální život. Kdybychom byli delší dobu bez této komunikace, trpěli bychom deprivací.

### Paralingvistické aspekty řeči

Paralingvistika se zabývá tím, co nelze předat písemným projevem. Podle Mareše (1989) jde o tyto aspekty:

- intenzita hlasového projevu (sledujeme, jak hlasitě nebo tiše mluví ten, kdo zrovna hovoří)
- tónová výška hlasu (sledujeme, jak vysoko nebo nízko je položen hlas toho, kdo mluví a jak se mění intonace v průběhu hovoru)
- barva hlasu (sledujeme spektrální složení akustické formy projevu hovořícího)
- délka projevu (zjišťujeme, jak dlouho mluví ten, kdo se chopil slova)
- rychlost projevu (jak se rychlost řeči mění během hovoru, co bylo řečeno pomalu a co rychle)
- přestávky v projevu (sledují se, kdy se dělají pauzy v řeči, jak se frázuje)

- akustická náplň přestávek (v pauze může být ticho nebo můžeme zaslechnout nesrozumitelné zvuky)
- přesnost projevu (sledujeme chyby ve výslovnosti, zakoktávání, vynechávání)
- způsob předávání slova (zda rozhovor probíhá podle komunikačních pravidel nebo si např. skáčíme do řeči)

## 1.2 Neverbální komunikace

Neverbální komunikace je nejstarší způsob dorozumívání se. Je v našem životě velmi důležitá, ať chceme nebo ne, vždyť nějakým způsobem ovlivní náš úspěch či neúspěch při komunikování s okolím.

Neverbální komunikací rozumíme mimoslovní komunikaci, která v mezilidském kontaktu činí mnohem větší procento než verbální komunikace. Touto komunikací sdělujeme své postoje, emoce, hodnocení. . .

Hlavními funkcemi našeho neverbálního projevu je především podpořit nebo nahradit řeč, vyjádřit emoce, interpersonální postoj, uskutečňovat sebevyjádření, ovlivnit někoho nebo se s ním sblížit.

*„Neverbálními prostředky můžeme vyjádřit sedm základních lidských emocí – radost, smutek, překvapení, strach, hněv, zájem či odpor“ (Vybíral, 2000, str. 72).*

Velmi důležitá je neverbální komunikace u dětí. Pro osoby, které s dětmi pracují, je přímo nezbytná. Podstatné je sledovat jejich činnosti. U dětí si především všímáme čtyř základních částí, a to gest rukou, pohledů očí, dotyků a výrazu obličeje. Z výrazu dětí můžeme mnohé vyčíst. Z uvolněné a klidné gestikulace rozpoznáme pocit bezpečí a jistoty, naopak projevy roztěkanosti, nervozity a afektu nám signalizují, že něco není v pořádku.

Verbální a neverbální komunikace by nikdy neměla být v rozporu, ale měly by spolu souznít. Říkat dítěti mám tě rád, ale neudělám si na něj čas, nepodívám se mu do očí, neusměji se, nedovedu se zastavit při práci a vyslechnout ho, v něm vyvolává zmatek a rozporuplné pocity.

*„Pokud se setkáváme s neverbálním sdělením, které není v souladu s verbálním sdělením, je pravděpodobnost, že uvěříme neverbálnímu signálu, pětkrát větší“ (Vybíral, 2000, str. 64).*

## 2 ZPŮSOBY KOMUNIKACE

### 2.1 Neefektivní způsoby komunikace

Neefektivní způsoby komunikace jsou vedeny z pozice moci, jsou pro dítě nepříjemné a neumožňují vlastní aktivitu. Jsou v rozporu s respektujícím přístupem a mohou představovat **psychické ohrožení**. Nemusí to být na vědomé úrovni, ale pocit spojený s negativními emocemi, jako je hněv, lítost, vzdor, strach, nenávist, pocit křivdy je spojen s pocitem nízké hodnoty a ohrožení.

*„Tyto způsoby komunikace jsou velmi rozšířené a když je lidé používají, nechtějí ubližovat. Naskočí často úplně automaticky a podvědomě si jimi spíš chceme ulevit od vlastních emocí a dosáhnout toho, aby se dělo, co se správně má dít“ (Kopřiva a kol., 2012, s. 23).*

**Komunikační styly, které pro nás představují psychické ohrožení**, obsahují čtyři složky:

- **negativní hodnocení osoby a jejích kvalit** – vyvolává touhu bránit se nebo útočit, pocit ohrožení blokuje schopnost zaměřit se na řešení problému. Hodnocení osoby patří k vysoce rizikovým komunikačním stylům. Patří sem **srovnávání s druhými**: *„Podívej se na Verunku, ta už to má dávno snědené!“* nebo *„zaškatulkování“*: *„Ty jsi ale nepořádník!“*
- **zaměření na to, co není v pořádku** – mluví se o tom, **co dítě udělalo špatně, co nezvládlo, co nemá dělat** a panuje mylná představa, že když někoho upozorníme na to, co dělá špatně, bude vědět, jak to udělat správně. *„Takhle to nedělej... Tohle nesmíš...“* – chybí informace o tom, jak to udělat příště lépe.
- **negativní zmínky o minulosti nebo budoucnosti** – *„Ty nikdy neuklidíš... Ty jsi vždycky poslední...“* vzbuzují pocit křivdy a **vedou ke vzdoru**.
- **mocenský vztah, nadřazenost** – vede buď k poslušnému vyhovění, nebo vyvolává **boj o moc**, není dán žádný nebo jen velmi malý prostor pro vlastní aktivitu, vlastní volbu.

## Přehled neefektivních způsobů komunikace:

1. **Ty zase (vždycky, někdy, pořád)...! Kdybys aspoň...!** (výčitky, obviňování)
2. **Měl/a by sis uvědomit, že...** (poučování, vysvětlování, moralizování)
3. **Tohle jsi udělal/a špatně!** (kritika, zaměření na chyby)
4. **Já (někdo) kvůli tobě...** (lamentace, citové vydírání)
5. **Nedělej to, nebo se ti stane...!** (zákazy, varování)
6. **Z tebe jednou vyroste...** (negativní scénáře, proroctví)
7. **On je takový...** (nálepkování)
8. **Udělej...** (pokyny)
9. **Okamžitě běž a udělej...!** (příkazy)
10. **Přestaň..., nebo...! Běda, jestli...!** (vyhrožování)
11. **Křik**
12. **Podívej se na..., vezmi si příklad z...** (srovnávání, dávání za vzor),  
**Já pro tebe..., a ty ...!** (poukazování na vlastní zásluhy)
13. **Ty snad chceš ...? Copak ty nechceš ...?** (řečnické otázky)
14. **Ty jsi ale...** (urážky, ponižování)
15. **To je náš génius! To ses teda vyznamenal!** (ironie, shazování)

### ● Výčitky, obviňování

*„Jakube, ty jsi ještě neuklidil ty hračky! Kolikrát už jsem ti to říkala! Ty se to snad nikdy nenaučíš!“* Kuba možná půjde a uklidí si hračky, ale proto, že to chceme my nebo aby nebyl potrestán, ne však z přesvědčení, že to tak má být. Má přitom pocit, že je nepořádný, nezodpovědný, líný a neschopný. **Způsob komunikace** a **tón hlasu** v něm mohou vyvolat **pocity ohrožení**. Ohrožena může být potřeba sebeúcty, potřeba lásky a přijetí.

- **Poučování, vysvětlování, moralizování**

„*Já jsem ti říkala, abys Vojtu nebil, teď se nediv, že ti to vrátil!*“ Mluvit s dětmi o pravidlech je samozřejmě potřebné, ale vhodnou formou. Děti mají mít co největší prostor k vyjádření vlastních názorů, mají se podílet na vytváření dohod a pravidel, cítit zodpovědnost za jejich dodržování. Moralizování ve vy-pjatých situacích je vysoce neefektivní.

- **Kritika, zaměření na chyby**

„*Pavlíku, ten slon je stejně velký jako pes, to jsi namaloval špatně.*“ Kritika se dotýká vlastní hodnoty dítěte a vyvolává pocit: Jsem hloupý, neschopný. Je potřeba dát zpětnou vazbu, tou sdělujeme, co je správné nebo jak by se to dalo změnit.

- **Lamentace, citové vydírání**

„*Neustále křičíte a běháte, bolí mě z vás hlava!*“ Takové věty vzbuzují v dětech **pocit viny**. Je lépe mluvit o **vlastních pocitech** nebo dávat **informace**.

- **Zákazy, varování**

„*Nesahej na ten ostrý nůž!*“ „*Nelezte na ten velký kámen, spadnete a zlomíte si nohu!*“ U předškolních dětí myšlení probíhá v obrazech, názorně. Nedovede si představit „**nesahání**“, „**nelezení**“, negativně formulovaný pokyn slyší spíše jako výzvu „**sahej**“, „**vylez**“. Dělá přesně opačně to, co chceme. Samozřejmě je potřeba, aby děti věděly co je nebezpečné, proto je účinné použít **popis a informaci**.

- **Negativní scénáře, proroctví**

„*Když se budeš takhle chovat, nebude s tebou nikdo nikdy kamarádit!*“ „*Zůsta-neš sám!*“ Prorokujeme do budoucna, jak dopadne život dítěte. Někdy taková slova vyvolají vzdor, naštvanost a tyto emoce mohou bránit chovat se lépe. Dítě si vytváří o sobě představu, podle které se začne chovat. Účinnější je použít **informaci nebo já-výrok**: „*Takové chování mi opravdu vadí.*“

- **Nálepkování**

„*Vojta je pomalý a lenivý, nic s ním nepohne.*“ „*Zuzka je šikulka, vždycky první oblečená.*“ Těmito větami dáváme dětem „**nálepky**“, které mohou mít

negativní vliv na utváření sebeobrazu dítěte. Negativní nálepky vyvolávají vzdor, vztek a beznaděj. Je těžké se takové nálepky zbavit. Když se dítěti povede opak, setká se většinou s ironií: „*No světe div se, Vojta je oblečený, to snad není pravda.*“ U pozitivních nálepek tlačíme dítě k tomu, aby se chovalo tak, jak jsme řekli. Alternativou k nálepkování je vytváření **pravidel** společně s dětmi, **zpětná vazba**, kterou popisujeme současné chování, nikoli charakter dítěte a především se zaměřit a **ocenit správné chování a úsilí** dítěte, protože tak napomáháme dítěti vidět samo sebe v jiném světle, než určuje nálepka.

- **Pokyny**

„*Uklid'te ty hračky!*“ „*Dojez tu rybu.*“ A většinou se nic neděje. Navíc, jestli je dítě slyší často, mohou vyvolat podráždění a znamenají **riziko pro budování samostatnosti**. Dítě si zvykne plnit pokyny a „*vypíná*“ vlastní uvažování. Je potřeba pokyny nahradit **informacemi** o smyslu požadavku nebo o pravidlech a dohodách, popřípadě doplnit **možností volby**, aby se dítě naučilo přemýšlet a převzít zodpovědnost.

- **Příkazy**

„*Okamžitě toho nechej!*“ „*Ať už jsi oblečený!*“ Člověk má vrozené předpoklady rozvinout schopnost rozhodovat se a příkazy jsou namířeny proti této schopnosti. Příkazy ani nevysvětlují, proč je potřeba zrovna toto udělat, což je důležité pro smysluplnost požadavků. Když je dítě mladší, poslouchá ze strachu před trestem, starší děti mohou začít boj o moc. Obojí jsou znaky závislosti na autoritě. Je třeba sdělovat požadavky a zároveň informaci o tom, **proč se má něco udělat**.

- **Vyhrožování**

„*Jestli nebudeš oblečený, nejdeš s námi ven. Zůstaneš tady sám!*“ Děti **ze strachu** většinou poslechnou, ale strach není tím správným důvodem, proč se některé věci mají dělat. Navíc po čase dítě zjistí, že vyhrůžky stejně nejsou splněny a jsou vyřčeny jen jako hrozba, čímž se snižuje autorita dospělého a ztrácí se pocit jistoty, že platí nějaké limity. **Nejde o to plnit vyhrůžky, ale přestat vyhrožovat**. Je třeba **stanovit hranice**, limity chování pomocí in-

formace nebo možnosti volby, někdy je nutno použít já-výrok.

