PŘIPRAVTE DĚTI NA ŽIVOT

ROZVOJ SOFT SKILLS PRO KAŽDÉHO

HANA VYKOUPILOVÁ

HELENA ZITKOVÁ

Připravte děti na život

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Hana Vykoupilová; Helena Zitková

Připravte děti na život – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS MEDIA

PŘIPRAVTE DĚTI NA ŽIVOT

ROZVOJ SOFT SKILLS PRO KAŽDÉHO

HANA VYKOUPILOVÁ HELENA ZITKOVÁ

© Hana Vykoupilová, 2021
© Helena Zitková, Univerzita Pardubice, 2021
Illustrations © Matěj Pospíšil, 2021
© Nahrávky technik, přílohy ke stažení a další materiály jsou dostupné na webu www.learninghub.cz/soft-skills pod heslem SOFT SKILLS

ISBN tištěné verze 978-80-265-1013-0
ISBN e-knihy 978-80-265-1022-2 (1. zveřejnění, 2021) (epub)
ISBN e-knihy 978-80-265-1023-9 (1. zveřejnění, 2021) (mobi)
ISBN e-knihy 978-80-265-1021-5 (1. zveřejnění, 2021) (ePDF)

Mým dcerám, prima holkám Klárče a Dorče, s láskou.
Hanka

Mým dětem, Štěpovi, Klárce a Martinovi, do života.
Helena

OBSAH

PŘEDMLUVY 8
Úvod “ 10
14
Jak si tuhle knížku užít 12
Jde to i v „onlajnu
Bezpečí je základ 15
Co budete potřebovat 16
Reflexe nesmí chybět 18
Otázky – bez nich to nepůjde 19

Tělo **21**
Tělo v pohybu 23
Domorodý tanec *24*
Bez těla se neobejdu 26
Meditace usmívajícího se těla *27*
Mocný dech 29
Poseidonova flétna *30*
Pět smyslů 33
Nemám všech pět pohromadě *34*
Výživa pro tělo 36
Dnes vaříme my! *38*
Dostatek energie 40
Zámecká vana *40*
Odpočinek a spánek 43
Šamanská krabička *45*

Mysl **47**
Relaxace a meditace 49
Oblaka na obloze *50*
Tělo bez tíže *52*
Duhová výprava *54*
Praktická všímavost 57
Bonbóny *59*
Lukostřelec *60*
Pánem svých myšlenek 62
Zahrada mysli *63*
Pryč se zátěží 65
Napiš, zmačkej, zahoď *66*
Let balónem *67*
Hovořím vlídně k sobě 70
Moje magické heslo *70*
Kouzlo vizualizace 72
Dům na stromě *73*
Tohle zvládnu hravě *74*
Smích a humor 76
Pan Tom i (Paní) Ma *77*

Srdce **79**
Každodenní vděčnost 81
Dnes děkuji za… *81*
Na křídlech intuice 83
Motýl *84*
Na vlně emocí 86
Lev *87*
Lví hříva *88*
Klíč k empatii 93
Věci nejsou, jak se zdají… *94*
Sebeláska není sobectví 97
Dopis sobě *98*

Síla odpuštění 99
Balvan *100*

Vztahy **103**
Tělo mluví 106
Popletená slova *107*
Naslouchat a slyšet 109
Skica *110*
Jak se dobře ptát 111
Hádej, kdo jsem? *112*
Zrcadlo zpětné vazby 114
P. A. N. Špígl *115*
Nepodporujte domněnky 118
Aquapark *120*
Nakazit se zodpovědností 122
Detektivní pexeso *123*
Obrana proti manipulaci 125
Otevřené kvarteto *127*
Řešení konfliktů 129
Ara a Malpa *130*
Zvířata na Modré planetě *132*
Týmová spolupráce 134
Moudivláček *135*
Žiraflon *137*

Odhodlání k úspěchu **141**
Čas plyne jako řeka 142
Moje denní rytmy 144
Energetická rytmika *145*
Co je nejdůležitější? 147
Originální seznam úkolů *149*
Nevalte to před sebou 151
Malé porce *153*
Jak odhadovat čas 155
Puzzle *156*
Jak v životě růst 158
Motivace – to je síla 159
Divná věž *161*
Jak se učit 162
Vějíř možností *163*
Radost a vítězství *165*
Myslet tvořivě 168
Disney *169*
Chyba není chyba 171
Tři, dva, jedna, bubnujeme! *172*
Nevěřit všemu 174
Lovci bludů *175*
Změna jako příležitost 177
Vesmírný architekt *178*
Můj úspěch 180
Galerie úspěchů *181*
Závěr 184
Přílohy 186
Poznámky 196
Použité zdroje 202
Rejstřík 207
Rejstřík technik 211
O autorkách 212
Poděkování 214
Informace o workshopech 216

