



**OD AUTORIEK  
BESTSELLERA  
AKO HOVORIŤ,  
ABY NÁS DETI  
POČÚVALI...**

**RADY PRE RODIČOV DETÍ  
OD 4 DO 18 ROKOV**

**AKO HOVORIŤ S DEŤMI,  
ABY SA LEPŠIE UČILI  
DOMA AJ V ŠKOLE**

**ADELE FABER, ELAINE MAZLISH**  
A L. NYBERG A R. A. TEMPLETON

**Ljndeni**

# **Ako hovoriť s deťmi, aby sa lepšie učili**

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na  
**www.lindeni.sk**  
**www.albatrosmedia.sk**

## **Lindeni**

**Adele Faber a Elaine Mazlish**

**Ako hovoriť s deťmi, aby sa lepšie učili – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všetky práva vyhradené.  
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná  
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

**ALBATROS**  **MEDIA** a.s.

AKO HOVORIŤ S DEŤMI,  
ABY SA LEPŠIE UČILI  
– DOMA AJ V ŠKOLE

ADELE FABER  
ELAINE MAZLISH

**Ljndeni**

# Ako hovoriť s deťmi, aby sa lepšie učili doma aj v škole

**Adele Faber a Elaine Mazlish**

**Preklad:** Elena Šikulová

**Jazyková korektúra:** Elena Šikulová

**Obálka:** Pavel Vaščák

**Zodpovedný redaktor:** Luba Nguyenová Anhová

**Technický redaktor:** Radek Štřecha

**Odborná spolupráca:** Lisa Nyberg, Rosalyn Anstine Templeton

Authorized translation from the English language edition How to Talk So Kids Can Learn – At Home and in School.

© 1995 by Adele Faber, Elaine Mazlish, Lisa Nyberg, and Rosalyn Anstine Templeton

Originally published by Scribner, a Division of Simon & Schuster, Inc.

Translation © Elena Šikulová, 2019

ISBN v tlačenej verzii 978-80-566-1195-1

ISBN e-knihy 978-80-566-1248-4 (1. zverejnenie, 2019)

Cena uvedená výrobcom predstavuje nezáväznú odporúčanú spotrebiteľskú cenu.

Vydalo nakladateľstvo Lindeni v Bratislave v roku 2019 v spoločnosti Albatros Media Slovakia s.r.o. so sídlom Mickiewiczova 9, Bratislava, Slovenská republika.

Číslo publikácie 1 818.

© Albatros Media Slovakia s.r.o., 2019. Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť kopirovaná a rozmnožovaná za účelom rozširovania v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom bez písomného súhlasu nakladateľa.

2. vydanie

**Ljndeni**



**ALBATROS MEDIA**

KNIHY AUTORIEK  
ADELE FABER  
A ELAINE MAZLISH

*Ako sa stať rodičom, akým ste vždy chceli byť*

*Ako hovoriť, aby nás deti počúvali – Ako počúvať, aby nám deti dôverovali*

*Ako hovoriť, aby nás tínedžeri počúvali; Ako počúvať, aby nám tínedžeri dôverovali*

*Súrodenci bez rivality*

Viac informácií nájdete na [www.albatrosmedia.sk](http://www.albatrosmedia.sk).

*To, ako učítelia a rodičia hovoria, dáva dieťaťu jasnú správu o ňom samotnom. Ich slová dokážu ovplyvniť sebaúctu a sebavedomie dieťaťa. Dá sa teda povedať, že vyjadrovanie učiteľov a rodičov dokáže do veľkej miery predurčiť osud dieťaťa.*

– Haim Ginott

Ako vznikla táto kniha .....	9
Kto je to „ja“? .....	13
<b>Ako sa vyrovnat' s pocitmi, ktoré sú spojené s učením.....</b>	<b>14</b>
Otázky a príbehy rodičov a učiteľov.....	35
<b>Sedem zručností, ktoré deti podnietia ku spolupráci.....</b>	<b>44</b>
Otázky a príbehy rodičov a učiteľov.....	64
<b>Úskalia trestu: Alternatívy vedúce k disciplíne .....</b>	<b>72</b>
Otázky a príbehy rodičov a učiteľov.....	87
<b>Spoločné riešenie problémov:</b>	
<b>Šesť krokov, ako podporiť detskú kreativitu a zodpovednosť .....</b>	<b>96</b>
Otázky a príbehy rodičov a učiteľov.....	114
<b>Chvála, ktorá prospeje, kritika, ktorá neublíži .....</b>	<b>124</b>
Otázky a príbehy rodičov a učiteľov.....	137
<b>Ako oslobodiť dieťa z jeho roly .....</b>	<b>146</b>
Otázky a príbehy rodičov a učiteľov.....	162
<b>Spolupráca medzi učiteľom a rodičom .....</b>	<b>170</b>
Otázky a príbehy rodičov a učiteľov.....	183
<b>Lapač snov .....</b>	<b>194</b>





# AKO VZNIKLA TÁTO KNIHA

---

Prvé zlomky tejto knihy uzreli svetlo sveta, keď sme ešte ako mladé matky navštevovali kurzy detského psychológa Haima Ginotta. Po každej z jeho hodín sme odchádzali domov užasnuté všetkými tými schopnosťami a zároveň sme nariekali, že sme to všetko nevedeli už skôr, keď sme ešte obe pôsobili v New Yorku ako učiteľky.