- **Křik**

Je většinou projevem zlosti, hněvu, ale i bezmoci. Emoce jsou nakažlivé a u křiku to platí ještě víc. Křičíme, abychom zvýšili agresivní náboj hrozeb a příkazů. Vyvolává u dětí strach a vzdor.

- **Srovnávání, dávání za vzor**

„Vezmi si příklad z Honzíka, jak rychle všechno sní!“ Dospělý si myslí, že dítě bude mít touhu napodobit „lepší“ dítě, které je chváleno. Opak je pravdou, zraňujeme těmito výroky sebeúctu dítěte, dítě má pocit méněcennosti a prožívá psychické ohrožení. „Tohle nikdy nedokážu, tak rychle sníst oběd.“

**Popis individuálních pokroků** dítěte je možná alternativa.

- **Řečnické otázky**

„Ty nevíš, kam patří boty?“ Na tyto otázky nečekáme odpověď, ale sdělujeme nadřazenost a despekt. Druhý tím slyší: „Někdo mi dává najevo, jaký jsem hlupák.“ Řečnické otázky vzbuzují pocity bezmoci a vzteku. Místo toho můžeme použít **informaci, sdělit pocity nebo očekávání**.

- **Urážky, ponižování**

„Ty si ještě neumíš zavázat tkaničku, vždyť už jsi dost velký!“ Urážky hluboce zraňují sebeúctu dítěte. Většinou na ni reagují fyzicky, což také není přijatelné. Je potřeba opět použít **informaci, možnost výběru nebo já-výrok**.

- **Ironie, shazování**

„Jé koukněte se na Aničky obrázek, to se teda povedlo, teď nevím jestli je to jelen nebo kráva.“ Ironie je **agrese** skrytá pod rouškou humoru a o to je zákeřnější. Děti přebírají poselství – chovat se agresivně je v pořádku. Ironie je často ventilací negativních emocí. Alternativou může být **informace** nebo **já-výrok**.

„Sebelepší myšlenky se mívají účinkem, pokud jsou sdělovány ohrožujícím způsobem“ (Kopřiva a kol., 2012, s. 29). Tyto techniky provokují dítě ke vzdoru a odporu, který může vyvolat ještě mocenštější přístup dospělého a dostáváme se do začarovaného kruhu vyhrožování a trestání.

## 2.2 Efektivní způsoby komunikace

Efektivní způsoby komunikace jsou založeny na **respektu a partnerském přístupu**, který vyjadřuje důvěru, dává prostor pro hledání řešení a aktivitu. Jsou založeny na **rovnocennosti** a přispívají k rozvoji **sebeúcty**. Efektivní komunikační dovednosti pomáhají chovat se respektujícím způsobem a zároveň učí respektu.

*„Dospělí si přejí, aby se jejich děti chovaly s respektem k druhým lidem. K tomu je ale nutné, aby samy na vlastní kůži zažily respekt od dospělých. Respektovat děti znamená opustit mocenský, manipulativní přístup ve výchově a vzdělávání“* (Kopřiva, 2012, s. 5).

### Přehled efektivních komunikačních dovedností

1. **Vidím (slyším), že...** (popis, konstatování)
2. **Je..., Je potřeba..., Tohle děláme (tak a tak)..., Pomůže, když... Když..., tak...** (informace, sdělení)
3. **Očekávám, že... Pomohlo by mi, kdyby...** (vyjádření vlastních očekávání a potřeb)
4. **Uděláš to tak... nebo tak...?, Můžeš si vybrat...** (možnost volby)
5. **Jirko boty...!** (dvě slova)
6. **Co s tím uděláme? Co si o tom myslíš ty?** (prostor pro spoluúčast a aktivitu dětí)

Žádnou z těchto technik nedáváme pokyn, ale poskytujeme prostor pro spoluúčast a samostatnost se rozhodnout.

#### • **Popis, konstatování**

Popis používáme, když jsme si něčeho všimli a chceme to sdělit druhým. Zaměřujeme se na to, **CO** se stalo, nikoliv na toho, **KDO** to udělal. Tón při popisu by měl být přátelský ne citově negativně zabarvený, je dobré oslovit dítě jménem. Pomáhají slůvka **vidím, slyším, cítím...** „*Vidím tady rozházené kostky...*“ „*Slyším, že máte nějaký problém...*“



Někdy samotný popis nestačí k vyřešení problému, můžeme přidat otázku: **Co s tím uděláš/uděláme? Co by ti pomohlo?** Tyto otázky druhého vyzývají ke **spoluúčasti a spoluzodpovědnosti**. Zároveň mu tímto projevujeme důvěru v jeho schopnosti. „*Vidím tady na stole rozlité mléko, co s tím uděláš?*“ Popis nabízí dítěti dostatek prostoru zareagovat a rozhodnout se, namísto neustálých otázek: „*Proč jsi nedával pozor?*“, „*Proč sis neuklidil ty boty?*“

Je dobré připomenout, co už dítě umí a co se mu povedlo, místo neustálého vyčítání co zase není dobře.

- **Informace, sdělení**

Informace dává zprávu o tom, proč nebo kdy se něco děje, co se očekává a jaké jsou důsledky našeho chování či jednání. **Informace se podává v 1. nebo 3. osobě:** „*Talířky po jídle odnášíme na ták.*“ Tím se liší od pokynů, které dáváme ve 2. osobě: „*Jirko, odnes si ten talíř na ták, zase jsi na to zapomněl!*“ Používání 1. osoby množného čísla (něco platí pro všechny) nebo 3. osoby množného čísla (takhle se věci dějí), umožňuje snazší pochopení a přijetí pravidel. Navíc je mnohem účinnější zaměřit se na **pozitiva** nikoli na chyby. Dávat dítěti neustále zákazy: „*To nesmíš! Takhle to nedělej!*“ a myslet si, že pochopí, jak to udělat správně, je omyl. Je potřeba mít pozitivní opěrné body. Používáním informací rozvíjíme **zodpovědnost**, dáváme prostor pro **zvažování a rozhodování**.

- **Vyjádření vlastních očekávání a potřeb**

Jedná se vlastně také o informace, které sdělujeme **v 1. osobě jednotného čísla** a vyjadřujeme jimi co **očekáváme** nebo co **potřebujeme**: „*Děti, potřebujeme si přichvátnout s úklidem, abychom stihli divadlo...*“, „*Očekávám, že budeme dodržovat pravidla, na kterých jsme se dohodli...*“

- **Možnost volby**

Dát dítěti na výběr vyjadřuje **partnerský vztah**, dáváme tím důvěru a kompetentnost pro **schopnost se rozhodnout**. Výběr není otázka typu: „*Chceš pomeranč?*“ Skutečný výběr znamená nabídnout dvě nebo více možností: „*Dáš si pomeranč nebo raději jablko?*“, „*Půjdeš svačit teď, nebo až dostavíš hrad?*“

Výběr by měl být přijatelný pro obě strany, proto musíme dávat pozor, abychom neskouzli k manipulaci. Malé děti někdy mohou mít problém se rozhodnout, můžeme tak pomoci empatickou reakcí, poukázat na výhody a nevýhody, popřípadě navrhnout odklad rozhodnutí. Jen je třeba si dát pozor, abychom neskouzli k poučování.

- **Dvě slova**

Komunikační dovednost používat „*dvě slova*“ je jednou z nejrozšířenějších, šetří čas i nervy. Dáváme najevo partnerský vztah, stačí oslovení a jedno slovo. Důležité je tuto techniku používat s konkrétní situací: „*Janičko, ruce. Verunko, kapesník. Honzíku, boty.*“ Někdy stačí gesto nebo pohled a nemusíme ani mluvit.

- **Prostor pro spoluúčast a aktivitu dětí**

Dáváme tímto prostor pro rozvoj myšlení a tvořivosti, vyjadřujeme partnerský vztah. Neřešíme problém mocensky po svém, ale považujeme dítě za kompetentní převzít zodpovědnost za vzniklou situaci. Je to zisk do budoucna – **nebýt s problémy sám.**

**Šetřit otázkami** a zásada mluvit méně dobré komunikaci prospívá, pokud současně umíme naslouchat a dát zájem.

Účinek dovedností se zvyšuje, když je **kombinujeme** – popis + informace, popis + spoluúčast + výběr, informace + vyjádření očekávání, informace + výběr.

Pokud prožíváme **negativní emoce**, můžeme použít tyto metody.

- **Empatická reakce**

V situaci, kdy je v negativních emocích druhý člověk, je důležité přijetí jeho pocitů. Emoce jsou součástí našeho života. Každý má právo prožívat to, co prožívá. Přijetí emocí neznamená ještě, že souhlasíme s chováním druhého. **Nebezpečím je zlehčování:** „*To nic není.*“, **vyptávání:** „*Co se stalo?*“, **radý:** „*Měl bys...*“, **litování:** „*Chudinko...*“, **obvinění:** „*Můžeš si za to sám!*“

My bychom měli být průvodcem, nikoli řešitelem. Nevnucovat svoje řešení, ale pomoci nalézt to jejich. Po **aktivním naslouchání** a **pojmenování pocitů**

můžeme otevřít prostor pro aktivitu druhého, aby sám našel řešení a **vyjádřit podporu**: „*Co by ti pomohlo? Co navrhuješ? Chceš o tom se mnou mluvit? Můžu pro tebe něco udělat?*“

- **Já – výrok**

Je komunikační dovednost, kterou sdělujeme **naše emoce a přání**. Ať už emoce **negativní**: „*Zlobím se, že ty hračky nejsou ještě uklizené*“ nebo **pozitivní**: „*Je moc fajn, že jste to sami dokázali vyřešit a domluvit se.*“ Zásadně mluvíme sami za sebe, sdělujeme, co vyvolalo naše emoce a co očekáváme. Já – výroky jsou dobré pro obě strany. Neútočná forma, jelikož mluvíme v 1. osobě, dává druhým šanci své chování změnit. A také já – výrok vyjadřuje, že to nejsou druzí, kteří mají moc nad našimi emocemi, ale jsme to my sami: „*Jsem opravdu naštvaná. . . .*“ nikoli „*Ty jsi mě naštvál!*“

Je účinnější používat nejprve **pozitivní** sdělení, namísto negativních emocí: „*Potřebovala bych do 10 minut mít kuchyňskou linku uklizenou, abych mohla chystat večeři,*“ namísto: „*Jsem nazlobená, že není ještě uklizená linka.*“

„*Já-výroky používáme v situacích, kdy jsme ve větších emocích my, empatickou reakci v situacích, kdy jsme celkem v pohodě a v emocích jsou druzí. Obě dovednosti se mohou použít i současně*“ (Kopřiva a kol., 2012, s. 118).

### 3 Vliv komunikace na rozvoj dítěte

„*Tím, jak s dítětem komunikujeme, mu nastavujeme sociální zrcadlo, ve kterém vidí svou osobnost z pohledu druhé osoby. Díky naší komunikaci si dítě vytváří obraz sebe samého, představu o tom, jaké je*“ (Svobodová a kol., 2010, s. 83).

#### 3.1 Potřeba sebeúcty

Potřeba sebeúcty je jednou z přirozených lidských potřeb. Znamená vážit si sám sebe, mít se rád. Dítě s **dobrou sebeúctou** dovede **obhájit svá práva**, ale také je schopné **ctít práva druhých**, dovede spolupracovat, umí navazovat pozitivní vztahy. Nemá potřebu vést boj o moc s dospělými, protože má možnost ovlivnit to, co se ho týká. Člověk s dobrou sebeúctou nebude dělat nic, za co by se musel stydět, čím by klesl ve vlastních očích.

Děti s nízkou sebeúctou hledají chyby u druhých, aby se lépe cítily při srovnávání. Jsou méně schopné pozitivních citů k druhým a jejich chování často vede k tomu, že jsou druhými odmítáni, čímž se jejich problémy zvětšují.