PŘEDMLUVY

V této knize spatřuji jako školní psycholožka velký potenciál. Nejsou to totiž jen děti, které mohou díky této laskavé knížce získat vědomosti, nabýt dovednosti a dozvědět se něco nového o sobě, ale také jejich dospělí průvodci, které může posunout dále v práci s dětmi a dětskými kolektivy, ale také na jejich cestě za vlastním sebepoznáním.

Jedná se o text, ze kterého přímo prosakuje kreativita. Kniha je však logicky strukturována, pořadí jednotlivých kapitol není náhodné, ale navazuje na sebe. Celková podoba knihy je sympatická odkazy a grafickými rozcestníky k souvisejícím tématům v předešlém textu. Autorky tak samy dodržují to, co v knížce doporučují. Jednotlivé vědomosti a získané dovednosti na sebe přirozeně nasedají a posouvají vás vpřed ve spirále, nikoli schodovitě. Takže se sice vracíte na stejné místo, ale o úroveň výš. Jinými slovy, nové se nabaluje na staré a vy se stáváte v dovednostech zdatnějšími, aniž byste si to nutně uvědomovali. Originální aktivity jsou nápadité a promyšlené a jejich popis společně s vysvětlujícími úvodními kapitolami poslouží jak zkušenému, tak i začínajícímu průvodci.

Autorky samy vybízejí k tomu, aby se z této publikace stala jakási „kuchařka", na které budou znatelné známky používání. S radostí je poslechnu. Odborných knih, které netknuté chytají prach v mé knihovně, mám dost. Již teď vím, že tato kniha se do poličky ani nepodívá a bude v pohotovosti na mém pracovním stole.

Mgr. Kristýna Zrůstová

V této knize nenajdete žádné formální floskule tradiční akademické pedagogiky obracející se na všeobecně neexistující, virtuální dítě a jeho dětství plné poslušnosti, pokory, manipulace a následování zkušeností dospělých okolo něho. Autorky pochopily, co děti v poznávání života skutečně potřebují, aby mohly naplno prožívat pocity spokojenosti, radosti a štěstí z porozumění chodu světa a možností volby jejich vlastních životních osudů.

Obsahem a originálními nápady a zkušenostmi bohatá knížka je čtivá, přehledná a nabízí okamžité využití v běžném každodenním životě s vlastními nebo svěřenými dětmi doma, ve škole, a vlastně kdekoli. Profesionální zdatnost obou autorek a jejich praktické zkušenosti s uvedenými činnostmi s dětmi neulpívá jen na prostém výčtu a popisu činností. Autorky reagují nejen na značnou absenci didakticky promyšlených a využívaných „soft skills" v práci s dětmi, ale i na nejnovější situaci vyvolanou koronavirovou pandemií, což činí obsah knížky značně aktuálním, s výhodou okamžitého využití v komunikaci s dětmi.

Kniha tak nabízí jinou a nutno říci, že mnohem životnější a použitelnější verzi „měkkých životních dovedností" než zákonem stanovené, ale obtížně uplatňované tzv. klíčové kompetence.

prof. Karel Rýdl

ÚVOD

Tato kniha je výsledkem tvůrčího přátelského setkávání a těší nás, že ji máte v rukou právě vy. To, že jste knihu otevřeli, je známkou, že chcete připravit děti na spokojený a úspěšný život. Stejně jako my.

Naším původním záměrem bylo napsat knihu pro učitele, protože jsme si na příkladu vlastních dětí uvědomovaly, jak je škola odtržená od skutečného života – že vybavuje především vědomostmi (*hard skills*), ale měkké dovednosti (*soft skills*) často opomíjí. Kolik z nás se teprve v dospělém věku učí efektivní práci s časem, řešení konfliktních situací nebo rozpoznávání a zvládání vlastních emocí.