Vtedy sme ešte vôbec netušili, ako sa naše dielo rozrastie. Z našich kníh bolo predaných cez dva milióny výtlačkov a boli preložené do viac ako dvanástich jazykov. Na prednášky v Spojených štátoch a Kanade pribúdali stále noví nadšenci. Naše metódy začalo využívať viac než päťdesiat tisíc skupiniek – či už to bolo vďaka knihe, audio nahrávkam alebo vďaka videám a tieto metódy prenikli aj do takých vzdialených krajín ako Nikaragua, Keňa, Malajzia či Nový Zéland. Za tých dvadsať rokov, čo sme sa venovali problematike komunikácie s deťmi, sme opakovane z úst učiteľov počúvali slová vďaky. Neraz dokázali vďaka jednej našej knihe či semináru zmeniť od základu svoje vyučovacie hodiny. Okrem toho sme sa čoraz častejšie stretávali z ich strany s prosbou o knihu, ktorá by bola určená konkrétne učiteľom. Jeden učiteľ z Michiganu nám napísal:

Po viac ako dvadsiatich rokoch učiteľskej praxe, keď som bol v dennom kontakte s nedisciplinovanými žiakmi, ma veľmi prekvapilo, koľko nových možností krotienia potomkov ste rodičom ukázali. V štvrti, kde pracujem, vzniká momentálne nový učebný plán. Pevne verím, že metódy, ktoré ste odporučili vo svojich knihách, poslúžia tomuto plánu ako oporný systém. Neuvažovali ste niekedy, že by ste napísali knihu priamo pre učiteľov?

Výchovná poradkyňa zo školy v Missouri nám napísala:

Prednedávnom som založila skupinku, ktorá používa vašu knihu *Ako hovoriť, aby nás deti počúvali; Ako počúvať, aby nám deti dôverovali* priam ako svoju bibliu. Jedna pani, povolaním učiteľka, sa rozhodla metódy z knihy aplikovať aj vo svojej triede a povedala, že nevhodné správanie detí sa výrazne zmiernilo. Zmena bola taká viditeľná, že si to všimla aj riaditeľka školy a požiadala ma, aby som tento kurz otvorila pre všetkých zamestnancov.

Výsledky boli dramatické! Celkovo sa znížila školská absencia, deti sa začali viac venovať štúdiu a menej vylomeninám a na celej škole sa rozhostil duch sebaúcty.

Výchovný poradca z New Yorku nám napísal:

Veľmi ma znepokojuje narastajúci počet detí, ktoré si do školy okrem školských pomôcok nosia aj nože a iné zbrane. Stále sa zaoberám tým, že problém nevyrieši ani detektor kovu či bezpečnostná služba. Možno by to dokázala správna komunikácia. Keby učitelia poznali metódy, o ktorých píšete, boli by pripravení lepšie a dokázali by deťom pomôcť pri zvládaní hnevu nenásilnou formou. Čo keby ste napísali knihu práve pre učiteľov, výchovných poradcov, riaditeľov, vychovávateľky zo školských klubov a pod.?

Všetky návrhy sme brali nesmierne vážne, ale napokon sme sa zhodli, že napísať knihu pre učiteľov nie je vôbec jednoduché a že bude lepšie, keď to zveríme do rúk niekoho iného.

A potom prišli tie dva osudové telefonáty. Zavolala nám Lisa Nybergová a Rosalyn Templetonová. Lisa pôsobí ako učiteľka na základnej škole v Springfiede v Oregone, kde učí tretiakov a štvrtákov, Rosalyn je profesorkou na univerzite v Illinois a pripravuje budúcich učiteľov. Obidve horekovali nad skostnatými a trestajúcimi praktikami v školstve, ktorých cieľom je naučiť deti slušnému správaniu, no účinkom sa skôr míňajú. Obe ženy sa snažia nájsť alternatívnu možnosť, ako dosiahnuť požadovaný cieľ, ale pomocou iných metód. Hlavným cieľom je vychovať z detí uvedomelé bytosti, ktoré vedia, ako sa majú správať a ovládať. Keď si vraj prečítali knihu *Ako hovoriť, aby nás deti počúvali – Ako počúvať, aby nám deti dôverovali*, pocítili silnú túžbu po podobnej knihe určenej učiteľom.