To, jaké mají lidé o sobě mínění a jak se cítí, ovlivňuje jejich chování. Když budeme dítěti říkat, že je špatné, neschopné, bude se takto cítit i chovat. Z psychologického hlediska: „*Vyšším cílem než naučit dítě číst, psát nebo se lépe chovat je přivést je k tomu, aby zakusilo samo sebe jako hodnotného a kompetentního člověka*“ (Kopřiva a kol., 2012, s. 208).

Člověk s vysokou sebeúctou se nebojí přiznat své chyby a snaží se o nápravu, je si vědom svých předností i rezerv. **Pozitivní vztah k sobě samému** dodává energii ke zvládnutí obtíží a tento pocit vlastní hodnoty působí jako **ochranný účinek** na naše tělesné, duševní i sociální zdraví.

### 3.1.1 Jak budovat sebeúctu?

Sebeúcta je rozvíjena **pozitivními zkušenostmi** ve dvou oblastech:

- prožívat **bezpečné a láskyplné vztahy**
- mít **příležitost k úspěšnému zvládnutí úkolů**, které jsou pro dítě důležité

Jestliže se chováme k dítěti **láskyplně** a s **respektem** k jeho přirozeným potřebám, naučí se přijímat samo sebe, vidět se jako **důležitá bytost** pro druhé. Je potřeba naučit se komunikovat tak, abychom oddělili **chování dítěte** od jeho **charakteru**. Znamená to hovořit o tom, co se stalo (o průběhu či výsledku činnosti, kterou někdo dělal, o konkrétním chování) a **neobviňovat** dotyčného ani neútočit na jeho charakter. V praxi to znamená, že budeme mluvit o tom, že hračky jsou neuklizené nikoliv o tom, že zase někdo neuklidil a že je úplně nespolehlivý. Když řekneme: „*Honzíku, na zemi zůstal vláček. Teda ty jsi nepořádný, nikdy si nic po sobě neuklidíš!*“ První větou sdělujeme, co je momentálně problémem, jako bychom současně chtěli říct, jsi fajn, máme se rádi, jen ten vláček je třeba uklidit. Druhá věta hodnotí a nálepkuje dítě, vyčítá a ponižuje. To, co je v té chvíli důležité, je bránit se proti útoku (neuklizený vláček je naprosto nepodstatný, jestli si někdo myslí, že v té chvíli učíme dítě, že je správné po sobě uklízet, pak se hluboce mýlí). Skryté poselství druhého výroku je: jsi méněcenný, budižkničemu, nelze tě mít rád. Rozvíjející

se sebeúcta dítěte dostane negativní zásah – nejsem dost dobrý.

Máme ve zvyku všímat si dětí jen tehdy, když něco není v pořádku. „*Zpravidla děláme chybu, že dobré projevy bereme jako samozřejmost a nevšímáme si jich, a pozornost věnujeme jen těm špatným. Zkusme to jinak – zkusme více chválit než napomínat. Každé dítě potřebuje pozornost a přirozené uznání. A záleží na nás, jestli děti ve třídě naučíme, že si naši pozornost získají něčím pozitivním, anebo klasickým zlobením. Protože děti pozornost potřebují a určitým způsobem ji prostě získávat budou. Někdy dokonce za každou cenu. Jsem pro to, abychom jim ukázali tu příjemnější cestu*“ (Herman, 2006, s. 112). Dále si sebeúctu člověk buduje na základě uvědomování si, jak se mu daří dosahovat vytyčených cílů nebo plnění úkolů, které přijal za své. Ve vývojové psychologii se dovídáme, že: „*V předškolním věku je pro rozvoj sebepojetí důležitá možnost pronikat do širší společnosti a nějakým způsobem se zde uplatnit*“ (Vágnerová, 2005, s. 226).

Proto je potřeba pro rozvoj sebeúcty zapojovat děti do smysluplných úkolů, aby měly možnost zakusit **zpětnou pozitivní vazbu a ocenění**. Tyto postupy jsou založeny na projevech **důvěry v dítě**, v přesvědčení, že je zodpovědnou bytostí. Mít pocit **úspěchu a respektu**, potřebují všechny děti. Nebezpečím je, když dítě získává dojem, že je oceňováno jen tehdy, když splňuje nároky dospělých. Začne si utvářet pocit **nedostatečnosti a nízké hodnoty** sebe sama.

„*Aby se skutečně budovala sebeúcta, je třeba milující, láskyplný vztah doplnit respektujícím přístupem. To znamená respektovat důstojnost dítěte, přijímat je v celé jeho jedinečnosti, s klady i záporů, umožnit mu uspokojovat jeho přirozené potřeby, rozvíjet jeho schopnosti a pomáhat mu, aby poznalo samo sebe*“ (Kopřiva a kol., 2012, s. 212).

### 3.2 Komunikační techniky jako nástroje

Efektivní komunikační dovednosti založené na respektu, které jsem popsala výše, obsahují **skrytá poselství**.

- **Popis, poskytnutí informace, výzva k aktivitě (Co navrhuješ, co s tím uděláš?), umožnění výběru:** Jsi OK, jen je třeba udělat... Věřím, že vyhodnotíš situaci a uděláš, co je v tvých silách. Respektuji tvoji volbu.

- **Aktivní naslouchání:** Stojíš za to, aby ti byl věnován čas a pozornost.
- **Empatická reakce:** Respektuji tvé pocity, máš na ně právo.
- **Já-výrok:** Věřím, že jakmile si uvědomíš, jak se cítím, vezmeš mé pocity v úvahu a zachováš se zodpovědně.
- **Zpětná vazba, vyjádření ocenění nebo uznání:** Nabízím informace, abys posoudil, zda postupuješ správně. Vážím si tě.

*„Respektovat a oceňovat druhé dokáže lépe ten, kdo si je vědom své vlastní hodnoty“* (Kopřiva a kol., 2012, s. 213).

## 4 KOMUNIKACE V MATEŘSKÉ ŠKOLE A CO JI OVLIVŇUJE

Komunikace je důležitou součástí výchovně-vzdělávacího procesu. Není to jen výměna informací a učiva, ale jde i o zprostředkování mezilidských vztahů a postojů. Velmi záleží na klimatu třídy. Proto by komunikace měla být přátelská, optimistická, svobodná, nestresující. Měla by mít svá pravidla, která umožní každému svobodně se vyjádřit, nikdo by neměl být upřednostňován a ani nucen. Měla by být vyvážená a mezi učitelkou a dětmi rovná.

*„V tom, jak dítě oslovujeme, co mu říkáme, jak mu dáváme pokyny a příkazy, by se měla odrážet ne naše nadřazenost, ale úcta k dítěti a jeho rovnoprávnost s námi. Každý výrok, který proneseme, musí být takový, aby ho bylo možné obrátit – jako by ho vyslovilo dítě směrem k nám“* (Mertin, Gillerová, 2010, s. 61).

### 4.1 Učení nápodobou

Dítě se učí už od nejútlejšího věku pozorováním. Napodobuje své okolí a tak se učí přijímat různé sociální role, proto velmi záleží, zda učitelka předává dětem správné životní návyky, postoje i komunikační vzory.

*„To, co se naučíme v dětství, v nás přetrvává do dospělosti. Učení v dětství není zdaleka jen učení z učebnic, mnohem intenzivnější, rychlejší a trvanlivější je učení*

*nápodobou, tak zvané sociální učení. Věty, které jsme slýchali, a tón, kterým byly řečeny, nám „naskakují“ téměř automaticky“ (Kopřiva a kol., 2012, s. 26).*

Lidská bytost, tedy každý z nás, se vyvíjí po celý život. *„Sebepojetí člověka se mění vlivem **nových zkušeností**“... „Čím je lidská bytost mladší, tím je celkově citlivější a vnímavější k vlivům prostředí, a proto zde vytvořené psychické charakteristiky jsou trvalejší povahy a nesnadněji měnitelné v pozdějším věku“ (Vymětal, Rezková, 2001, s. 51).*

## 4.2 Osobnost učitelky

Učitelka v mateřské škole je jedním z prvních dospělých, se kterým se dítě setkává mimo okruh rodiny. Podílí se na výchově a rozvoji dítěte, současně působí jako vzor, dítě napodobuje její chování, přijímá rady a ztotožňuje se s jejími postoji.

*„Zejména platí, že dospělý je pro dítě předškolního věku jednoznačnou autoritou, dítě přijímá názory dospělých nekriticky, tak jak jsou mu předkládány. Zároveň je pro dítě vzorem a modelem chování a reagování. To je zavazující“ (Mertin, Gillernová, 2010, s. 25).*

Jak píše Zdeněk Helus ve své knize *Dítě v osobnostním pojetí*: *„Uvědomujeme si, že náš vztah k dítěti může být rozličně projevován. A ať už se tak děje záměrně, anebo mimoděčně, je rozhodujícím činitelem jeho vývoje, podmiňuje průběh jeho dětství, mnohdy s celoživotními důsledky. Jinak řečeno, jsme – svými postoji a svým jednáním – pro dítě šancí, dobrodiním, ale také ohrožením či neštěstím“ (Helus, 2004, s. 219).*

To samozřejmě neznamená, že se dobrá učitelka nesmí dopustit chyby. To ani není možné, navíc chybami se člověk učí. Důležitá je ovšem sebereflexe a uznání své chyby s omluvou, to činí z člověka zralou osobnost. Neboť jak čteme u Heluse: *„Osobnostní pojetí dítěte ovšem klade nárok nejenom na učitelovu profesionální zdatnost, ale i na jeho osobnost. Je pro něho výzvou vyvozovat závěry ze skutečnosti, že významným, mnohdy zcela rozhodujícím činitelem utváření dítěte jako osobnosti je, jak on sám se osobnostně rozvíjí, v jakém smyslu sám osobností je a jako osobnost na dítě působí“ (Helus, 2004, s. 221).*

### 4.2.1 Morálně-osobnostní hodnoty učitele

Helus píše o čtyřech pedagogických ctnostech, kterými se učitel obrací k dítěti, jakožto k osobnosti vznikající a vyvíjející se, aby mu byl oporou.

- **Pedagogická láska** – je projevem citu učitele k dítěti, dává zkušenost a jistotu, že mu na něm záleží, že je mu oporou a pomáhá mu otevírat bránu budoucnosti.
- **Pedagogická moudrost** – vede učitele, že si nezakládá na rutinním prakticismu, ale přistupuje k dítěti s citem a ohledem na jeho individuální potřeby
- **Pedagogická odvaha** – je rozhodnutí učitele obhajovat právo dítěte na jeho osobnostní rozvoj a vyžadovat pro něj příslušné podmínky
- **Pedagogická důvěryhodnost** – je založena na důvěře v učitele, že je dítěti spolehlivou oporou v osobnostním rozvoji. *„Jedním z prubířských kamenů učitelovy pedagogické důvěryhodnosti je, že dává ze sebe svému žákovi podněty, jimiž jej – svého učitele – může překonat“* (Helus, 2004, s. 223).

### 4.3 Prosociálnost

*„Prosociálnost se vyznačuje pozitivním sociálním chováním, které vede k pomoci druhému člověku či lidem. Tímto chováním člověk nepřináší užitek pouze sobě samému, ale i jiným lidem, a někdy i za cenu osobní oběti“* (Svobodová, 2007, s. 9).

#### Princip prosociálnosti

- Porozumět vnímání a chápání situace z pohledu druhé osoby (Anička je smutná, protože nemůže najít svoji panenku).
- Schopnost morálního úsudku (kdyby ji před spinkáním našla, měla by radost).
- Schopnost empatie – porozumění pocitům druhých (být smutný není příjemné).
- Znat sociální normy a pravidla (pomáhat druhým je správné).

K tomu, aby se mohlo dítě chovat ohleduplně k druhým dětem, potřebuje, aby zažilo stejné chování především od učitelky i jiných dospělých osob. Prosociální



člověk nemyslí pouze na svůj prospěch, ale dokáže myslet i na blaho ostatních lidí. Má radost, když svým přičiněním udělá radost druhému. „*Tím, že učíme děti pro-socialnosti, předcházíme sociálně patologickým jevům ve společnosti*“ (Svobodová a kol., 2010, s. 129).