Postupně jsme si však začaly uvědomovat, že kniha má mnohem širší záběr. Dostávaly se k nám reakce našich kamarádů a dalších rodičů, že také oni by chtěli vědět, jak v dětech rozvíjet jejich „poklady" a jak je připravit do života. Rozhodly jsme se tedy, že knihu pojmeme jinak, aby si ji s chutí přečetl každý, kdo doprovází děti na jejich cestě za poznáním. Takže ať už jste rodič, prarodič, učitel, vedete kroužky pro děti nebo s nimi jezdíte na tábory, kniha pro vás bude inspirací a užitečným zdrojem, jak rozvíjet důležité dovednosti pro spokojený a úspěšný život váš i vašich dětí.

Důležité dovednosti, tedy *soft skills*, jsou dovednosti, které umožňují člověku, aby byl tvůrcem svého života. V anglicky mluvícím světě se jim už nějakou dobu neříká *soft skills*, ale *essential skills*. Pomáhají porozumět sobě samému a využívat schopností svého těla, srdce i mysli a zároveň nám pomáhají ve funkční interakci s okolím. Patří mezi ně například porozumění a zvládání vlastních emocí, motivace, organizace času, zvládání konfliktních situací, aktivní naslouchání, obrana proti manipulaci a mnoho dalších. *Soft skills* jsou v různé kvalitě vlastní každému člověku. Z našeho pohledu jde jen o to, podpořit děti v těch dovednostech, které již umí dobře využít, a pomoci jim, aby si našly cestu k těm, které zatím nevyužívají.

Ovládání *soft skills* je zásadní výbavou pro život v 21. století. Po zkušenosti s celosvětovou koronavirovou pandemií se jejich zvládání jeví jako ještě mnohem zásadnější. V době nejistoty, rychlých a nečekaných změn, snížení sociálních vazeb a spoléhání se na online komunikaci se podstatně zvýšily nároky na celkovou odolnost každého z nás a péče o duševní zdraví a vlastní zdroje energie se staly doslova nutností.

Tato kniha proto přináší výběr těch nejpodstatnějších dovedností. Je unikátní v tom, že obsahuje původní techniky, které jsme vytvořily pro snadný rozvoj těchto dovedností u dětí. Mimořádnou přidanou hodnotou knihy je, že způsob, jakým je koncipována, umožňuje rozvíjet dovednosti také vám. Z vlastní zkušenosti víme, že „práce" rodiče i učitele je v mnoha směrech náročná disciplína a že je občas skvělé mít po ruce nějaký instantní návod nebo scénář, který lze okamžitě použít. Tento scénář držíte právě v rukou.

Při psaní knihy jsme vedly dlouhé večerní hovory a vyjasňovaly si, co by v knize být mělo a co už ne. Ptaly jsme se samy sebe, co nás skutečně vede k tomu, abychom trávily hodiny a hodiny diskusemi, vymýšlením technik a psaním smysluplného textu. Odpověď jsme našly v uvědomění, že chceme přispět k tomu, aby v naší společnosti žili sebevědomí a zodpovědní lidé, tedy lidé, kteří jsou tvůrci vlastního života a odolávají manipulaci pomocí zdravého rozumu a kritického myšlení.

Hana a Helena

JAK SI TUHLE KNÍŽKU UŽÍT

Kniha je rozdělena do pěti hlavních kapitol, které pokrývají pět základních oblastí – **tělo, mysl, srdce, vztahy a odhodlání k úspěchu**. Náš přístup je holistický, k celé problematice osobního rozvoje a rozvoje soft skills přistupujeme s vědomím, že jednotlivé oblasti jsou úzce provázané a jedna ovlivňuje druhou. Přestože oblasti na sebe navazují, není nutné číst knihu od začátku do konce. Její přehledné a logické uspořádání vám umožňuje najít si téma, které vás aktuálně zajímá, a podrobně ho prozkoumat.

Budeme rády, když po knize sáhnete pokaždé, když k tomu budete mít chuť nebo se vám naskytne vhodná příležitost pro otevření nějakého konkrétního aktuálního tématu, které „vaše" děti právě řeší. Ať už se chcete jen dozvědět víc o některém z témat a zjistit, co se pod ním vlastně skrývá, nebo vás zajímá konkrétní způsob, jak rozvíjet některou z dovedností, v každém případě bude kniha dobrým vodítkem. Je koncipována jako skutečný scénář rozvoje dovedností k okamžitému použití. Proto, stejně jako ve scénářích, využíváme v textu kurzivu, abychom vás ponoukly k tomu, co můžete v určitou chvíli říci nebo udělat. Když knihu doplníte vlastními postřehy a poznámkami, když bude ohmataná, a třeba i zamaštěná, bude to svědčit o tom, že je používaným průvodcem na vašich cestách za poznáním, a to si přejeme ze všeho nejvíc.

