



LIDÉ V ROVNOVÁZE

Respektovat a být respektován

R+R Morava

Tatjana a Pavel Kopřivovi

Psychologové od r. 1980, klinická psychologie,
individuální a skupinová psychoterapie

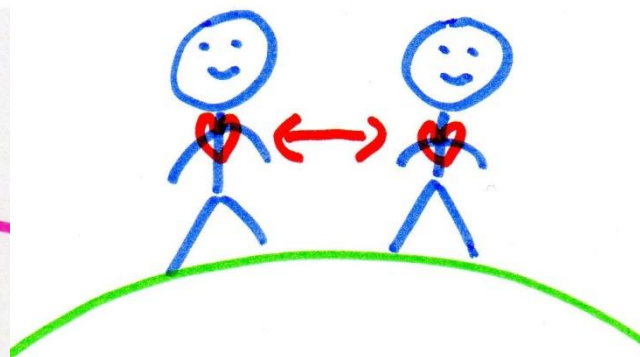


Od r. 1999 Respektovat a být respektován
- spoluautoři přístupu a knihy,
(100 000 prodaných výtisků)



Naše pojetí respektu

Respekt = ohled, úcta



Respekt k sobě

Vážit si sám sebe. Být v kontaktu se svými potřebami a pečovat o ně.

Respekt k druhým

Chovat se k druhým lidem tak, jak chceme, aby se oni chovali k nám.

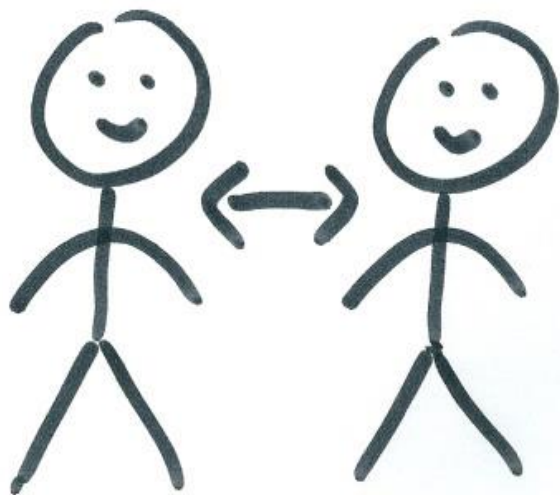
Respekt k Zemi

Chovat se k přírodě, zvířatům a přírodním zdrojům jako zodpovědný správce, ne jako vykořisťovatel.

www.respektovat.com

Rovnocenný, respektující vztah

Nároky současně s porozuměním a podporou,
morálka založená na zvnitřněných hodnotách, budování autority
ve smyslu „vážit si někoho“ - nikoliv „bát se ho“



Vliv je mocnější než moc (Rabi Löw, 16. století)

Zmeškaný vlak - co bychom rádi slyšeli:

Tak to ti udělalo čáru přes rozpočet. Musel to být stres.

Empatie

Držím palce. Můžu nějak pomoci aspoň na dálku?

Podpora, nabídka

Můžu se podívat, jak jedou další spoje. Chceš?

Nabídka, možnost spolurozhodovat

Počítal jsem s tím, že tu večer budeš a zaskočíme k Honzovi a Aleně popřát k narozeninám.

Vyjádření očekávání a potřeb

Můžu to udělat sám. Nebo máš jiný návrh?

Návrh, možnost spolurozhodovat

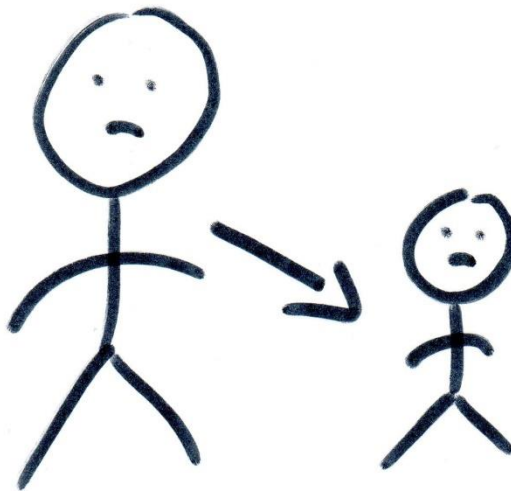
www.respektovat.com

... A můžeme slyšet také (příklady nadřazené komunikace):

- *Proč jsi zavčas nezrušila jízdenku?* Vyčítání
- *Příště se na to vykašlu kupovat ti místenku!* Vyhrožování
- *Ty jsi ale blbá!* Shazování
- *No, šikulka!* Ironie
- *To mně by se stát nemohlo.* Srovnávání
- *A to mám teď všeho nechat a jet tě zachraňovat?* Útočné otázky
- *Musíš se naučit líp si plánovat čas...* Kázání, rady
- *Vrať se zpátky a přijed' zítra!* Příkaz
- *Já se z tebe zblázním!* Litanie
- ...