#### 4.4 Autenticita

Autenticita je otevřené projevení pozitivních i negativních prožitků. „*Ve svém jednání by učitelka měla být vyrovnanou příznivou osobností s maximální mírou autenticity. Měla by být přirozenou transparentní bytostí, která má nejrůznější životní zkušenosti a zážitky, které dětem srozumitelně sděluje nebo jejich jednání svými zážitky jednoduše doplňuje, a tak se nechává více poznat a být jim blízká. Jestliže nemůže z nějakého důvodu s dětmi komunikovat, měla by otevřeně sdělovat, proč tomu tak je. Stejně tak, jako když nedokáže ovládnout svoje zklamání nebo rozzlobení z nevhodného chování. Lépe je v tu chvíli sdělovat: „Tohle mě tedy rozzlobilo, zklamalo, je mi to líto.“*“ (Koťátková, 2005, s. 69).

Učitelka může dát najevo své rozzlobení nebo radost, když je zrovna prožívá, ale je třeba zvolit **vhodnou formu**. Nehodí se afektivní výbuch hněvu, ale může své rozčilení dát najevo zvýšeným hlasem a použít **já-výrok**. Děti se tak učí poznávat a zpracovávat emoce a jejich význam.

„*Sebejisté vystupování, otevřené a přiměřené vyjadřování pozitivních i negativních prožitků podporuje autenticitu projevů učitelky a zvyšuje její věrohodnost*“ (Mertin, Gillernová, 2010, s. 31).

#### 4.5 Zájem o druhého

Znamená projevit zájem nejen o to, co druhý sděluje, ale o komunikačního partnera ve vztahové rovině. Zájem dáváme když:

- pozorně nasloucháme
- jsme trpěliví
- náš pohled je přátelský
- signalizujeme ocenění, povzbuzení

- jsme „zaníceni“ pro komunikaci

„Jádro komunikace tvoří vcítění se do druhého, snaha hledat a nalézat jeho city a problémy.“ ... „Aktivní naslouchání je tedy nasloucháním, při němž se vcítujeme a jako tvořivý způsob přijímání dětských poselství tkví v tom, že rozeznáme pocity dítěte a tudíž dešifrujeme kód.“ ... „Vychovatel tedy zpřesňuje příjem dětského poselství tím, že se do něho vcítí, a pomáhá tak dítěti, aby své pocity rozluštilo“ (Caiatiová, Delačová, Müllerová, 1995, s. 49).

Důležitý je **kontakt z očí do očí**. Jestliže učitelka hledá něco na stole, listuje v papírech, chová se chaoticky a přitom hovoří s dítětem, dává těmito drobnými signály najevo nezájem o dítě jako osobu. Naopak vnímavá učitelka „*projevuje zájem o to, co dítě prožívá a co ho zajímá, podává mu informaci, že chápe jeho radost, že jsou si spolu blízcí, mají podobné zážitky. Na základě prožitků vzniká vztah, který je podmínkou pro další spolupráci*“ (Svobodová a kol., 2010, s. 79).

## 4.6 Pozitivní zpětná vazba

Pozitivní zpětná vazba je pro dítě důležitá pro potvrzení sebejistoty a zároveň dává příklad i ostatním dětem, jak má řešení situace vypadat. Má být **popisná, konkrétní, nehodnotící a oceňující**. Informuje dítě, jestli to, co dělá, je správné nebo ne.

„*Otevřenost k přijímání i poskytování zpětné vazby (oboustranně otevřená komunikace) je podstatnou součástí sebereflexe a rozvoje profesních dovedností. Pro dlouhodobé vztahy je důležité sdělovat jak informace o sobě, tak „vysílat použitelné informace“ pro druhého a umět je od druhého též přijímat. Hovoříme-li za sebe, neměli bychom zapomínat ani na rovinu svých prožitků, ani na konkrétní vyjádření svých přání pro sociální interakce s různými sociálními partnery*“ (Mertin, Gillerová, 2010, s. 34). Zpětná vazba je pro každého člověka životně důležitá, je také dobrým prostředkem pro procvičování pravidel a žádoucích návyků. „*Pro zpětnou vazbu je podstatné, že se zaměřuje na činnost nebo chování, nehodnotí však osoby – jejich kvality či zápory, jejich trvalé vlastnosti*“ (Kopřiva a kol., 2012, s. 173).

## 4.7 Empatie, vcítění

Empatii můžeme označit také jako vcítění. Je to schopnost rozpoznat emoce druhého člověka a přiměřeně na ně reagovat. Je jednou z nejdůležitějších dovedností učitelky. Empatická učitelka vnímá potřeby dětí, dovede je akceptovat a citlivě na ně reagovat.

*„Osobní zralost a vnitřní stabilita vysoce pozitivně korelují se schopností a ochotou empatii projevovat“ (Vymětal, Rezková, 2001, s. 92).*

Jde o to aktivně naslouchat, pojmenovat pocity dítěte a vyjádřit podporu. Děti se tak učí porozumět samy sobě a učí se všímat co cítí ostatní.

*„Nejdůležitějším předpokladem pro vcítění je, že si skutečně uvědomujeme vlastní pocity. Naučte se opravdově vyjádřit své pocity, aby měli ostatní šanci se do vás vcítit“ (Prekop, 2004, s. 125).* Pochopení druhého skrze empatii může pomoci předcházet konfliktům. Předškolní věk je považován za klíčové období v rozvoji vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot.

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 5 STANOVENÍ CÍLE

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, zda je možné naučit děti v mateřské škole efektivním komunikačním technikám a jak tyto techniky ovlivňují vzájemné chování a jednání dětí. Za účelem dosažení vytyčeného cíle jsem navrhla a vyzkoušela metodu nácviku efektivních komunikačních technik ve své třídě, reflektovala ji a ověřila její účinnost porovnáním s kontrolní skupinou.

## 6 METODIKA NÁCVIKU EFEKTIVNÍCH KOMUNIKAČNÍCH TECHNIK

### 6.1 Poznáváme své emoce

Cíl – naučit děti poznávat rozdíl mezi dobrým a špatným chováním, mít zájem o druhé, pomáhat si, být laskavý a umět brát ohled. Seznamovat se s emocemi je možné ve všech realizovaných činnostech. Především každodenní situace skýtají mnoho příležitostí, kdy já sama jsem se snažila dětem sdělovat, co cítím a proč. „*To mám radost, že jste se dokázali domluvit...*“ „*Těším se, co nám dnes paní kuchařka uvařila dobrého k obědu...*“ „*Bojím se, aby ses neporanil...*“ „*Jsem nablábnutá, když si ubližujete, to mi vadí...*“

Emoce najdeme v pohádkách, písničkách i při hře. Povíдали jsme si s dětmi o tom, jak se cítíme, když nám někdo ublíží, když jsme sami, když něco hezkého dostaneme... Na základě vlastního prožitku během her a dramatizací pohádek jsme se učili pojmenovat své pocity i pocity druhých. Toto je velmi důležité pro vzájemné sblížení a pochopení se.

#### 6.1.1 Příklady prosociálních her

##### Čtyři kamarádi (podle Evy Svobodové)

**Pomůcky:** obrázky čtyř emocí – radosti, smutku, vzteku a strachu.

Zadání a komentář: Byli čtyři kamarádi, Radost, Smutek, Vztek a Strach. Jednou se spolu málem pohádali, což obvykle kamarádi nedělají, ale i to se může stát.

Vzteky totiž tvrdil, že je ze všech nejdůležitější, protože každého přepere. Strach se začal strašlivě chechtat, že prý to je hloupost. On je ze všech nejdůležitější, protože se ho každý bojí. Kdyby se lidi nebáli, zajelo by je auto nebo by mohli spadnout ze skály. Smutek se smutně pousmál a mávl rukou. Já smutek jsem nejdůležitější, protože kdyby se děti radovaly, že se jim rozbilo autíčko nebo umřel křeček, to by byl pěkně bláznivý svět. Radost se přestala radostně tvářit a zamyslela se: „*Vy jste všichni takové důležité, a k čemu jsem vlastně na světě já?*“

Povídali jsme si s dětmi co si myslí, k čemu je důležitá radost a jak by to vypadalo na světě bez radosti. Přinesla jsem jim obrázky čtyř kamarádů, poznávali jsme podle výrazu tváře, jaký pocit kdo z nich prožívá a který se jim nejvíce líbí.

### **Náladoměr (podle Zdeňka Šimanovského)**

**Pomůcky:** žádné

Vysvětlila jsem dětem, že naše ruka je náladoměr. Je to něco podobného jako teploměr. Čím je nám lépe na světě, čím máme lepší náladu, tím více se ruka zvedá a nejlepší náladu máme, když stojíme na špičkách a ruku máme nataženou do výšky. Když máme špatnou náladu, ruka nám klesá dolů, může klesnout tak moc, že se bude úplně dotýkat země.

Pak jsem vyzvala děti, aby zavřely oči a zeptaly se samy sebe, jakou mají dnes náladu. Až to budou vědět, dají povel své ruce a ta nám to ukáže. Kdo chtěl, mohl nám říct, proč to tak je a proč se dnes tak cítí.

### **Na smutnou kočičku**

**Pomůcky:** žádné

Hra je honičkou. Jeden chytá, ostatní běhají a když jsou chyceni, zastaví se. Tváří se smutně, že teď nemohou běhat. Navzájem se ale mohou vysvobodit tím, že přijdou k zastavenému kamarádovi a poví mu: „*Ty jsi moje malá smutná kočička.*“ A pohládí ho. To chycené dítě opět rozveselí a může zase běhat.

### **Vzteklanda (podle Hany Švejdové)**

**Pomůcky:** šátek

Děti si vyzkouší, jaké to je prožívat vztek a moct ho projevit. Baba honí a koho

se dotkne, ten se začne vztekat (může dupat, křičet, lehnout na zem... jen nesmí nikomu ubližovat). Zachránit ho může kamarád – pohlazením, obejmutím.



Obrázek 1: Vzteklanda

### **Židličkovaná (podle Evy Svobodové)**

**Pomůcky:** židličky, hudba

**Zadání:** Děti, teď budete chodit v rytmu hudby okolo židlí a až hudbu vypnu, sedne si každý na jednu židli, která bude nejbližší. Ale pozor! Hra má tři pravidla a jsou dost náročná. Za první: Nikoho to nesmí bolet. Za druhé: Nikdo nesmí zůstat stát. A třetí pravidlo je, že žádná židle nesmí zůstat prázdná. Co myslíte, zvládnete to?



Obrázek 2: Židličkovaná

### **Na žraloka (podle Evy Svobodové)**

**Pomůcky:** obruče

V prostoru herny rozmístíme obruče (ostrovy). „*Teď se, děti, proměníme v lodičky. Budeme si tu krásně plavat mezi ostrovy, ale jak by se tu objevil žralok, já zakřičím*“

*Pozor, žralok! To bude znamenat, že lodičky musí honem přistát na ostrov, který mají nejbližše. Na některý ostrov jich asi přistane víc, tak musíme dát pozor, aby se nesrazily a neublížily si. Naopak by si měly pomáhat jedna druhou zachránit.“* Počet ostrovů můžeme postupně snižovat.



Obrázek 3: Na žraloka



Obrázek 4: Na žraloka 2

### 6.1.2 Písničky

„Když máš radost“

V písničce se zpívá: „*Když máš radost a víš o tom, zatleskej*“. Děti samy vymýšlely, co budeme dělat v dalších slokách (zadupej, poskoč si, zamrkej, zavř se...)

„Když jsi kamarád“



Obrázek 5: „*Když máš radost*“

V této písničce se zpívá: „*Když jsi kamarád, tak pojd' si s námi hrát, ňaf, ňaf*“. V dalších slokách se přidává (ňuf,ňuf, hať a pať a, cink, kuku...)