Na začátku každé základní kapitoly – tělo, mysl, srdce, vztahy, odhodlání k úspěchu – popisujeme, proč je tato oblast důležitá a v čem spatřujeme její hlavní smysl. Zároveň představujeme konkrétní témata, z nichž se skládá, a nastiňujeme techniky, kterými vás podrobně provedeme. Pro přehlednost je každá základní kapitola rozdělena do tematicky provázaných podkapitol, které sledují stejnou strukturu, aby byly dobře a snadno využitelné.

Jak podkapitoly vypadají? Začínají příkladem životních situací, které ukazují, jak se určitá dovednost, například všímavost nebo empatie,

projevuje v každodennosti. Tato část je určena především pro vás, abyste dobře porozuměli tomu, proč konkrétní dovednost vlastně rozvíjet. Věříme, že příklady vám budou blízké a že se v řadě z nich poznáte i vy. Poté vysvětlujeme podstatu každé dovednosti a popisujeme ji srozumitelnou a čtivou formou, přitom se však opíráme o odbornou literaturu a vědecké výzkumy. Odkazy na zajímavé a užitečné zdroje najdete v závěrečné části knihy. Uvítáte je, pokud budete chtít prozkoumat téma do větší hloubky a šíře.

Po úvodní části následuje **naladění na téma**, ve kterém nabízíme možnost, jak sebe a děti přirozeně uvedete do tématu. Jde vlastně o naladění mysli a zaměření pozornosti na vybranou dovednost, jako kdybychom si vymezili hřiště, na kterém budeme hrát.

Po naladění na téma nabízíme **inspiraci, jak téma vysvětlit dětem**. V této části vysvětlujeme konkrétní dovednost, jako bychom mluvily přímo s nimi. Používáme jazyk, kterému děti rozumějí, vybíráme příklady, které jsou jim blízké, a zaměřujeme se na to podstatné: Co to je? K čemu je to dobré? A jak to mohu využít?

V další části nazvané **Jak na to neboli návod na…** vám nabízíme originální techniku, která slouží k rozvoji konkrétní dovednosti. Je popsána tak, abyste jí mohli provést děti, zároveň ji v řadě případů můžete vyzkoušet také sami. Některé návody jsme připravily i ve formě nahrávek, které jsou pro vás k dispozici na webové stránce osobního rozvoje *LearningHub* v záložce *Připravte děti na život*.

Každá podkapitola je zakončena **reflexí**, která je velmi podstatnou součástí osobního rozvoje a obsahuje inspirující otázky, jež můžete pokládat dětem, ale také sami sobě. Reflexi považujeme za mimořádně důležitou, a proto jí věnujeme samostatnou kapitolu.

U většiny podkapitol přinášíme na úplný závěr **TIP** na propojení techniky s dalšími aktivitami, ať už doma, nebo ve škole. Připojily jsme také náměty na další varianty provedení či doplnění, které nás při psaní napadaly.

Techniky jsme navrhly tak, aby jejich provedení bylo možné jak ve velké skupině dětí, malých skupinkách nebo dvojicích, tak i individuálně.

Jsou vhodné pro každý věk a k jejich vyzkoušení stačí pouze vaše chuť, ta „správná“ nálada a odhodlání. K některým budete potřebovat také materiály, jež jsou pro vás připraveny k okamžitému použití v Přílohách knihy. Budou-li potřeba jiné pomůcky, jedná se o lehce dostupné předměty, na které v popisu techniky upozorníme.