Keď sme sa s Lisou a Rosalyn pustili do dlhšieho rozhovoru, zistili sme, že ich skúsenosti sú naozaj veľmi bohaté. Obe učili v meste, na predmestí, ale aj na vidieku. Obe získali doktorát zo vzdelávania. A obidve prednášali na konferenciách pre učiteľov. Nápad napísať knihu určenú učiteľom nám zrazu nepripadal tak nereálny. Okrem skúseností týchto dvoch učiteliek sme sa predsa mohli spoľahnúť aj na vlastnú prax, vlastné zážitky a skúsenosti, ktoré náš život obohacovali už dvadsať rokov. Nič nám teda nestálo v ceste.

V lete toho istého roku sa tieto dve ženy rozhodli nasadnúť na lietadlo a priletieť za nami. Hneď na začiatku sme všetky štyri pocítili, že je medzi nami veľmi príjemná atmosféra a že naše vlastné skúsenosti a vedomosti môžu spoločnú prácu len rozšíriť a vylepšiť. Zhodli sme sa na predbežnej forme knihy a rozhodli sme sa, že ju napíšeme z pohľadu učiteľky, ktorá sa snaží naučiť sa všetko potrebné pre svoju prax a vzájomný vzťah so žiakmi. Jej skúsenosti budú skúsenosťami nás všetkých. Text obohatíme úryvkami z našich predchádzajúcich kníh, rôznymi postrehmi, obrázkami, otázkami a odpoveďami.

Čím viac sme o knihe hovorili, tým nám bolo jasnejšie, že budeme musieť venovať nejaký čas aj najdôležitejšiemu učiteľovi v živote dieťaťa – samotnému rodičovi. *Výsledky žiaka v škole totiž nie sú len odrazom jeho vzťahu s učiteľom, ale aj jeho vzťahu s rodičmi a odrazom toho, čo sa deje pred odchodom do školy a po príchode zo školy domov.* Nech sú zámery učiteľa či rodiča akokoľvek dobré, ak nemá dostatok vedomostí na to, aby svoje plány uviedol do praxe, môže sa z jeho dieťaťa, napriek jeho dobrým úmyslom, stať stroskotanec.

*Základom úspechu je, aby sa medzi učiteľom a rodičom vytvoril dobre fungujúci vzťah a spolupráca. Obaja musia poznať rozdiely medzi slovami, ktoré demoralizujú, a tými, ktoré motivujú. Obaja musia poznať rozdiely medzi slovami, ktoré vedú ku konfrontácii, a tými, ktoré vedú ku spolupráci. A napokon, musia poznať aj rozdiel medzi tým, ako dieťaťu znemožniť sústredenie na svoju prácu, a tým, ako jeho túžbu po učení povzbudiť.*

Potom nám napadlo, že okrem toho všetkého máme voči mladej generácii ešte jednu povinnosť. Nikdy predtým nebol mladý človek vystavený toľkým možnostiam vidieť násilie, či už v podobe demonštrácií rozháňaných obuškami a slzným plynom alebo v iných formách brutality. Nikdy predtým nebolo také potrebné ukázať, že existujú aj iné, civilizovanejšie možnosti, ako si obhájiť názor – čestne a zdvorilou komunikáciou. Takto môžeme deti najlepšie ubrániť pred vlastnými násilnými sklonmi. Vo chvíľach hnevu budú poznať aj inú možnosť a nebudú musieť siahnúť po zbrani a domáhať sa svojho násilím. Naučia sa nový spôsob správania, a to práve od ľudí, ktorí sú pre nich tí najdôležitejší.

S týmto presvedčením sme sa pustili do práce. Keď sme o tri roky neskôr držali v rukách hotovú knihu, cítili sme veľké uspokojenie. Položili sme základy ku vzniku knihy *Ako hovoriť s deťmi, aby sa lepšie učili – doma aj v škole.* Do diela sme vložili konkrétne príklady jazyka a prístupu, ktorý leží v samotnom srdci učebného procesu. Ukázali sme emocionálne zdravé prostredie, ktoré dieťa podnecuje k prijímaniu nových informácií. Ukázali sme, ako je možné priviesť dieťa k disciplíne a zodpovednosti. Nájdete tu viacero metód, ako dieťa podporiť vo viere v to, kým je a kým sa môže stať.

Pevne veríme, že nápady v knihe, ktorú práve držíte v rukách, vám pomôžu obohatiť váš prístup a vzťahy k deťom a obdarovať ich novou chuťou do bádania.



# KTO JE TO „JA“?

---

Keď sme sa vydali na cestu za touto knihou, rozhodli sme sa vytvoriť Luciu Blahovú, ktorá bude hovoriť za nás všetky. Stane sa mladou učiteľkou, akou sme boli kedysi aj my, a bude sa snažiť dostať k svojim žiakom čo najužitočnejším spôsobom, presne ako sme sa o to snažili my samy. Ona sa stane našim „JA“.