Mocenský, nerovný vztah

Když budeme druhým lidem předávat své zkušenosti a hodnoty nerespektujícími způsoby, osvojí si spíš ony způsoby - nikoliv naše hodnoty, které jim tím můžeme zprotivit.



Jaká může být výchova



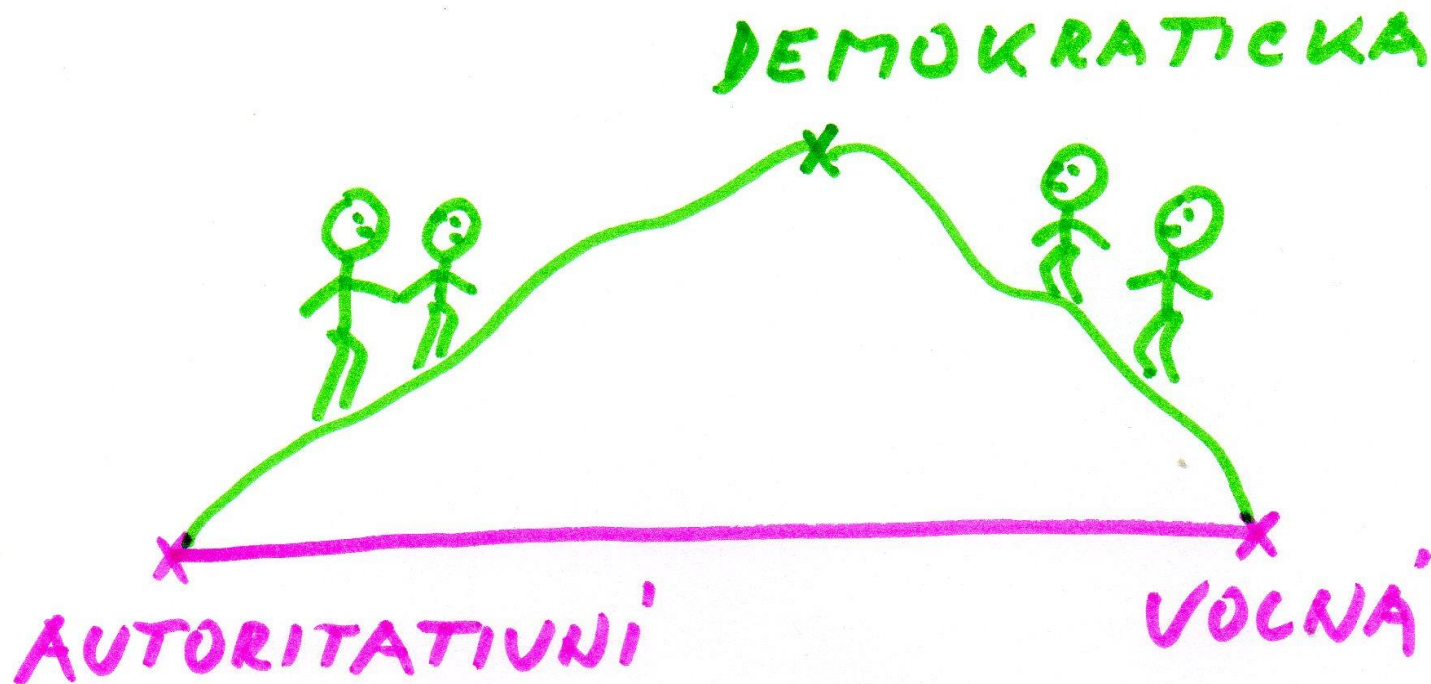
A kam můžeme umístit demokratickou?