Pokud vás zajímá, kolik času si máte „připravit“ na jedno téma, pak máme trochu šalamounskou odpověď. Záleží totiž hlavně na vás, kolik času chcete tématu věnovat a také co z něj ve skutečnosti chcete využít – můžete totiž využít třeba jen naladění na téma nebo jen inspirace, jak téma vysvětlit dětem, anebo se pustit rovnou do originální techniky. Nicméně ideální využití **od naladění na téma po reflexi** je 45 minut, a to zejména z důvodu komfortního využití pro učitele s dětmi ve škole (naladění na téma přibližně 5–10 minut, inspirace, jak téma vysvětlit dětem, 5–10 minut, technika 15–25 minut a reflexe 5–10 minut). Skutečné časové rozložení jednotlivých částí pak závisí zejména na délce úvodního naladění na téma a samotné techniky, každopádně vždy by měl zbýt dostatečný čas na reflexi a vzájemné sdílení. S vědomím, že každý dospělý průvodce zná „své“ děti nejlépe, předpokládáme, že vše přizpůsobíte věku a potřebám dětí podle vlastního uvážení.

JDE TO I V „ONLAJNU“

Knihu jsme koncipovaly tak, aby bylo možné jednotlivé dovednosti rozvíjet také v online prostředí. Vzhledem k tomu, že online komunikace je jiná než komunikace tváří v tvář, podělíme se s vámi o tipy a doporučení, jak v „onlajnu“ dovednosti rozvíjet.

Myslete na to, že každý účastník online komunikace má jinou perspektivu danou prostorem a prostředím, v němž se aktuálně nachází. Instrukce dávejte jasně a srozumitelně, nenechávejte prostor pro pochybnosti. Častěji ověřujte, zda vás děti vnímají a rozumí tomu, co říkáte.

Tam, kde běžně stačí například pokývání hlavou, pokrčení rameny nebo úsměv, je v online komunikaci potřeba „dát to do slov“. Počítejte s tím, že slova mají podstatně větší váhu a význam a leckdy i dobře míněný vtip nemusí být pochopen a může někoho zranit. Oslovujte děti jmény, podporujte je v zapojení a ptejte se otevřenými otázkami, které zvou ke sdílení. Nabídněte dětem, ať si v průběhu zejména relaxačních a meditačních technik vypnou kamery, aby se cítily bezpečně a komfortně.

BEZPEČÍ JE ZÁKLAD

Ať už rozvíjíte soft-skills „onlajn“ nebo „oflajn“, je důležité, abyste zajistili všem **bezpečné prostředí**, aby se mohli něco nového naučit. Cítíme-li se totiž ohroženi, v našem mozku se spouští chemické reakce, které nám dovolují soustředit se pouze na řešení ohrožující situace. Vyhodnotí-li náš mozek prostředí jako nebezpečné, a je jedno, zda se jedná o nebezpečí fyzické nebo mentální, funkce mozku a naše kognitivní procesy jsou výrazně omezeny a oslabeny. A co víc, mnoho své energie investujeme do mentálního úniku z nebezpečného prostředí.[1]

Zaměřme se nyní na prostředí školní třídy. Proč? Protože základní potřeba mentálního i fyzického bezpečí je základní podmínkou pro to, abychom byli schopni učit se novým věcem, řešit komplexní problémy, být kreativní a umět aplikovat to, co již umíme.[2] Přesto ani dnes, bezmála po osmdesáti letech od prvního publikování Maslowovy pyramidy,[3] řada učitelů tento princip nerespektuje. Pokud děti zažívají ve škole jakýkoliv typ strachu pramenícího z nátlaku, zastrašování trestem nebo známkou, zesměšňování či srovnávání, není možné očekávat, že se budou s radostí a lehkostí učit.

Jaké by tedy prostředí mělo být, aby bylo bezpečné pro rozvoj užitečných dovedností? Mělo by být především **čitelné a předvídatelné**, založené na předem domluvených pravidlech, která jsou platná pro všechny,

jak pro děti, tak pro vás. Pokud jsou do jejich vytváření zapojeni všichni, kterých se týkají, je velká pravděpodobnost, že budou všemi také respektována. Je dobré se k pravidlům vracet, odkazovat na ně a upravovat podle toho, co nám život právě přinese.