1.

AKO SA VYROVNAŤ  
S POCITMI, KTORÉ  
SÚ SPOJENÉ  
S UČENÍM

Spomienky na mojich učiteľov – či už na tých, ktorých som mala rada, alebo na tých, ktorých som neznášala – vo mne vzbudili túžbu stať sa jedným z nich.

Počas štúdia som si vytvorila dlhý zoznam všetkého, čo som bola rozhodnutá na svojich budúcich žiakov nikdy nepoužiť, a vytvorila som si jasný obraz o sebe ako o nekonečne trpezlivej a chápavej učiteľke. Bola som pevne odhodlaná takto vstúpiť do vyučovacieho procesu.

Môj prvý učiteľský deň bol ale ranou pre všetky moje očakávania. Aj napriek všemožným prípravám som si po príchode do triedy s tridsiatimi dvoma žiakmi pripadala úplne stratená. Tridsaťdva rozbláznených kričiacich detí s nekonečnými požiadavkami a potrebami. Stačilo pár hodín a v hlave sa mi ozývali vety, ktoré som za to dopoludnie počula ani nevedno koľko ráz:

„Prestaň, ty idiot!“

„Vráť mi to!“

„Nieкто mi ukradol pero!“

„Drž hubu, nepočujem, čo hovorí!“

Snažila som sa nevšímať si ich a pokračovať v hodine, ale oni neutíchali:

„Prečo musím sedieť práve vedľa neho?“

„Nechápem to!“

„On do mňa strká!“

„Ona začala!“

Rozbolela ma z toho hlava. Hluk v triede stále narastal a slová „trpezlivosť“ a „porozumenie“ pomaly, ale iste začali miznúť. Trieda rozhodne potrebovala niekoho, kto by ju dokázal zvládnuť a usmerniť. Počula som sa, ako hovorím:

„Už aj s tým prestaňte!“

„Budeš sedieť vedľa neho, pretože som to tak povedala.“

„Nikto tvoje pero neukradol!“

„Je mi jedno, kto začal, okamžite prestaňte!“

„Ako to môžeš nechápať? Všetkým som to práve vysvetlila!“

„Správate sa ako prváci! To ani chvíľu neobsedíte v pokoji?“

Jeden chlapec ma úplne ignoroval, postavil sa, šiel k odpadkovému košu a pomaličky si tam strúhal ceruzku. Najprísnejším hlasom, na aký som sa zmočila, som zvolala: „A dost! Okamžite si sadni!“

„Vy mi nebudete rozkazovať!“

„Dobre, môžeme sa o tom porozprávať po škole.“

„Tak to teda nemôžeme, pretože mi ujde autobus.“

„V tom prípade zavolám rodičom, aby sa za mnou zastavili.“

„Len si zavolajte, ibaže neviem ako, keďže nemáme telefón.“

Konečne boli dve hodiny popoludní. Bola som úplne vyčerpaná. Neotesaný revúci dav sa vyrútil na ulicu. Konečne sú preč. Ja som si svoju prácu na dnes splnila.

Sťažka som sa zosunula na učiteľskú stoličku a zhlboka som vydýchavala všetok ten chaos. Čo sa stalo? Prečo ma nepočúvali? Čo som robila zle?

Počas prvých mesiacov sa nič výrazne nezmenilo. Každé ráno som vstávala plná viery, že dnes to bude iné, a každé popoludnie som sa vracala domov úplne vysilená s vierou udupanou hlboko pod zem. Napokon som mala pred očami už len koniec vyučovacieho dňa, jediným cieľom bolo splniť dané osnovy učiva a rýchlo domov. Najhoršie však bolo, že sa zo mňa začal pomaly stávať presne taký učiteľ, akým som nikdy nechcela byť – nahnevaný, otrávený, panovačný a trestajúci. Žiaci boli čoraz drzejší a neposlušnejší. Keď sa blížil koniec prvého polroka, uvažovala som, ako dlho to ešte takto vydržím.

Jana Krajčiová, učiteľka z vedľajšieho kabinetu ma prišla podporiť a zachrániť pred prichádzajúcimi mukami. Deň po tom, ako som si pred ňou vyliala srdce, sa u mňa zastavila a požičala mi knihu *Ako hovoriť, aby nás deti počúvali – Ako počúvať, aby nám deti dôverovali*. „Neviem, či ti to pomôže,“ povedala, „ale u nás doma ma to zachránilo pred úplným blázincom. A určite mi to pomohlo aj v triede.“

Poďakovala som sa, knižku som si vložila do tašky a takmer v tej istej chvíli som na ňu aj zabudla. Týždeň na to som ležala prechladnutá v posteli, a tak som si knihu vytiahla a po prvý raz som sa do nej pozrela. Slová písané kurzívou na prednej strane ma zaujali.