Obrázek 6: „*Když jsi kamarád*“

### 6.1.3 Narativní pantomima, hromadná improvizace (podle Lenky Kocábkové)

Učitelka vypráví pohádku, všechny děti předvádějí, jak se hlavní hrdina právě cítí, co prožívá. Důležité je, aby děti měly s pantomimou už nějakou zkušenost, aby pro ně nebyla úplně nová. Pohádku může zadat takto: „*Ted' se všichni proměňte v Červené Karkulky a budete předvádět, jak Karkulce je, jak se cítí.*“ Pak vypráví učitelka pohádku (zvýrazněná jsou slova, která děti pantomimicky ztvárňují):

*Byla jedna malá holčička, které doma říkali Červená Karkulka. To podle červeného kloboučku, který ráda nosila. Jednoho dne jí maminka dala do ruky košíček*



a povídá: „Karkulko, dneska má babička svátek. Půjdeš za ní a doneseš jí něco dobrého.“ Holčička **se zaradovala**, že uvidí babičku, a **těšila se**, jak ji překvapí. „Ale Karkulko,“ povídá maminka, „nezapomeň, že v lese číhá zlý vlk. Nikde se nezdržuj a dávej pozor, ať tě vlk nechytí.“

Karkulka se **trochu lekla** a slíbila mamince, že bude dávat pozor. Sotva se ale vydala na cestu, na vlka zapomněla.

Protože bylo hezky, šla **vesele** a prozpěvovala si. Najednou, kde se vzal, tu se vzal, stojí před ní vlk! To se Karkulka **lekla**. Ale vlka nikdy předtím neviděla, tak se **zvědavě** zeptala: „Kdo jsi?“ „Já jsem vlk. Kam jdeš, Karkulko?“ „K babičce, nesu jí dárky k svátku.“ „Ale nemáš pro ni žádné květiny. A ty se k svátku nosíš.“ „To nemám, povzdechla si trochu **zaskočeně** Karkulka. Tady v lese je ale stejně nenatrhám.“ Vlk byl mazaný, chtěl se k chaloupce babičky dostat dřív než Karkulka, proto vymyslel lest. „Jestli chceš, zavedu tě na palouček, kde květiny rostou a můžeš je tam natrhat.“ Karkulce se rozzářily oči a usmála se. **Těšila se**, že babičce udělá ještě větší radost, a souhlasila. Vlk ji zavedl na palouček, kde se Červená Karkulka dala do trhání kytice. Mezitím běžel do babiččiny chaloupky, babičku snědl, vzal si na sebe její šátek a brýle, vlezl do postele a čekal na Karkulku.

Za chvíli už holčička **ťukala** na dveře. Bylo jí ale divné, že babička dneska tak nahlas chrápe. Zaťukala podruhé, to už se z chaloupky ozvalo: „Jen pojď dál, děvenko.“ Karkulka vešla, ale babička se jí nějak **nelíbila**. Zeptala se jí: „Babičko, proč máte tak velké oči?“ „To abych tě lépe viděla,“ odpověděl vlk. „A babičko, proč máte tak velké uši?“ „Abych tě lépe slyšela.“ „A proč máte tak velkou pusou?“ „Abych tě mohl sežrat!“ Vlk otevřel tlamu a holčičku spolkl jako malinu. Karkulka **se lekla**, a už byla v břiše. Vtom viděla, že spolu s ní je v břiše i babička. Obě se **moc bály** a čekaly, co bude dál.

Vlk spokojeně usnul. Naštěstí šel kolem myslivec. Když slyšel chrápání, nedalo mu to a nakoukl do chaloupky. A to něco vidí! Vlk leží v posteli a břicho má jako balon. Na nic nečekal, vkročil do chaloupky a vlka omráčil. Karkulka s babičkou to slyšely a hned jim **bylo lépe**. Myslivec jim pomůže. Ani se nenadály a myslivec rozřízl vlkovi břicho, ze kterého **šťastně** vystoupila nejdřív Karkulka a hned za ní babička. To bylo shledání! Všichni se objali a **byli rádi**, že to tak dobře dopadlo. A co s vlkem? Toho zašili a zavřeli do klece, aby už nikomu nemohl ublížit.

Po ukončení pohádky učitelka s dětmi diskutuje, kdy bylo Karkulce dobře, kdy hůř a kdy nejhůř. Jak se cítila, když ji vlk sežral? A jak, když ji myslivec vysvobodil? Tak dá dětem možnost vcítit se přímo do Karkulky.



Obrázek 7: Úlek

## 6.2 Nácvik vyjádření „*To mi dělej...*“, „*To mi nedělej...*“

V mateřské škole velmi často můžeme slyšet: „*Paní učitelko, Honzík mě bouchl...*“, „*Paní učitelko, ona se mi směje, že to mám škaredé...*“, „*Paní učitelko, Natálka říká, že jsem zlá...*“

Je potřeba naučit děti, aby samy dokázaly vyjádřit, co se jim líbí a také, aby uměly odmítnout chování, které jim není příjemné. Pro tento cíl jsem zvolila hru „*To mi dělej...*“, „*To mi nedělej...*“, kterou hrajeme často v různých situacích a obměnách. Nejprve jsme s kolegyní předvedly dětem, jak bychom hru mohli hrát.



Obrázek 8: „*To mi dělej...*“

Já jsem Helence poškrábala záda a ona celá nadšená říká: „*Jé, to je příjemné, to mám ráda, to mi dělej.*“ Potom mě Helenka pohladila po vlasech a já jsem reagovala: „*To je milé, Helenko, děkuji, to mi dělej.*“



Obrázek 9: „*To mi nedělej. . .*“

Vzápětí jsem do Helenky strčila, že potřebuji víc místa a Helenka se zamračila a říká: „*To mi nedělej, to je nepříjemné!*“ A zatahala mě za ucho. Vykřikla jsem: „*Au, to bolí, to mi nedělej!*“

Ptala jsem se dětí: „*Pochopily jste to? My se musíme mezi sebou naučit říkat, když je nám něco příjemné, tak „to mi dělej“,“* a Vojta ihned zareagoval: „*A co je mi nepříjemné, tak řekneme „To mi nedělej“.*“

Potom jsme si to zkoušeli ve dvojicích. Nechala jsem na dětech, kdo chce začít, ale postupně se vystřídali všichni. Jindy jsme hráli tuto hru v jiné podobě.

### **„Na Škrholu“ (podle Evy Svobodové)**

**Pomůcky:** klobouk

Hra se hraje podobně jako Na peška. Škrhola má na hlavě klobouk, chodí okolo a říká: „*Chodím kolem sem a tam, na všechny se usmívám, pojd' si se mnou klidně hrát, chci ti něco udělat.*“ Zastaví se u dítěte a řekne třeba: „*Ahoj Aničko, já tě pohladím.*“ Anička odpoví buď: „*To můžeš,*“ Škrhola ji pohladí, vymění si s ní klobouk a Anička se stává Škrholou. Když řekne „*Ne, to mi nedělej,*“ tak jde Škrhola dál a hledá, komu by co udělal. Nemusí dělat jen pěkné věci, ale může třeba říct: „*Já tě polechtám nebo já do tebe strčím atd.*“ Je na dětech, co se jim bude líbit a co ne. Mělo by platit, že to, co Škrhola nabízí, nesmí bolet.



Obrázek 10: Na Škrholu

### **Přátelské ruce**

**Pomůcky:** předměty s různým povrchem, příjemným nebo neutrálním

Dobrovolník má zavázané oči. Ostatní pohladí jeho ruce některým z připravených předmětů nebo svou rukou. Dobrovolník může říct, zda je mu to příjemné nebo ne a pokusí se uhodnout typ povrchu. Např. „*To je příjemně hladké, to je kožešina, můžeš mě pohladit ještě jednou.*“ Nebo: „*To mě studí, to mi nedělej, to je sklenička.*“

### **6.3 Pochopit význam slov „prosím a děkuji“**

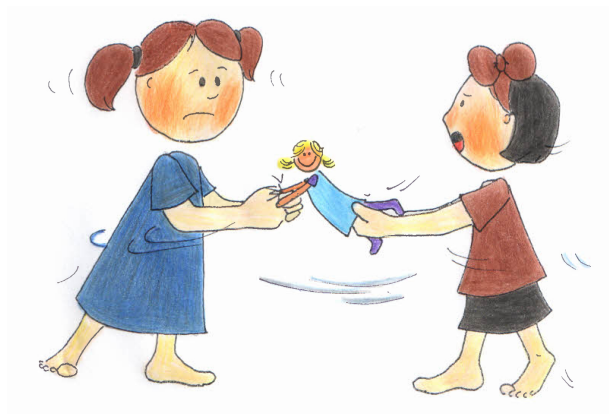
Mým cílem bylo pomocí příběhu dětem vysvětlit, jak je důležité umět říct „*prosím a děkuji*“, protože tato slova mají svůj význam a ovlivňují naše vztahy. Působí, že je nám spolu dobře a učíme se tak mít k sobě vzájemnou úctu.

#### **Vašík a Toník na cestě za dobrodružstvím**

*Jednoho krásného dne si Toník s Vašíkem řekli, že by bylo škoda zůstat při tak krásném počasí doma a proto se vydali na procházku. Šli dlouho, zapovíдали se a zajímalo je všechno okolo. Pozorovali veverka v lese, jak hbitě skáče ze stromu na strom a taky ryby v potoce, jak si zvesela plavou, dokonce občas jedna vyskočí nad hladinu a žbluňk, zpátky do vody. V dálce zahlédli zajíčka, jak si to peláší po poli a rozběhli se za ním, běželi a běželi, ale zajíček byl rychlejší, utekl. Toník s Vašíkem si vůbec neuvědomili, že už jsou tak dlouho pryč a někde. . . . No jo, kde to vlastně jsou? Ocitli se v malém městě, kde byly staré domy s neupravenými zahradami, po ulicích odpadky a ani jeden z kluků se tam necítil dobře. „Toníku, půjdeme raději*

zpátky,“ řekl Vašík. „Tady se mi to vůbec nelíbí.“

„Počkej, slyším nějaké dětské hlasy!“ Kluci zvědavě zahrnuli za roh, odtud ty hlasy přicházely a ocitli se na malém hřišti. „Dej mi tu panenku, dělej!“ volala jedna malá holčička. „Ne! To teda nedám!“ křičela druhá. „Ale já ji chci! Nebudu s tebou kamarádit!“ zvolala ta první. „Já s tebou taky ne! Jsi zlá!“ ohradila se druhá holčička.



Obrázek 11: „Dej mi tu panenku, dělej!“

„Ne, ne, tady se mi to opravdu vůbec nelíbí“ poznamenal Vašík . „Pojďme pryč.“ A v tom zahlédli nějakého kluka, jak křičí na svoji maminku: „Mami, už jsi mi koupila ty bonbóny?“ „Ano, tady jsou Petříku“ řekla maminka a podala mu je. „No konečně!“ křičel kluk, popadl sáček s bonbónama a utekl si hrát. Maminka zůstala stát a bylo na ni vidět, že je moc zklamaná.



Obrázek 12: „No konečně!“

„Co to tady bydlí za lidi?!“ ptal se Toník. „Pojď raději pryč, tady už nechci

být. “ A celí smutní z toho co viděli, odcházeli do souseďní vesničky. Ještě tam nikdy nebyli, ale už jak do vesnice vešli, zdála se jim pěkná, domy se zahrádkami byly krásně upravené, všude čisto, samé kytičky a lidé se jim zdáli v té vesnici takoví veselejší a spokojenější.

Zaslechli rozhovor: „Tati, prosím tě, zajdeme někdy do ZOO? Moc bych si to přál,“ žadonil nějaký malý chlapec. „To víš, že ano,“ usmíval se tatínek, domluvíme se s maminkou a vyrazíme všichni společně.



Obrázek 13: „Tati, prosím tě, zajdeme někdy do ZOO?“

Na protějším rohu si zrovna hrály dvě holčičky a jedna druhé se ptá: „Aničko, půjčila bys mi, prosím, tvůj kočárek? Chtěla bych si s ním chvíli hrát.“ „Jo, klidně si ho můžeš půjčit,“ odpověděla Anička a podala ji svůj kočárek. „Děkuji, jsi hodná,“ usmála se spokojeně.