Bezpečné prostředí by dále mělo být **založené na vzájemné důvěře**, tak aby mohl každý vyjádřit svůj názor a své pocity bez ohledu na to, jak odlišné mohou být. Může se stát, že některá technika vyvolá v dítěti velmi silnou emoci, jejímž projevem může být třeba pláč, křik nebo nezastavitelný smích. V tomto případě respektujte emoci dítěte, nabídněte mu vhodnou podporu, případně konzultujte se školním psychologem.[4]

Bezpečné prostředí by mělo být **vystavěno na principu dobrovolnosti**. Je v pořádku, pokud se dítě v danou chvíli rozhodne, že se některé techniky nezúčastní. Důvěřujte mu v jeho vědomé volbě, za kterou může být například aktuální atmosféra a nastavení vztahů ve třídě, stud, obava, nebo si dítě zkrátka potřebuje situaci nejprve „okouknout" a teprve pak se přidá k ostatním.[5] Pokud by se ale některé dítě pravidelně a dlouhodobě do aktivit nezapojovalo, je jistě na místě se situací zabývat. Ptejte se, naslouchejte, hledejte příčiny a zjišťujte, co by potřebovalo, případně opět konzultujte se školním psychologem.

CO BUDETE POTŘEBOVAT

„Jak můžu v dětech rozvíjet sebevědomí, když ho sama nemám!?" posteskla si jedna z účastnic našeho semináře osobního rozvoje. Odpověděly jsme jí, že je to v pořádku. Pokud jste totiž otevření změnám a nevadí vám zkoušet nové věci, může to být cesta rozvoje jak pro děti, tak i pro vás. Možná budete mile překvapení, co zažijete a jak se vzájemně obohatíte. Jak na to?

1 **Mějte otevřenou mysl**: Buďte otevření změnám a ochotní učit se novým věcem společně s dětmi. Mějte na paměti, že chyba je důležitou a přirozenou součástí procesu učení. Specificky v rozvoji měkkých dovedností ani „chybu" udělat nelze, protože každý prožíváme svět po svém a po svém ho také interpretujeme. Nehodnoťte tedy, vyhýbejte se předsudkům, domněnkám a stereotypům, přijímejte různé úhly pohledu a respektujte názory a emoce ostatních.

2 **Buďte odvážní**: Otevřená mysl vyžaduje odvahu[6] překonat nejistotu a strach z neznámého, odvahu připustit a ukázat, že také něco nevíte, odvahu učit se od dětí a také odvahu důvěřovat dětem a jejich přirozené moudrosti.[7]

3 **Důvěřujte**: Důvěřujte, že máte v ruce dobrý „scénář" pro rozvoj jednotlivých dovedností. Důvěřujte, že pokud budete postupovat po jednotlivých popsaných krocích, přivedou vás k cíli. Součástí důvěry v proces je být si v každý moment vědom toho, v jaké fázi se z pohledu struktury, tématu a času nacházíte. Podstatné je také vědomí, že všechno se odehrává v přirozeném tempu tak, jak má, což nezřídka vyžaduje velkou dávku trpělivosti.

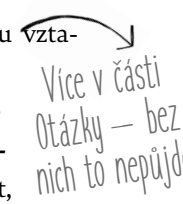
4 **Připravte se**: Důvěra v proces je podmíněna dobrou přípravou. Dobrá příprava znamená v první řadě rozhodnutí, kterou dovednost chcete rozvíjet a proč. Když se pro některou rozhodnete, předem si konkrétní techniku sami vyzkoušejte a prožijte. Na základě toho, jak „své" děti znáte, zvažte také možná rizika a způsoby, jak jim předcházet.

5 **Provázejte**: Buďte nestranným facilitátorem, naslouchejte a především mějte na paměti, že v technikách nejde o vás, ale o děti, které doprovázíte při rozvoji dovedností. Dejte dětem prostor a příležitost k projevení a vyjádření svých myšlenek, názorů, postojů a pocitů. Volte vhodné tempo, nespěchejte a buďte trpěliví.

S touto výbavou dětem umožníte dovednosti rozvíjet, objevovat jejich možnosti a zažívat dobrodružství na cestě vlastního rozvoje.

REFLEXE NESMÍ CHYBĚT

Reflexe je „přetavení" zážitku ve zkušenost. Díky ní si lépe uvědomíme, co a jak jsme prožili, co nového jsme se naučili, jakou to má pro nás hodnotu a využití v každodenním životě. Zajímá vás, jak taková reflexe probíhá a jak ji provádět s dětmi?