*Existuje priame spojenie medzi tým, ako sa deti cítia a ako sa správajú.  
Keď sa dieťa cíti dobre, bude sa tak aj správať.  
A ako im môžeme pomôcť, aby sa cítili dobre?  
Tak, že prijmem ich pocity.*

Lahla som si a zavrela som oči. Vžila som sa do pocitov svojich žiakov. Hlavou mi v tej chvíli preletelo hneď niekoľko slovných prestreliek, ktoré som so žiakmi za posledný týždeň absolvovala.

*Žiak:* „Neviem nič napísať.“

*Ja:* „Ale vieš.“

*Žiak:* „Nie, nič mi nenapadá.“

*Ja:* „Ale áno, nevyhováraš sa a pracuj!“

*Žiak:* „Nenávidím dejepis! Koho zaujíma, čo sa stalo pred sto rokmi?“

*Ja:* „Malo by ťa to zaujímať. Je dôležité poznať dejiny svojej krajiny.“

*Žiak:* „Je to nuda.“



*Ja:* „Nie, nie je. Keby si dával väčší pozor, zistil by si, že je to nesmierne zaujímavé.“

Kolká irónia! Na jednej strane vtíkam žiakom do hlavy, aby rešpektovali názory a pocity druhých, ale na druhej strane sama podkopávam tie ich. Ako sa to potom majú odo mňa naučiť? Akoby som im vravela: „Nie, tvoj názor a tvoje pocity sú zlé. Musíš počúvať mňa, pretože ja jediná mám pravdu.“

Posadila som sa a zamyslela som sa. Správali sa tak niekedy moji učitelia ku mne? Spomenula som si na jednu hodinu matematiky, na ktorej som dostala zlú známku. Učiteľ ma chcel povzbudiť a povedal mi: „Z jednej zlej známky z geometrie nemusíš byť nešťastná. To neznamená, že ti geometria nejde. Iba si sa poriadne nesústredila. Problémom je len to, že *nemáš dobrý prístup.*“

Zrejme mal pravdu a viem, že to myslel dobre. Ale ja som si v tej chvíli pripadala ako neschopný idiot. Prestala som ho zrazu vnímať, sledovala som len, ako sa mu pohybujú fúzy a jedinou myšlienkou, ktorú som mala v hlave, bolo, nech čím skôr skončí, aby som konečne mohla odísť. Je možné, že to isté teraz cítia aj moji žiaci? Hlavne čím skôr preč?

V priebehu nasledujúcich týždňov som sa pokúsila brať svojich žiakov vážnejšie.

*„Nie je jednoduché vybrať si tému, o ktorej by dokázal človek písať.“*

*„Vidím, že dejepis ťa veľmi nezaujíma, a čuduješ sa, prečo by sme sa mali učiť niečo, čo sa odohralo tak dávno.“*

Pomohlo to. Takmer okamžite bolo vidno zmenu. Deti mi začali prikyvovať, dívali sa mi priamo do očí a boli zhovorčivejšie. Až raz zahlásil Alex: „Nejdem na telocvik, nikto ma tam nedostane.“ To mi stačilo a ani na sekundu som nezaváhala: „Buď pôjdeš na telocvik, alebo môžeš ísť rovno do riaditeľne!“

Prečo je také ťažké rešpektovať, čo deti cítia? Tú istú otázku som položila aj svojim kolegyniam pri obede a zdôverila som sa im aj s tým, čo práve čítam a čo si o tom myslím.

Mária mi hneď vzrušene odvetila: „V triede je toľko detí a my ich toho toľko musíme naučiť. Je vôbec možné, aby sme si popritom dávali pozor na každé slovo, ktoré vyslovíme?“

Jana sa zamyslela. „No možno, keby si dospelí v našej mladosti dávali väčší pozor na to, čo vravia, tak by sme sa dnes nemuseli toľko odúčať. Priznajme si to. Sme výsledkom našej minulosti. K svojim žiakom sa správame a hovoríme na nich tak, ako sa kedysi k nám správali a hovorili na nás naši rodičia a učitelia. Poznám to. Aj mne vo vlastnej domácnosti trvalo veľmi dlho, než som sa odnaučila niektoré staré spôsoby. Chcelo naozaj veľa energie, aby som dokázala zmeniť vetu: *Veď je to len malý škrabanec.* na: *Taký škrabanec môže bolieť.*“

Učiteľ prírodopisu Karol Kollár bol trochu zmätený: „Niečo mi uniká? Veď tie vety sú skoro úplne rovnaké!“

Zamrazilo ma. Rýchlo som začala premýšľať, aký príklad mu dať, keď sa ozvala Jana. „Karol, predstav si, že si tínedžer a že si sa prihlásil do školského futbalového, basketbalového, to je jedno akého, skrátka do nejakého tímu.“

„Do bejzbalového,“ usmial sa Karol.