Obrázek 14: „Děkuji, jsi hodná“

„Vašíku, nezdá se ti, že tady jsou lidé úplně jiní než v tom městě předtím?“

„No jo, máš pravdu, moc se mi tady líbí,“ zamyslel se Vašík. „Co myslíš? Čím to je?“ zeptal se Toníka. „Já si myslím, že je to tím, že“ . . .

Vedeme rozhovor tak, aby děti samy přišly na slovíčka „prosím a děkuji“.

## 6.4 Umět si říkat hezkou věc

Povídali jsme si s dětmi o kamarádství, jak se pozná dobrý kamarád, i to, že dobrý kamarád se umí rozdělit, půjčit hračku, ale taky říct druhému něco pěkného.

### Klubíčko přátelství

**Pomůcky:** klubko vlny

Děti, podržím si konec provázku a teď řeknu: „*Posílám provázek Terezce, protože se mi líbí, jak dnes namalovala pro všechny do školky obrázek.*“ Terezka podrží provázek a klubko pošle dalšímu kamarádovi a může mu říct něco pěkného. Tak to půjde dál, až upleteme pavučinu přátelství.



Obrázek 15: Klubíčko přátelství

### Místo po mé pravé ruce je volné

**Pomůcky:** žádné

Děti sedí v kruhu, po pravé ruce učitelky je volné místo. Učitelka začne: „*Místo po mé pravici je volné. Chci, aby tam seděl . . . (např. Pavlík), protože se mi líbí, jak se dnes usmívá.*“ Po vyslovení přání přeběhne oslovené dítě na prázdné místo, čímž se jeho místo uvolní a ten, kdo má nyní volné místo po své pravici, volí podobnými slovy svého kamaráda.

## Alej přátelství (podle Lenky Kocábkové)

**Pomůcky:** žádné

Děti utvoří dvě řady a postaví se čelem k sobě. Vzniklou uličkou děti po jednom procházejí. Procházejícímu dítěti ostatní postupně říkají, proč ho mají rádi, co se jim na něm líbí.

## 6.5 Neubližovat si, nenadávat

Při každé hře platí pravidlo, že to nesmí nikoho bolet. Co to znamená fyzicky si neubližovat, tomu děti rozumí. Snažila jsem se pomocí příběhu dětem přiblížit, že existuje i jiný způsob, kterým si můžeme ublížit a který možná bolí ještě víc, než bití a kopání.

### Slova jako kameny

*Byli dva kluci a ti se vám hádali a moc si ubližovali. Představte si, házeli po sobě kameny. Byly to jiné kameny, než známe. Byly to kameny ze slov. Takovými kameny ze slov to bolelo stejně, jako opravdovými kameny. Možná ještě víc. Co myslíte děti, jaká slova si ti dva kluci říkali, když je to navzájem tak bolelo? Co to mohlo být za slova? Mohou slova bolet?* Následuje reakce dětí na výše položené otázky.

## 7 POPIS POUŽITÝCH METOD

### 7.1 Metoda pozorování

K získání potřebných údajů jsem použila metodu pozorování. Dlouhodobé pozorování bylo zaznamenáváno do pozorovacích archů, ve kterých jsem zapisovala výsledky šetření a slovní popis jednotlivých konkrétních situací, tak jak k nim docházelo během dne. Pozorování proběhlo v mateřské škole, kde pracuji třetím rokem. S dětmi z naší třídy jsem vyzkoušela metodiku nácviku efektivních komunikačních technik, reflektovala ji a porovnála s kontrolní skupinou, třídou Broučků, kde tuto metodiku nepoužívají.



## 8 VÝZKUMNÁ ČÁST

### Charakteristika mateřské školy

Mateřská škola ve Lhotě je jednopatrová budova, nově postavená před dvěma roky, umístěna v klidném prostředí se školní zahradou a vlastní jídelnou. Mateřská škola má dvě třídy s celkovým počtem 50 dětí. Prostory přízemí využívá třída Ferdy Mravence, je zde šatna dětí, toalety a umývárna. V prvním patře je třída Broučků také s vlastní šatnou, toaletami a umývárnou a dále kuchyně s jídelnou. Obě třídy jsou prostorné, dostatečně vybavené hračkami a pomůckami.

#### Třída Ferdy Mravence

Ve třídě Ferdy Mravence, kde pracuji, je 25 dětí ve věku 3 – 6 let, ve složení 9 chlapců a 16 dívek (viz. tabulka 1). Střídáme se zde s kolegyní po týdnů v dopoledních a odpoledních směnách a máme asistentku pedagoga k Pěťovi, který je integrován v naší třídě. Jedná se o chlapce s lehkou mentální retardací a nespecifickým autismem.

Tabulka 1 : Charakteristika třídy Ferdy Mravence

Třída Ferdy Mravence	chlapci	dívky
25	9	16

#### Třída Broučků

Třída Broučků – kontrolní skupina, je naplněna v kapacitě 25 dětí ve věku 3 – 6 let. Také se zde střídají dvě paní učitelky v týdenním cyklu.

Tabulka 2 : Charakteristika kontrolní skupiny třídy Broučků

Třída Broučků	chlapci	dívky
25	10	15

## 8.1 Pozorování ve třídě Ferdy Mravence před zahájením nácviku efektivních komunikačních technik

První dvoutýdenní pozorování se uskutečnilo před zahájením nácviku efektivních komunikačních technik a zaměřila jsem se v něm na projevy agresivního chování dětí. Sledovala jsem fyzické a psychické agresivní projevy, jejich četnost a vše zapisovala do pozorovacího archu. Co se týče fyzické agresivity, nejčastěji jsem zaznamenala bouchání a strkání a to celkem ve 47 případech, z toho 29x v případě chlapců a 18x u dívek. Následovalo kopání v počtu 25 případů, z toho 18x chlapci a 7x dívky. „Oblíbené“ projevy fyzické agresivity, zejména u chlapců, bylo vzájemné střílení prostřednictvím předmětů připomínajících pistolí a to v 18 případech, z toho 16x u chlapců a 2x u dívek. Dále se vyskytovalo házení hračkou po druhém dítěti, celkem ve 12 případech, z toho 4x chlapci a 8x dívky, poté bouchání v šatně do maminky v 6 případech, z toho 3x chlapec a 3x dívka. Objevil se i jeden případ kousání u chlapce (viz. tabulka 3).

Tabulka 3: Fyzické projevy agresivity před nácvikem efektivních komunikačních technik

Fyzické projevy agresivity	četnost	chlapci	dívky
kopání	25x	18x	7x
bouchání, strkání	47x	29x	18x
kousání	1x	1x	0x
házení hračkou po druhém	12x	4x	8x
bouchání maminky	6x	3x	3x
střílení po sobě	18x	16x	2x

V rámci psychického ubližování se vyskytovalo nejčastěji verbální sdělení „*ka-marádím x nekamarádím*“ a to celkem v 54 případech, z toho 53x u dívek a 1x u chlapců. Následovalo posmívání ve 45 případech, častěji u dívek a to 36x, chlapci

9x, dále vydírání ve 33 případech a to pouze u dívek, dále nadávky 29 případů, z toho 18x dívky a 11x chlapci, hanlivé posunky ve 26 případech, z toho 22x dívky a 4x chlapci. Jako poslední z kategorie psychické agresivity jsem zaznamenala ničení výtvorů vyrobených dětmi a sice ve 22 případech, z toho 10x u dívek a 12x u chlapců (viz. tabulka 4).

Tabulka 4 : Psychické projevy agresivity před nácvikem efektivních komunikačních technik

Psychické projevy agresivity	četnost	chlapci	dívky
posmívání	45x	9x	36x
hanlivé posunky	26x	4x	22x
nadávky	29x	11x	18x
ničení výtvorů dětí	22x	12x	10x
„kamarádím x nekamarádím“	54x	1x	53x
vydírání	33x	0x	33x

### 8.1.1 Popis konkrétních situací během prvního pozorování ve třídě Ferdý Mravence

U děvčat 3–4 letých jsem zaznamenala spíše fyzické projevy agresivity jako bouchání a strkání, ale i házení hračkou po druhém dítěti a nadávky „*Ty jsi blbá!*“, „*Ty jsi škaredá*“... Pak mám ve třídě skupinu předškolních děvčat a u těch docházelo často k hádkám a konfliktům. Neustále chodily žalovat: „*Paní učitelko, Natálka mi říká, že jsem zlá*“, „*Paní učitelko, ona se mnou nekamarádí*“, „*Paní učitelko, Kačka se mi směje, že to mám škaredé*“, „*Paní učitelko, ony si se mnou nechtějí hrát*“... Pak se objevily výroky: „*Když mi namaluješ obrázek, můžeš si s námi hrát*“, „*Když mi půjčíš svého plyšáka, můžeš s námi sedět u oběda*“, „*Když mi nepůjčíš panenku, nebudu s tebou kamarádit*“, „*Když si se mnou vyměníš hračku (z domova), můžeš jít k nám*“ a ke všem těmto větám se ještě přidávalo strkání a bouchání.

U chlapců to byly nejdříve pistole z čehokoli udělané a střelení po sobě, bojování, strkání a kopání, dále se k tomu přidávaly nadávky: „*Seš posera a padouch*“, „*Musím tě přeprat*“, „*Chytím tě a uvidíš*“... Do toho se přidával Pěťa, který ze začátku vůbec nemluvil, ale velmi dobře odezíral a napodoboval kluky v boji, takže často do kluků strkal, aby vyprovokoval honičku a vzájemné bouchání.

## 8.2 Pozorování ve třídě Ferdy Mravence po nácvi- ku efektivních komunikačních technik

Po šestiměsíčním období, ve kterém intenzivně probíhal nácvi-  
k efektivních komunikačních technik ve třídě Ferdy Mravence, jsem za účelem možnosti srovnání, reali-  
zovala další pozorování, z kterého vyplynulo, že došlo ke značné eliminaci agresivních  
projevů. Co se týče fyzických projevů agresivity ve stejném časovém období, zazna-  
menala jsem následující případy: bouchání a strkání 12x, z toho 8x chlapci a 4x dívky,  
kopání 3x, z toho chlapci 2x a dívky 1x, 2 případy házení hračkou po druhém dítěti  
u dívek a bouchání maminky se projevilo 2x u jedné dívky. Projevy střelení po sobě  
jsem nezaznamenala (viz. tabulka 5).

Tabulka 5: Fyzické projevy agresivity po šestiměsíčním nácvi-  
ku efektivních komunikačních technik

Fyzické projevy agresivity	četnost	chlapci	dívky
kopání	3x	2x	1x
bouchání, strkání	12x	8x	4x
kousání	0x	0x	0x
házení hračkou po druhém	2x	0x	2x
bouchání ma- minky	2x	0x	2x
střelení po sobě	0x	0x	0x

U psychického ubližování po nácvi-  
ku efektivních komunikačních technik došlo  
v 16 případech k verbálním projevům „*kamarádím x nekamarádím*“ pouze u dívek,

k 12 případům posmívání a to 10x u dívek a 2x u chlapců, k 7 případům vydírání pouze u dívek, k 7 případům nadávání, z toho 4x u dívek a 3x u chlapců, k 6 případům hanlivé posunky a to 5x u dívek, 1x chlapec a 3 případy ničení výtvorů dětí 2x u dívek a 1x u chlapců (viz. tabulka 6).

Tabulka 6: Psychické projevy agresivity po šestiměsíčním nácviku efektivních komunikačních technik

Psychické projevy agresivity	četnost	chlapci	dívky
posmívání	12x	2x	10x
hanlivé posunky	6x	1x	5x
nadávky	7x	3x	4x
ničení výtvorů dětí	3x	1x	2x
„kamarádím x ne-kamarádím“	16x	0x	16x
vydírání	7x	0x	7x

Z mého pozorování a záznamu vyplývá, že po intenzivním nácviku efektivních komunikačních technik došlo ke značnému snížení fyzických projevů agresivity, a to u kopání o 88%, co se týče bouchání o 74,5% u kousání o 100%, házení hračkou po druhém o 83%, u bouchání maminky o 67% a střelení po sobě také o 100% (viz. tabulka 7).