Nejprve nechte doznít prožitek a pak položte otázku vztahující se k právě prožité zkušenosti. Vyčkejte, nespěchejte a buďte trpěliví. Je důležité dát dětem prostor a nechat je rozmyslet si odpověď. Při reflexi vždy platí ***princip dobrovolnosti***, a proto nikoho nenuťte, aby odpovídal. Může se stát, že zpočátku děti nebudou nic říkat, což není důvod k panice a horečné snaze vyplnit ticho. Neznamená to, že je téma nezajímá, jen třeba potřebují dostatek času na vlastní promyšlení nebo odvahu sdílet prožitek s ostatními. Můžete jim ve sdílení pomoci tak, že dáte prostor tichu, ještě chvíli počkáte a podpoříte děti v tom, aby řekly cokoliv, co je k tématu napadá nebo co se jim právě honí hlavou. Další možností, jak jim pomoci, je začít tím, co jste prožili vy, a nechat je, aby navázaly na vaše sdílení. Případně můžete nechat děti sdílet pouze ve dvojicích či menších skupinkách.

Velmi důležité je mít na paměti, že odpověď dítěte na otázku při reflexi není odpovědí pro vás ani pro ostatní. Vy jste pouze „katalyzátorem" a prostřednictvím dobře zvolených otevřených otázek pomáháte dětem si uvědomit, co právě zažily. Vše, co děti prožily a pojmenují, je v pořádku. Neexistuje správná či špatná odpověď. Vaší rolí je aktivně naslouchat reakcím dětí, parafrázovat[8] je či shrnovat, ne je hodnotit nebo porovnávat.

Až budete procházet jednotlivá témata, jistě vás zaujme, že obsahují reflektivní otázky nejen pro děti, ale také pro vás. Vycházíme ze svého přesvědčení, že proces učení je procesem vzájemné inspirace dětí

i dospělých, a proto necháváme prostor také vám, abyste se zamysleli nad svou právě prožitou zkušeností. Jste-li čtenářkami naší knihy, věříme, že vás nepobouří mužský rod, který jsme čistě pro plynulost textu, a to nejen v otázkách, zvolily.

A protože nástrojem dobře vedené reflexe jsou dobře položené otevřené otázky, pojďme se v následujících řádcích podívat na to, jak se vhodně a smysluplně ptát.

OTÁZKY – BEZ NICH TO NEPŮJDE

Umět se dobře zeptat je klíčová, a přitom často opomíjená dovednost. „Dobrá" otázka není jen věta s tázacím znaménkem na konci. Je to prostor pro myšlenky a jejich vyslovení. „Dobrou" otázkou tedy máme na mysli takovou otázku, která druhého ponoukne k přemýšlení a nechává prostor pro autentickou odpověď. Existuje velké množství typů otázek a důležité je naučit se volit takové, které jsou vhodné vzhledem k účelu naší komunikace. V kontextu reflexe se zaměříme na otázky uzavřené, otevřené a návodné neboli sugestivní. Pojďme se na jednotlivé typy podívat blíž.

Otázky uzavřené jsou takové, které nabízejí pouze odpověď ano – ne. Někdy mohou být užitečné, v mnoha případech ale nevedou ke zjištění informací, které potřebujeme, a už vůbec nenutí druhého k hlubšímu zamyšlení nad odpovědí.

Otázky otevřené jsou naproti tomu takové, na které jednoduchá odpověď ano – ne není. Právě proto, že nenabízí žádné „menu" odpovědí, ukrývají v sobě velkou sílu, o které budeme za chvíli mluvit podrobněji.

Naopak v návodných otázkách se skrývá „žádoucí" odpověď, což je důvodem jejich nízké informační hodnoty. Například „Musíš se asi cítit smutně, viď?" je typem otázky návodné, protože druhému podsouvá, jak se asi cítí. Ptáte se, proč návodné otázky v souvislosti s reflexí uvádíme? Důvodem je to, abychom vás odradily od jejich používání, protože v reflexi své místo nemají.

Které otázky tedy v reflexi své místo mají? Jsou to zejména otázky otevřené, zřídka otázky uzavřené. Účelem reflexe je totiž zvědomění prožitku a pro takový účel jsou otevřené otázky nejvhodnější variantou. Proč nejvhodnější? Protože nenabízejí žádnou „určitou" odpověď, nabízejí prostor k zamyšlení, a jsou tak klíčem k porozumění sobě samému.

Přemýšlíte-li právě teď o otevřených otázkách, možná vás napadne, že dobrou otevřenou otázkou by mohla být otázka typu: „Proč se tak cítíš?" Pokud byste ji nyní skutečně položili, asi by vás překvapilo, že ten, koho se ptáte, by se začal obhajovat, místo aby s vámi ochotně sdílel své pocity. Otázky začínající slovem „proč" nás totiž automaticky nutí k jakési podvědomé obhajobě,[9] a proto je mnohem účinnější používat raději dotazy „Co vedlo k tomu, že se tak cítíš?" nebo „Co je příčinou toho, jak se teď cítíš?"