„Dobre, tak do bejzbalového. No a v prvý deň tréningu prídeš plný nadšenia a zápalu, ale tréner ti povie, aby si si sadol, lebo hrať nebudeš.“

Karol sa zamračil.

„Krátko na to stretneš na chodbe svoju triednu učiteľku a so všetkým sa jej zdôveríš. Povedzme, že ja teraz budem učiteľka. Na tvoje nešťastie môžem odpovedať rôznymi spôsobmi. Len tak pre zaujímavosť si zapíš, čo si dieťa o tebe po jednotlivých odpovediach pomyslí.“ Karolovi sa nápad pozdával, tak si vzal pero a papier.

### **Popretie pocitu**

„Robíš z komára somára. Len preto, že ťa vylúčili z tímu, sa predsa svet neskončí. Zabudni na to.“

### **Filozofická odpoveď**

„Život nie je prechádzka ružovou záhradou a človek sa musí naučiť žiť aj s bolesťou.“

### **Rada**

„Nedaj sa tým odradiť. Skús sa prihlásiť niekde inde.“

### **Otázky**

„Čo myslíš, prečo ťa vylúčili? Boli ostatní lepší ako ty? Čo teraz budeš robiť?“

### **Obrana druhej osoby**

„Skús sa na to pozrieť aj očami trénera. Isto chce, aby jeho tím vyhral a muselo byť preňho veľmi ťažké rozhodnúť sa, koho si nechať a koho vyhodiť.“

### **Lútosť**

„To je mi veľmi ľúto. Chúďa moje, toľko si sa snažil, ale asi to nestačilo. Teraz by si sa asi najradšej prepadol od hanby, pravda?“

### **Psychológ amatér**

„Nenapadlo ti, že to môže byť aj tým, že podvedome si tam nikdy hrať nechcel a kazil si to naschvál?“

Karol rozhodil rukami a zvolal: „Dost! Dost už! Chápem!“

Spýtala som sa ho, či by som sa nemohla pozrieť na jeho odpovede. Podal mi svoj papier a ja som nahlas čítala.

„Nevrav mi, ako sa mám cítiť.“

„Nehovor mi, čo mám robiť.“

„Nikdy to nepochopíš.“

„Vieš, kam si tie svoje otázky môžeš strčiť...“

„Zastávaš sa každého len nie mňa.“

„Som nula.“

„To bolo naposledy, čo som ti niečo povedal.“

„Panebože,“ hlesla vydesená Mária, „skoro všetky Janine odpovede, dávam bežne svojmu synovi Marekovi. Čo mu mám teda povedať?“

„Prijmi a rešpektuj rozrušenie dieťaťa,“ odvetila som pohotovo.

„Ako?“ spýtala sa Mária.

Zrazu som nemala slov. Nevedela som, čo povedať, tak som sa obrátila na Janu. Tá zasa na Karola a povedala: „Karol, zistiť, že ťa tréner z tímu vylúčil, musel byť pre teba veľký šok i sklamanie!“

Karol pokrýval hlavou. „To teda áno. Bol to šok a veľmi ma to mrzí. Konečne sa našiel niekto, kto tomu rozumie.“

Všetci sme zrazu začali problém rozoberať. Mária sa zverila, že v mladosti jej problémy nikdy nikto nerešpektoval. Karol sa spýtal: „Ako môžeme dať našim žiakom niečo, čo sme sami nikdy nedostali?“ Bolo jasné, že na to, aby sme tento spôsob komunikácie začali používať aj v triedach, potrebujeme ešte veľa cviku. Ponúkla som sa, že nad tým porozmýšľam a prinesiem materiály, ktoré by boli zasadené do školského prostredia. Tu si môžete v obrázkovej forme prezrieť, čo som svojim priateľom o pár dní na to priniesla.

## NAMIESTO POPIERANIA CITOV...



Ak pocity žiaka popriete, môžete ho odradiť od akejkoľvek ďalšej snahy.

## ... OPÍŠTE ICH!



Ak sú negatívne pocity akceptované a presne určené, žiak cíti podporu a pokračuje v snahe.

## NAMIESTO KRITIKY A RADY...



Učiteľ to myslí dobre, ale keď je žiak bombardovaný kritikou a radami, pomyslí si, že je príťažké nad problémom uvažovať či zaň prevziať zodpovednosť.

## ...PRIJMITE POCITY SLOVOM ALEBO LEN CITOSLOVCOM („Ó“, „HM“)



Ak na žiakovo trápenie zareagujeme so záujmom a občasným pokyvkáním hlavy a citoslovcom pochopenia, dáme mu možnosť zamerať sa na problém a vyriešiť ho.