Tabulka 7: Vyhodnocení úbytku fyzických agresivních projevů po šestiměsíčním nácviku efektivních komunikačních technik v procentech

Fyzické projevy agresivity	Četnost před nácvikem	Četnost po nácviku	Snížení fyzických projevů agresivity v %
kopání	25x	3x	88%
bouchání, strkání	47x	12x	74,5%
kousání	1x	0x	100%
házení hračkou po druhém	12x	2x	83%
bouchání maminčky	6x	2x	67%
střílení po sobě	18x	0x	100%

Co se týče psychických projevů agresivity po nácviku efektivních komunikačních technik, došlo rovněž ke snížení a to u posmívání o 73%, hanlivé posunky se snížily o 77%, nadávky o 76%, ničení výtvorů o 90%, verbální ubližování „*kamarádím x ne-kamarádím*“ o 70% a vydírání se snížilo o 79% (viz. tabulka 8).

Tabulka 8 : Vyhodnocení úbytku psychických projevů agresivity po šestiměsíčním nácviku efektivních komunikačních technik v procentech

Psychické projevy agresivity	Četnost před nácvikem	Četnost po nácviku	Snížení psychických projevů agresivity v %
posmívání	45x	12x	73%
hanlivé posunky	26x	6x	77%
nadávky	29x	7x	76%
ničení výtvorů	22x	3x	90%
„ <i>kamarádím x ne-kamarádím</i> “	54x	16x	70%
vydírání	33x	7x	79%

### 8.2.1 Popis konkrétních situací během druhého pozorování ve třídě Ferdy Mravence

Již v průběhu nácvičku jsem zaznamenávala změnu atmosféry ve třídě. Děti se stávaly k sobě více ohleduplnější, docházelo k postupné eliminaci fyzických i psychických projevů agrese a některé projevy, jako např. kousání a střílení po sobě, vymizely úplně. Nejtěžší bylo naučit změnit způsob mluvení mezi staršími děvčaty. Když si řekly něco nepříjemného, ihned běžely za mnou mi to říct. Vždy jsem proto připomněla hru: „*To mi dělej, to mi nedělej*“, aby se naučily reagovat a odmítnout, co se jim nelíbí.

Já sama jsem se začala víc zaměřovat na situace, které se jim podařily vyřešit a snažila jsem se ihned na ně reagovat: „*Holky, to je prima, že jste se domluvily. To se mi líbí, mám radost, že držíte spolu. Jste fajn kamarádky. . .*“ Postupně se k děvčatům přidával Filip, který občas něco vymyslel, aby je ještě víc stmelil (viz. foto). Vypozorovala jsem postupně úbytek žalování, děti se naučily řešit problémy mezi sebou. Začaly používat věty: „*Nestrkej do mě, to mě bolí, to mi nedělej. . .*“ nebo „*Nechci teď malovat, jdu si hrát s Kačkou do kuchyňky, jestli chceš, můžeš s náma. . .*“

Začaly si hrát víc spolu než bojovat proti sobě, učily se domlouvat na způsobu hry a především se změnil typ her. Dříve to byly spíše bojové hry, na Winks a Gormity, postupně se začaly hrát hry na rodinu, na kamarádky a kluci s auty nebo se zvířaty.



Obrázek 16: Jak je důležité mít Filipa

### 8.3 Pozorování ve třídě Broučků – kontrolní skupina

První dvoutýdenní pozorování v kontrolní skupině se uskutečnilo přibližně ve stejnou dobu jako první pozorování ve třídě Ferdy Mravence a rovněž jsem se v něm zaměřila na projevy agresivního chování dětí. Sledovala jsem fyzické a psychické agresivní projevy, jejich četnost a také vše zapisovala do pozorovacího archu. Co se týče fyzické agresivity, nejčastěji jsem zaznamenala bouchání a strkání a to celkem ve 43 případech, z toho 28x v případě chlapců a 15x u dívek. Následovalo kopání v počtu 23 případů, z toho 19x chlapci a 4x dívky, vzájemné střelení po sobě ve 22 případech a to jen u chlapců. Dále se vyskytovalo házení hračkou po druhém dítěti, celkem ve 13 případech, z toho 12x chlapci a 1x dívky, poté bouchání v šatně do maminky v 5 případech, z toho 3x chlapec a 2x dívka. Případ kousání se neobjevil (viz. tabulka 9).

Tabulka 9 : Fyzické projevy agresivity

Fyzické projevy agresivity	četnost	chlapci	dívky
kopání	23x	19x	4x
bouchání, strkání	43x	28x	15x
kousání	0x	0x	0x
házení hračkou po druhém	13x	12x	1x
bouchání maminky	5x	3x	2x
střelení po sobě	22x	22x	0x

Co se týče psychického ubližování se vyskytovalo nejčastěji posmívání ve 46 případech, častěji u dívek a to 34x, chlapci 12x, dále „kamarádím x nekamarádím“ a to celkem ve 41 případech, z toho 39x u dívek a 2x u chlapců, dále nadávky 31 případů, z toho 19x dívky a 12x chlapci, vydírání ve 27 případech a to 9x u chlapců a 18x u dívek, dále jsem zaznamenala ničení výtvorů a sice ve 21 případech, z toho 17x u chlapců a 4x u dívek, hanlivé posunky ve 20 případech, z toho 14x dívky a 6x chlapci (viz. tabulka 10).



Tabulka 10 : Psychické projevy agresivity

Psychické projevy agresivity	četnost	chlapci	dívky
posmívání	46x	12x	34x
hanlivé posunky	20x	6x	14x
nadávký	31x	19x	12x
ničení výtvorů	21x	17x	4x
„kamarádím x ne-kamarádím“	41x	2x	39x
vydírání	27x	9x	18x

### 8.3.1 Popis konkrétních situací během prvního pozorování ve třídě Broučků

Při svém pozorování jsem zaznamenala fyzické projevy agresivity především u chlapců. Ve třídě je jeden chlapec s odkladem školní docházky, hraje závodně hokej a chodí na tréninky 3x týdně. Je ve třídě nejstarší, má v sobě silnou touhu být ve všem první za každou cenu a své prvenství prosazuje boucháním, kopáním i nadávkami typu: „*Ty moulo...*“, „*Ty blboune...*“, „*Seš trouba...*“. Ostatní chlapci to opětvují, vznikají boje.

U děvčat 4–5 letých jsem zaznamenala spíše verbální formy ubližování. Časté bylo posmívání: „*Tys to namalovala špatně*“, „*Ty to máš hnusné*“, „*Ty nemáš plyšáka na spaní a já jo*“, „*Já mám hezčí panenku, než ty*“, „*Já jdu dneska po „o“ a ty po „spa“, héééč*“. Předškolní děvčata jsou ve třídě jen 3 a spíše mě překvapilo, že si nehrají spolu. Jedna se přidávala ke klukům a preferovala bojové hry, druhá často sama maluje nebo staví puzzle a třetí si hraje spíše s menšími děvčaty.

## 8.4 Druhé pozorování ve třídě Broučků – kontrolní skupina

Po šestiměsíčním období jsem za účelem možnosti srovnání realizovala další pozorování, z kterého vyplynuly následující skutečnosti. Co se týče fyzických projevů agresivity, v 56 případech došlo k bouchání a strkání, z toho 38x chlapci a 18x dívky,

kopání ve 28 případech, z toho chlapci 24x a dívky 4x, 10x házení hračkou po druhém dítěti u chlapců a bouchání maminky se projevilo 7x, 5x u chlapců a 2x u dívek. Projevy střelení po sobě celkem 33x, a to u chlapců, a objevily se 2 případy kousnutí taktéž u chlapců (viz. tabulka 11).

Tabulka 11: Fyzické projevy agresivity

Fyzické projevy agresivity	četnost	chlapci	dívky
kopání	28x	24x	4x
bouchání, strkání	56x	38x	18x
kousání	2x	2x	0x
házení hračkou po druhém	10x	10x	0x
bouchání maminky	7x	5x	2x
střelení po sobě	33x	33x	0x

Co se týče psychického ubližování se vyskytovalo nejčastěji posmívání ve 43 případech, častěji u dívek a to 33x, chlapci 10x, dále „kamarádím x nekamarádím“ a to celkem ve 32 případech pouze u dívek, dále nadávky 40 případů, z toho 18x dívky a 22x chlapci, vydírání ve 38 případech a to 18x u chlapců a 20x u dívek, dále jsem zaznamenala ničení výtvorů a sice v 19 případech, z toho 15x u chlapců a 4x u dívek, hanlivé posunky v 15 případech, z toho 6x dívky a 9x chlapci (viz. tabulka 12).

Tabulka 12 : Psychické projevy agresivity

Psychické projevy agresivity	četnost	chlapci	dívky
posmívání	43x	10x	33x
hanlivé posunky	15x	9x	6x
nadávký	40x	22x	18x
ničení výtvorů	19x	15x	4x
„kamarádím x ne-kamarádím“	32x	0x	32x
vydírání	38x	18x	20x

Z mého pozorování v kontrolní skupině, kde nebyl prováděn nácvik efektivních komunikačních technik, vyplývá, že došlo k mírnému zvýšení, ale i snížení některých fyzických i psychických projevů agresivity.

U fyzických projevů se zvýšil počet bouchání a strkání o 13 případů, kopání o 5 případů, bouchání maminky o 2 případy, střílení po sobě o 11 případů, naopak se snížilo házení hračkou po druhém o 3 případy, ale objevily se 2 případy kousnutí (viz. tabulka 13).

Tabulka 13 : Srovnání fyzických projevů agresivity ve třídě Broučků u obou pozorování

Fyzické projevy agresivity	Četnost při prvním pozorování	Četnost při druhém pozorování
kopání	23x	28x
bouchání, strkání	43x	56x
kousání	0x	2x
házení hračkou po druhém	13x	10x
bouchání maminky	5x	7x
střílení po sobě	22x	33x

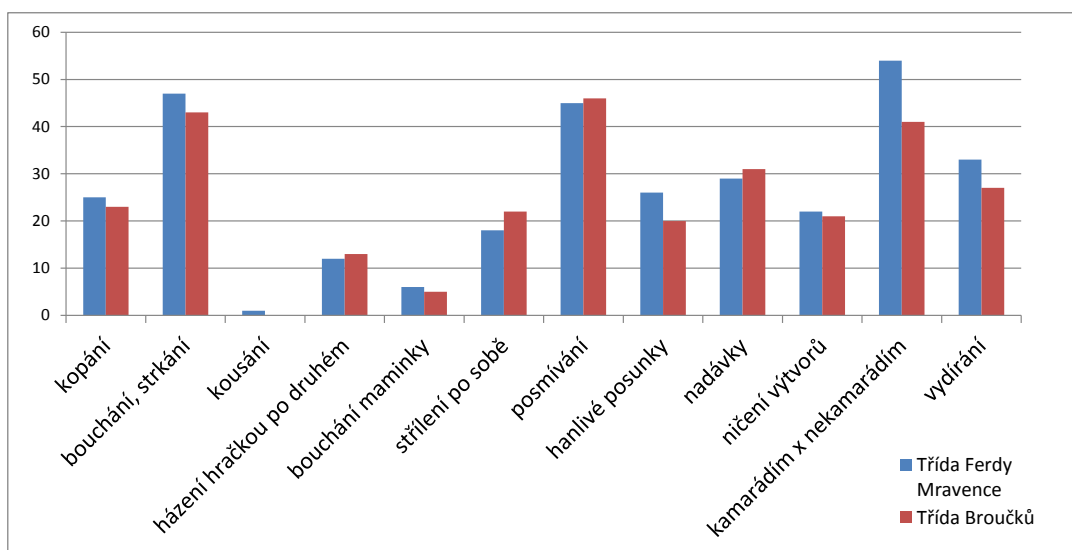
U psychických projevů agresivity došlo ke snížení posmívání o 3 případy, snížily se i hanlivé posunky o 5 případů, snížilo se i ničení výtvorů o 3 případy a kamarádím x nekamarádím o 9 případů, naopak se zvýšil počet nadávek o 9 případů a taktéž se zvýšily projevy vydírání o 11 případů (viz. tabulka 14).