Pokládání otevřených otázek není samo sebou a vyžaduje praxi. Nejednou se může stát, že v dobré víře klademe otázku, o níž si myslíme, že je otázkou otevřenou, ale ona se tak jen „tváří". Příkladem je třeba: „Uvědomil sis něco nového?" Tato otázka umožňuje odpověď ano/ne, takže je otázkou uzavřenou, a nemusí nám přinést žádnou promyšlenější odpověď. Převedeme-li tuto otázku do otevřené podoby, pak se zeptáme: „Co sis uvědomil?" nebo „Co pro tebe bylo důležité?" Ticho, které může po položení otevřených otázek nastat, je naprosto v pořádku, nenechte se jím zmást ani vykolejit. Nezapomínejte, že ticho má v komunikaci svůj nezastupitelný význam a často je to právě ten „prostor", který je nutný pro zamyšlení, uspořádání myšlenek, zkrátka pro ten důležitý myšlenkový proces, na jehož konci je, nebo také nemusí být, nahlas vyslovená odpověď.[10]

Otázky v reflexi jsme koncipovaly v souladu s koučovacím a sebekoučovacím principem, který je postaven na víře ve velkou vnitřní moudrost každého z nás a na vědomí, že každý z nás má odpovědi uvnitř sebe. Jen někdy jsou hluboko, někdy jsou „zaprášené" a někdy se zdají nahlas nevyslovitelné. Způsob, jakým se ptáme, může být zásadní, proto využívejme otázek nejlépe, jak to jde.

TĚLO

Naše tělo je prostředkem našeho každodenního fungování. Od mala jsme vedeni k tomu, abychom dodržovali základní hygienické zásady, přitom obecné vnímání fyzické hygieny představuje jen jakousi povrchovou údržbu naší fyzické schránky. O tělo se staráme tak, že se umýváme, čistíme si zuby a udržujeme čisté také vlasy a nehty. Starat se o tělo ale není to samé jako o ně pečovat. Vnímáte rozdíl mezi staráním se a péčí o někoho? Pro nás péče znamená láskyplný vztah k tomu, o koho pečujeme.

Paradoxem je, že jsme často naučení se o své tělo „starat", ale neumíme o ně „pečovat". Jinými slovy, řada z nás věnuje povrchové mechanické údržbě těla mnohem více času než péči o jeho vnitřní zdroje. Cílem péče o tělo je umožnit mu, aby využilo své přirozené inteligentní procesy a své vnitřní zdroje, které má již po tisíciletí. Součástí péče je také naslouchání vlastnímu tělu a znalost toho, co nám energii dává a bere. Tělo je moudrý systém, který nám poskytuje všechny potřebné informace, pokud je chceme slyšet.[11]

Pro ty, kteří mají tendenci vnímat tělo jako stroj, máme praktický příměr. Nabízí se rozdíl mezi starostí a péčí o auto. Pokud jezdíte s autem pravidelně do myčky, staráte se tak o karoserii auta. To vám ale nezaručí, že vaše auto bude dlouhodobě fungovat. Teprve když budete pravidelně pečovat o motor a brzdy a dodávat správné palivo, zajistíte jeho správné fungování a dlouhou životnost. Kromě toho i auto je zdrojem potřebných informací, a pokud ho vnímáte a posloucháte, poznáte, když něco není v pořádku.

Jak tedy pečovat o tělo, aby vám dlouho ve zdraví sloužilo? Nejde v podstatě o nic jiného než mu umožnit, aby využilo všechny své přirozené procesy, které vedou k jeho optimálnímu fungování. Těmi přirozenými procesy máme na mysli transformaci živin v energii, stimulaci a regeneraci všech orgánů a získávání informací z okolního světa prostřednictvím smyslů. Možná vás napadá, jak by tedy péče o naše tělo měla ve skutečnosti vypadat. Správně dýchat, dobře spát, kvalitně jíst a pít a využívat tělo k pohybu.

Na následujících stránkách vás konkrétními způsoby péče o tělo provedeme a nabídneme originální techniky pro jejich osvojení. Zaměříme