## NAMIESTO VYSVETĽOVANIA A ZDÔVODŇOVANIA...



Keď žiak odmietne reagovať aj po našom „vysvetlení“, je to veľmi frustrujúce. Čo môžeme urobiť namiesto toho? Existuje nejaký lepší spôsob, ako pomôcť žiakovi prekonať jeho odpor k danej veci?



## ... DAJTE DIEŤAŤU TO, ČO V SKUTOČNOSTI DOSTAŤ NEMÔŽE...



Keď vyjadríme žiakovo pranie vo fantázii, je preňho oveľa jednoduchšie vyrovnáť sa s realitou.

## NAMIESTO IGNOROVANIA POCITOV...



Pre deti je nesmierne ťažké zmeniť správanie, ak sú ich pocity úplne ignorované.

## ...PRIJMITE POCITY A PRITOM OBMEDZTE NEPRIJATEĽNÉ SPRÁVANIE



Dieťa zmení svoje správanie oveľa jednoduchšie, ak sú jeho pocity prijímané.

Karol si prezrel obrázky a pokrútil hlavou. „Teoreticky to znie úžasne, ale v praxi je to podľa mňa len ďalšia požiadavka na učiteľa. Máme azda počas vyučovania čas na to, aby sme sa individuálne zaoberali pocitmi žiakov?“

Jane zasvietili oči a s nádychom irónie prehovorila: „Tak si ho nájdí. Príď do školy skôr, domov choď neskôr, buď kratšie na obede a využi prestávky.“

„Iste, a medzi všetkým tým učením a premýšľaním nad fantáziou a realitou ešte stihnem bez problémov poopravovať písomky, pripraviť sa na hodinu a zúčastniť sa na rôznych seminároch.“

Ako som tak Karola počúvala, napadlo mi, že pre učiteľov je to naozaj priveľké bremeno.

Jana akoby vedela, na čo práve myslím, a povedala: „Teraz naozaj vážne. Viem, že je to pre nás ďalšia úloha navyše, ale viem aj to, ako veľmi je pre deti dôležité, aby boli pochopené a vypočuté. Je samozrejmé, že ak sú žiaci rozladení, nedokážu sa sústrediť na učenie. A, samozrejme, nedokážu vstrebať ani nové informácie. Ak chceme, aby dávali pozor a vnímali, čo hovoríme, tak my zas musíme rešpektovať ich pocity.“

„A to nielen v škole, ale aj doma,“ povzdychla si Mária.

Všetci sme sa obrátili na Máriu. „Keď som mala asi deväť rokov, tak sa naši presťahovali a ja som musela chodiť do novej školy. Nová učiteľka bola veľmi prísna. Vždy, keď sme písali nejaký test, urobila mi ku každej zlej odpovedi obrovský krížik a ja som musela test opravovať, až kým som nemala všetky odpovede správne. Na jej hodinách som bola taká nervózna, že som sa vôbec nevedela sústrediť. Niekedy som sa dokonca pokúsila odpisovať správne odpovede od spolužiakov. Pred každým testom ma hrozne rozbolelo brucho. Mame som vždy hovorila, že mám strach, ale ona len opakovala, že sa nemám čoho báť a že sa mám snažiť. A otec sa k nej vždy pridal, vraj keby som sa viac učila, nebola by som taká nervózna. Z toho mi bolo vždy ešte horšie.“

Karol sa so záujmom opýtal: „Myslíš, že by ti pomohlo, keby ti rodičia povedali, že zdá sa, že máš z písomky veľký strach?“

„Určite! Aspoň by som im potom mohla povedať o veľkých červených krížikoch cez pol strany a o pocite hanby, ktorý som mala, keď som sa s opraveným testom musela opakovane vracat' ku katedre.“

Karol bol však stále skeptický: „A myslíš, že to by ti stačilo, aby si už nebola nervózna a dostala z matematiky lepšiu známku?“

Mária sa na chvíľu odmlčala a potom povedala: „Myslím si, že áno. Keby ma rodičia vypočuli, bola by som pokojnejšia a z písomky by som už nemala taký strach. Na druhý deň by som šla do školy s väčšou istotou, nebola by som počas testu taká nervózna a všetko by som si bola lepšie premyslela.“

Pár dní na to prišla Mária na obed s úsmevom od ucha k uchu a z vrecka vytiahla útržok papiera. „Chcem, aby ste si vypočuli, čo mi tento týždeň povedali moje deti.