Tři modely výchovy

DEMOKRATICKÁ
X

X ————— X
AUTORITATIVNÍ VĚLNÁ

Demokratická výchova je náročná na čas a na dovednosti



Jak se projevuje respektující přístup

- férovou komunikací bez manipulace
- poskytováním pravdivých informací
- ochotou naslouchat a podívat se na problém očima druhého člověka
- přibíráním druhých ke spolurozhodování o věcech, které se jich týkají
- oceňováním
- vyjadřováním nesouhlasu nebo nelibosti bez urážek a ponižování
- ochotou a schopností otevírat i citlivé problémy a řešit je bez výčitek a vyhrožování

Čemu se věnujeme v přístupu R+R

- Rizikovým a respektujícím způsobům při komunikaci k dětem i mezi dospělými
- Empatii a sebeempatii jako základnímu pilíři respektujícího myšlení a respektující komunikace
- Tématu zneužívání moci, závislosti na autoritě, demokracie, svobody a zodpovědnosti
- Motivaci – rizikům trestů, odměn, pochval a soutěží; co použít namísto toho všeho
- Umění zpětné vazby – namísto posuzování.
- Vytváření pravidel ve skupině, jak pracovat s komunitním kruhem

www.respektovat.com

Cílem výchovy a vedení lidí v přístupu

Respektovat a být respektován je člověk

- s dobrou **sebeúctou**
- s **vnitřní motivací** k osobnímu rozvoji, práci i zábavě
- s jasnými **morálními hodnotami**, podle nichž se řídí, i když není kontrola
- s rozvinutou schopností **empatie** k sobě i k druhým a s ohledem k prostředí
- se schopností rozpoznat své **vlohy a nadání**, rozvinout je a využít

Pět zásad respektující komunikace

1. **Vyjadřovat se k SITUACI, VĚCI** (*Hrnek je rozbitý.*)
Vyhýbat se hodnocení osoby (*Ty jsi ten hrnek rozbila, jsi nemehlo.*)
2. **Držet se PŘÍTOMNOSTI (TADY A TEĎ)**
Vyhýbat se vyčítání (*ty nikdy, zase, pořád, vždycky...*), prorokování a nálepkám
3. **Přibírat ke SPOLUÚČASTI** (*Co navrhujete?, Co teď s tím? Co by ti pomohlo?...*)
Odolat pokušení řešit problém za druhé (*Měl bys udělat...*)
4. **Komunikovat POZITIVNĚ**
Sdělovat, co se může (*Můžeš tu kaluž přeskočit.*)
Vyhýbat se zákazům (*Nelez do té kaluže!*)
Všímat si toho, co je v pořádku, oceňovat (*Ze čtyř jsou dva příklady správně.*)
Vyhýbat se zdůrazňování nedostatků (*Dva příklady máš špatně.*)
5. **Uvědomovat si EMOCE A POTŘEBY a komunikovat o nich vlastní** (*Je to na mě moc rychle. Potřeboval bych si to rozmyslet.*)
druhého člověka (*Asi se tě ta Michalova poznámka dotkla, ráda by ses s ním cítila bezpečně.*)

Tři klíčové otázky při řešení problému

1. Co vnímám?

Co vidím, slyším? Kdyby někdo situaci natočil, co bych viděl/a, slyšel/a v pomyslném filmu?

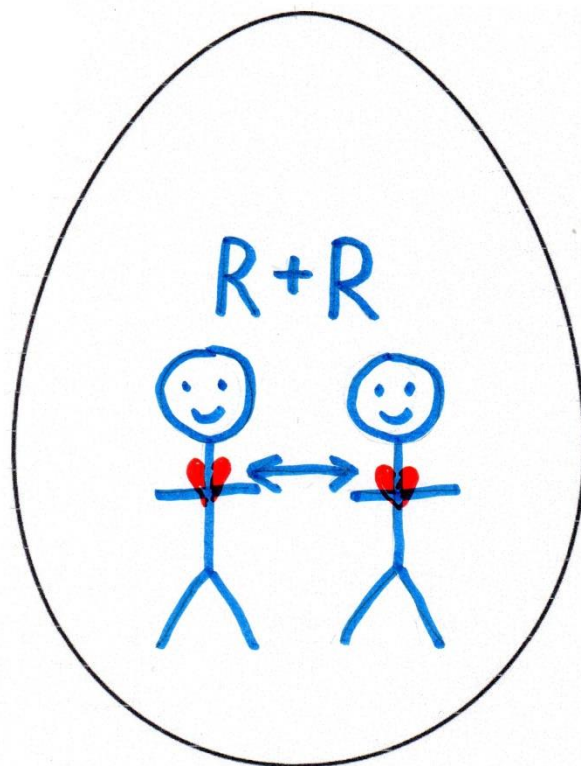
2. Jak se cítím?

Pokud mi něco vadí, proč? – Která moje potřeba není uspokojena?

3. Proč se asi druhý člověk chová tak, jak se chová?

Jak se cítí? Jaké jsou jeho pravděpodobné motivy, kterou svoji potřebu si chce svým chováním uspokojit?

Děkujeme za pozornost a přejeme,
ať se u vás respektu daří!



www.respektovat.com

koprivovi.spirala@tiscali.cz