Tabulka 14 : Srovnání psychických projevů agresivity ve třídě Broučků u obou pozorování

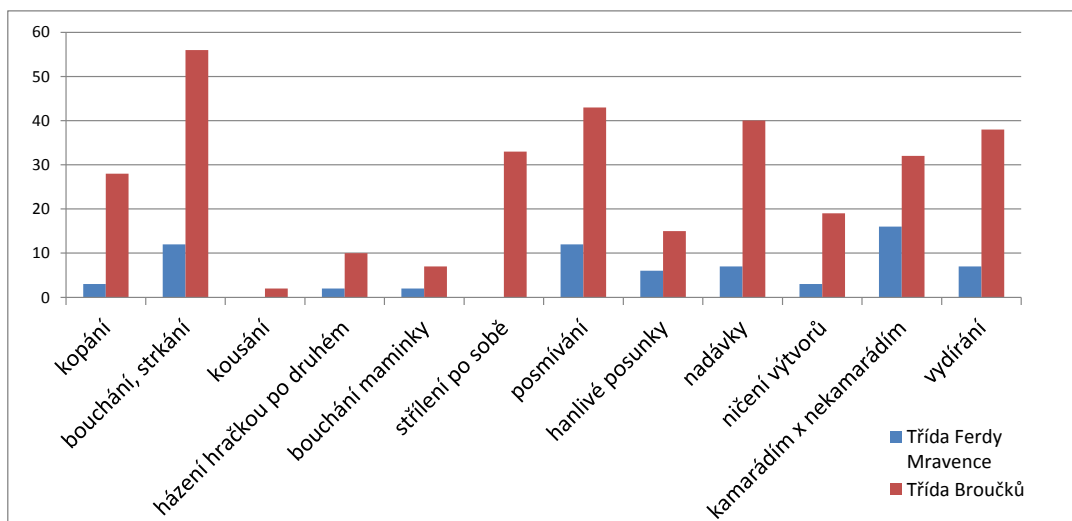
Psychické projevy agre- sivity	Četnost při prvním pozorování	Četnost při druhém pozorování
posmívání	46x	43x
hanlivé posunky	20x	15x
nadávky	31x	40x
ničení výtvorů	21x	19x
„kamarádím x neka- marádím“	41x	32x
vydírání	27x	38x

## 8.5 Srovnání výsledků s kontrolní skupinou

Po uskutečněných pozorováních ve třídě Ferdý Mravence, kde probíhal nácvik efektivních komunikačních technik, a v kontrolní třídě Broučků jsem zjištěné výsledky porovнала a zaznamenala (viz. graf 1 a graf 2).



Graf 1: Srovnání s kontrolní skupinou v rámci prvního pozorování



Graf 2: Srovnání s kontrolní skupinou v rámci druhého pozorování

Záměrem mého pozorování, při kterém jsem se snažila být co nejvíc objektivní, bylo zjistit četnost agresivních projevů chování mezi dětmi a zda se tyto projevy dají korigovat intenzivním nácvikem efektivních komunikačních technik. Při prvním pozorování v obou skupinách byla zjištěna obdobná četnost výskytu agresivních projevů chování. Z grafu 2 je patrna výrazná eliminace těchto negativních projevů, a proto mohu konstatovat, že intenzivní nácvik přináší pozitivní výsledek.

## ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, zda je možné naučit děti v mateřské škole efektivním komunikačním technikám, zda nejsou na tyto techniky příliš malé, zda není překážkou, že se takovým způsobem v rodině běžně nekomunikuje.

Vzhledem k tomu, že jsem sama s efektivní komunikací teprve začínala, nevěděla jsem, jaké výsledky mám očekávat. Dnes jsem velmi ráda, že jsem se rozhodla pro toto téma, když vidím, jak se změnil vztahy v kolektivu dětí, který mi byl svěřen. Nejen, že došlo k výrazné eliminaci negativních způsobů chování, ale co mě nejvíc překvapilo, byla vlastní iniciativa dětí si navzájem pomáhat v běžných situacích jako převlékání do pyžama, pomoc při úklidu hraček nebo při oblékání v šatně. Tyto techniky přinesly změnu celkového klimatu třídy (viz foto).

Na základě mých pozorování a výsledků jsem přesvědčena, že se dá děti v mateřské škole naučit efektivním komunikačním technikám. Velmi rychle se učí uvědomovat si své emoce a dokážou je pojmenovat, naučí se poznávat emoce druhých, naučí se empatii, prosociálnímu chování a umí i odmítnout jednání, které jim není příjemné. Je to ale dlouhodobý, nikdy nekončící proces. Poznala jsem, že výchova není jen usměrňování a zasahování do konfliktů, ale je potřeba naučit děti vytvářet dobré vztahy a pečovat o ně. Lepší je předcházet než napravovat. Samozřejmě je zapotřebí, aby učitelka nastavila dětem pozitivní zrcadlo. Působí jako vzor, podílí se na výchově a rozvoji dítěte, dítě napodobuje její chování a ztotožňuje se s jejími postoji. Stále se v této schopnosti můžeme zdokonalovat a rozvíjet ji. S kolegyní jsme se snažily a stále se snažíme komunikovat s dětmi ve smyslu efektivní komunikace i mimo nácviky, v běžných situacích po celý den. Stěžejním předpokladem úspěchu je vzájemná úcta a respekt.

Díky své bakalářské práci jsem si uvědomila, a můžu mluvit i za kolegyni, jaký obrovský potenciál se v dětech skrývá a jakou máme zodpovědnost a možnost ovlivnit jejich vývoj.



Obrázek 17: Pomoc při převlékání



Obrázek 18: Pomoc při převlékání



Obrázek 19: Společné čtení





Obrázek 20: Hra na maminky



Obrázek 21: Na dovolené u moře



Obrázek 22: Hra na rodinu



Obrázek 23: U doktora

## PŘEHLED POUŽITÉ LITERATURY

1. Buriánová, J., Jakoubková, V., Nádvorníková, H. *RAADCE předškolního vzdělávání pro celý rok*. Praha, Dr. Josef Raabe, s.r.o. 2007 – 2008, ISSN 1802-8179
2. Caiatiová, M., Delačová, S., Müllerová, A. *Volná hra: zkušenosti a náměty*. Praha, Portál 1994, ISBN 80-7178-011-1
3. Helus, Z. *Dítě v osobnostním pojetí*. Praha, Portál 2004, ISBN 80-7178-888-0
4. Herman, M. *Najděte si svého maršana*. Olomouc, Hanex 2008, ISBN 978-80-7409-023-3
5. Kopřiva, P., Nováčková, M., Nevolová, D., Kopřivová, T. *Respektovat a být respektován*. Kroměříž, Spirála 2005, ISBN 80-901873-6-6
6. Kořátková, S. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha, Grada 2005, ISBN 80-247-0852-3
7. Mareš, J., Křivohlavý, J. *Sociální a pedagogická komunikace ve škole*. Praha, SPN 1989, ISBN 80-04-21854-7
8. Mertin, V., Gillernová, I. *Psychologie pro učitelky mateřské škol*. Praha, Portál 2003, ISBN 80-7178-799-X
9. Prekopová, J. *Empatie: vcítění v každodenním životě*. Praha, Grada Publishing 2004, ISBN 80-247-0672-5
10. Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J. *Pedagogický slovník*. Praha, Portál 1995, ISBN 80-7178-029-4
11. Svobodová, E. *Prosociální činnosti v MŠ*. Praha, Nakladatelství Dr. Josef Raabe, s.r.o. 2007, ISBN 80-86307-39-5
12. Svobodová, E., a kol. *Vzdělávání v mateřské škole*. Praha, Portál 2010, ISBN 978-80-7367-774-9
13. Svobodová, E., Váchová, A., Vítečková, M. *Do školky za zvířátky*. Praha, Portál 2012, ISBN 978-80-262-0185-4

14. Šímanovský, Z. *Hry pro zvládnání agresivity a neklidu*. Praha, Portál 2002, ISBN 80-7178689-6
15. Vágnerová, M. *Vývojová psychologie*. Praha, Karolinum 2005, ISBN 80-246-0956-8
16. Vybíral, Z. *Psychologie lidské komunikace*. Praha, Portál 2000, ISBN 80-7178-291-2
17. Vymětal, J., Rezková, V. *Rogersovský přístup k dospělým a dětem*. Praha, Portál 2001, ISBN 80-717-8561-X

## SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha č. 1 – Pozorovací archy
- Příloha č. 2 – Názor kolegyně na efektivní komunikační dovednosti v mateřské škole

# PŘÍLOHY

## Příloha č. 1 – Pozorovací archy

### První pozorování ve třídě Ferdy Mravence – konec září

Fyzické a psychické projevy agresivity	chlapci	dívky
kopání	////////////////////	////
bouchání, strkání	////////////////////	////////////////////
kousání	/	
házení hračkou po druhém	////	////
bouchání maminky	///	///
střílení po sobě	////////////////////	///
posmívání	////	////////////////////
hanlivé posunky	///	////////////////////
nadávky	////////////////////	////////////////////
ničení výtvorů dětí	////////////////////	////////////////////
„kamarádím x nekamarádím“	/	//////////////////// //////////////////// ////
vydírání		////////////////////

### Druhé pozorování ve třídě Ferdy Mravence – konec února

Fyzické a psychické projevy agresivity	chlapci	dívky
kopání	///	/
bouchání, strkání	////////	////
kousání		
házení hračkou po druhém		///
bouchání maminky		///
střílení po sobě		
posmívání	///	////////
hanlivé posunky	/	////
nadávky	///	////
ničení výtvorů dětí	/	///
kamarádím x nekamarádím		////////
vydírání		////

### První pozorování ve třídě Broučků – září

Fyzické a psychické projevy agresivity	chlapci	dívky
kopání	////////////////////	////
bouchání, strkání	////////////////////	////////////////////
kousání		
házení hračkou po druhém	//////////	/
bouchání maminky	///	//
střílení po sobě	////////////////////	
posmívání	//////////	////////////////////
hanlivé posunky	////	//////////
nadávky	////////////////////	//////////
ničení výtvorů	//////////	////
kamarádím x nekamarádím	//	////////////////////
vydírání	//////////	////////////////////

### Druhé pozorování ve třídě Broučků – březen

Fyzické a psychické projevy agresivity	chlapci	dívky
kopání	////////////////////	////
bouchání, strkání	////////////////////	////////////////////
kousání	//	
házení hračkou po druhém	//////////	
bouchání maminky	////	//
střílení po sobě	////////////////////	
posmívání	//////////	////////////////////
hanlivé posunky	//////////	////
nadávky	////////////////////	//////////
ničení výtvorů	//////////	////
kamarádím x nekamarádím		////////////////////
vydírání	//////////	////////////////////

bouchání, strkání' // // // // // // //  
 střílení po sobě' // // // //

## **Příloha č. 2 – Názor kolegyně na efektivní komunikační dovednosti v mateřské škole**

Na začátku školního roku má kolegyně Mirka přišla s tématem své bakalářské práce Efektivní komunikační dovednosti v mateřské škole. Když jsme s Mirkou probíraly, o čem efektivní komunikace je, uvědomila jsem si, že aniž bych věděla, že se jedná o efektivní komunikaci, je mi vlastní a přirozená.

Začaly jsme s nácvikem hned koncem září, když se nové děti zadaptovaly. Formou her, scének jsme prováděly metodiku nácviku a v průběhu celého dne jsme se snažily o efektivní komunikaci s dětmi.

Podle mého názoru se dá děti naučit efektivní komunikaci, ale je potřeba důslednost. Vypozorovala jsem, že kolektiv naší třídy je stmelnější, starší děti samy od sebe pomáhají mladším například při oblékání a ubylo agresivního chování mezi nimi. Je to ale běh na dlouhou trať a chce to s dětmi pokračovat i nadále.