A potom budete hádať, čo som im na to NEpovedala. Najprv niečo od mojej dcérky Anny.“ Narovkala si papier a prečítala: „Mami, učiteľka ma v škole nútila behať cez prekážky, a to len preto, že som sa pomaly prezliekala. Všetci sa na mňa dívali. Bolo to hrozné.“

Karol bez váhania odvetil: „A čo si čakala? Že ti zatlieska za to, že sa šuchceš? Že ti za to dá medailu?“

Všetci sa zasmiali a Mária pokračovala rozprávaním o synovi Marekovi. „Mami, prosím, skús sa nerozčúliť, ale stratil som tie nové rukavice.“

„Tak toto je moje,“ zareagovala pohotovo Jana. „Čože?! To je tento mesiac už druhý pár! Čo si myslíš, že mám tlačiareň na peniaze? Až si dáš nabudúce rukavice dole z rúk, tak si ich okamžite strčíš do vrecka, jasné? A nie, že vystúpiš z autobusu bez toho, aby si skontroloval či po tebe neostalo niečo na sedadle alebo na zemi!“

„Počkaj, ale čo je na tvojej odpovedi zlé? Veď ho aspoň trochu učíš zodpovednosti,“ spýtal sa Karol zmätene.

„Je zle načasovaná.“

„Prečo?“

„Pretože, keď má niekto problém, tak mu predsa nebudeš dávať príučku.“

„Vidím, že nad tým budem musieť ešte dobre popremýšľať,“ odvetil zadumane Karol.

Mária sa opäť sklonila nad svoj lístok a prečítala Anninu reakciu. „Neviem, či mám ešte chodiť do školského orchestra.“

Hneď som sa do toho vložila: „Tak na to zabudni! Vieš, koľko ma stáli tie hodiny huslí? A ty si chceš teraz len tak odísť? Len počkaj, až sa to dozvie otec!“

Mária si nás premerala s prekvapeným výrazom v tvári a spýtala sa: „Ako ste mohli tak ľahko uhádnuť, čo som im skoro odpovedala?“

„Je to jednoduché,“ odvetila Jana, „presne to isté sme kedysi počúvali od svojich rodičov a sami tak občas doma hovoríme.“

„Mária, tak už nás nenapínaj a prezraď nám, čo si im na to povedala,“ nabádal ju nedočkavo Karol.

„Dobre,“ odvetila Mária hrdo. „Marekovi som rukavice nijako nevytkla, len som mu povedala: *To musí naštváť, keď človek stratí novú vec. Nemohli ostať napríklad v autobuse?* Díval sa na mňa ako na zjavenie. Nemohol uveriť vlastným ušiam. Potom povedal, že sa skúsi zajtra spýtať šoféra, či ich tam náhodou nenašiel.“

Na Annin beh cez prekážky som povedala: *To muselo byť ponižujúce! To teda bolo,* odvetila a potom zmenila tému, akoby sa nič nestalo.

S tým orchestrom mi na chvíľu vyrazila dych. Ale, našťastie, som sa udržala a nezačala som hneď jačať. S pokojom som zhodnotila situáciu: *Takže časť z teba chce zostať v orchestri, ale druhá časť by odtiaľ radšej odišla.* Chvíľu sa na mňa potichu dívala a potom

to z nej zrazu všetko vyšlo von. Vraj na husle hrá veľmi rada, ale skúšky v orchestri jej zabíjajú toľko času, že jej neostáva takmer žiadny čas na stretnutia s kamarátkami a že už jej ani nevolajú a ona má veľký strach, že ich všetky kvôli tomu stratí. Nakoniec sa rozplakala, a tak som ju objala.“

„Ach, Mária,“ vzdychla som si.

„Zaujímavé, čo? Anna ti odmietala povedať, čo sa deje, až do chvíle, než si akceptovala jej rozporuplné pocity.“

„Áno,“ povedala Mária nadšene. „A len čo sa rozrečnila, hneď jej napadlo, ako situáciu vyriešiť. Na druhý deň mi povedala, že v orchestri ostane a že sa pokúsi nájsť si nové kamarátky tam.“

„To je úžasné,“ zareagovala som plná nadšenia.

„To hej,“ posmutnela zrazu Mária, „ale to som vám ešte nepovedala, čo všetko som povedala Marekovi, keď mi oznámil, že nenávidí pána učiteľa Bielika.“

„Tak to je už iný príbeh,“ zamyslela som sa. „Nebola si azda minulý rok už raz uňho, čo si sa to pokúšala riešiť?“

Mária bola nešťastná. „On je naozaj výborný učiteľ,“ zamumlala Mária, „a je oddaný svojej práci.“

„Presne to som myslela, pamätám si to, bola si ako medzi mlynskými kameňmi. Na jednej strane si chcela podporiť svojho syna, ale na druhej strane stál skutočne vážny učiteľ.“

„A nešlo len oňho. Možno som v tom trochu staromódna, ale podľa mňa by sa tak dieťa nemalo vyjadrovať o žiadnom učiteľovi.“

„No, že chceš podporiť syna, ešte nevyhnutne neznamená, že musíš nesúhlasiť s učiteľom!“ vyhrkla Jana. Natiahla sa po pero a papier a spoločne sme sa snažili prísť na to, ako sa v podobnej situácii vyhnúť súhlasu s dieťaťom či kritike učiteľa. Tu je niekoľko našich tipov: