

# Zippyho kamaráti

- opakovanie 2. modulu



Mgr. Daniela Juščáková  
Ing. Beáta Horváthová

Ako vždy,  
na začiatku hodiny,  
aj teraz si  
zopakujeme  
pravidlá!

## Pravidlá



Ak chceš niečo povedať, prihlás sa zdvihnutím ruky



Rozpráva vždy len jeden



Počúvaj ostatných



Nehovor nepekné slová druhým



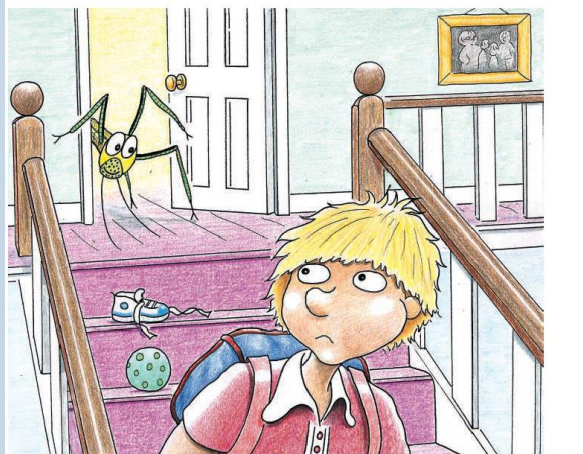
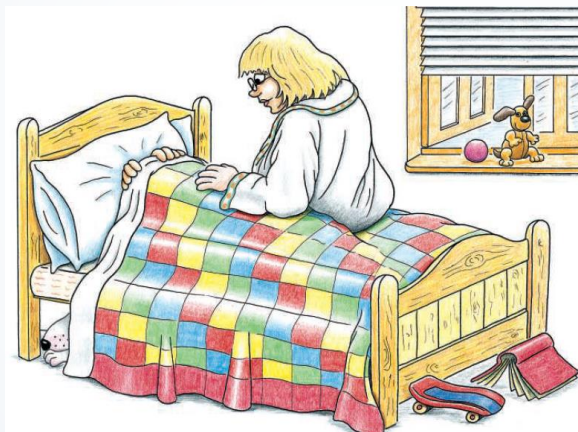
Rozmýšľaj nad peknými vecami, ktoré povieš ostatným



Ak nechceš, nemusíš povedať nič

# O čom bola 2. lekcia?

- V príbehu sme si čítali, že Tig mal problém povedať ostatným, ako sa cíti, keďže bol smutný, že si nemôže do školy zobrať Zippyho. Nakoniec do školy vzal svoju obľúbenú futbalovú loptu a keď pred spolužiakmi rozprával, prečo ju má rád, dvaja spolužiaci ho nepočúvali. Tig bol nahnevaný, že ho nepočúvajú. Pán učiteľ Johnson ich upozornil a po hodine prišli chlapci za Tigom, kde si to vysvetlili a zahrali si futbal.



# Zlepšovanie komunikácie

- Často máme problém vyjadriť, čo si myslíme, čo cítime a to hlavne vtedy, keď sme smutní, nahnevaní, nervózni, hanbíme sa, alebo žiarlime.
- Niekedy druhým nepovieme, čo cítime, pretože sa bojíme, že nás vysmejú, alebo nás odmietnu, alebo nevieme ako to presne vyjadriť.
- Je dôležité vyjadrovať, čo si myslíme a cítime. K tomu nám pomôžu 4 kroky k dobrej komunikácii.
- Teraz sa naučíme vyjadriť, čo si myslíme a cítime:
  - Povedz, ako sa cítiš (som smutný, šťastný, nahnevaný,...)
  - Prečo sa tak cítiš (môj kamarát sa odsťahoval, učiteľ ma pochválil)
  - Zopakuj to s použitím iných slov (Som smutný, keď sa so mnou nechceš hrať, cítim sa odmietnutý. Teším sa, že ma učiteľ pochválil, počas hodiny som sa snažil)
  - Rešpektuj ostatných . Neobviňuj, neurážaj iných a ty sa neurážaj (Si hlúpy, lebo sa so mnou nechceš hrať. Radšej povedz, že som sklamaný, lebo som sa s tebou chcel hrať.)

## Dobrá komunikácia

- Povedz, ako sa cítiš



- Povedz, prečo sa tak cítiš

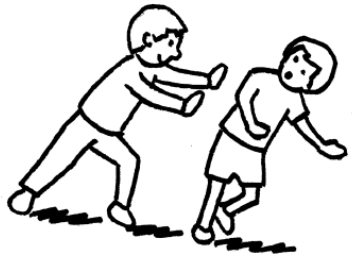


- Pomôž druhým pochopiť, čo hovoríš, tak, že použiješ iné slová

- Rešpektuj ostatných



# Teraz si precvičíme dobrú komunikáciu, vyberte si obrázok a choďte podľa 4 krokov



Chlapec ťa postrčil  
na ihrisku



Dostal si na  
narodeniny  
presne to, čo  
si chcel



Tvoj priateľ ťa nazval  
hlupákom pred triedou



Pošmykol si sa na ulici a  
spadol si



Zle si napísal test



Tvoja stará mama je  
veľmi chorá



Mama ťa  
obliekla do  
oblečenia,  
ktoré nemáš  
rád



Sestra  
stratila tvoju  
najobľúbenejšiu  
hračku

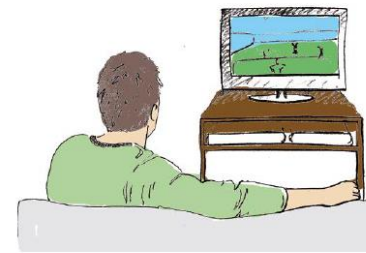
# Počúvanie

- Ako sa Tig cítil, keď ho dvaja spolužiaci nepočúvali?
- *Ak chceme, aby druhí počúvali nás, musíme počúvať aj my ich.*
- Určite sa Vám stalo, že ste niekomu niečo hovorili, ale on Vás nepočúval.
  - Ako ste sa cítili?
  - Čo ste urobili?
- Ako dávame najavo druhým, že ich počúvame?
  - Prestanem robiť, čo práve robím.
  - Pozerám sa človeka, keď rozpráva.
  - Reagujem na to, čo hovorí.
  - Pýtam sa otázky.
  - Ukážem záujem.

Niekedy sa môže stať, že nám niekto chce niečo povedať práve vo chvíli, keď nemôžeme počúvať.

- napríklad práve telefonujeme,
- rozprávame sa s niekým iným,
- pozeráme televíziu,
- práve niečo dôležité robíme,
- počas hodiny v triede.

## Výber toho správneho momentu



Otec pozerá TV



Mama je na telefóne



Učiteľ má pauzu



Čas na kruh



Čas spať

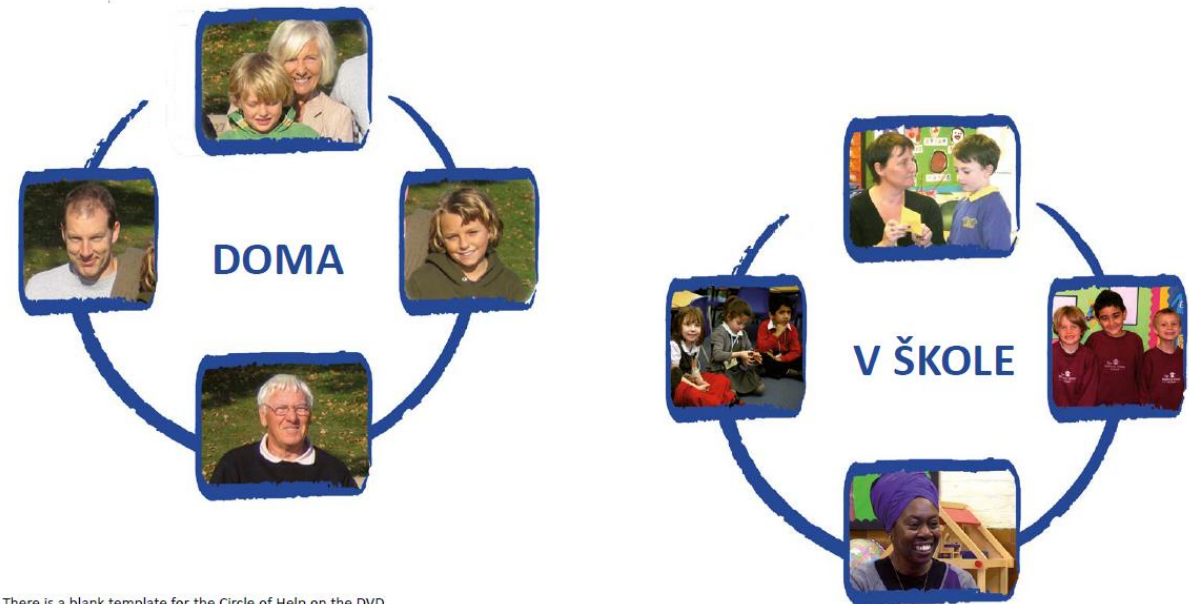


Pomocníci servírujú obed

# Kto nám môže pomôcť?

- ▶ občas potrebujeme, aby nám niekto pomohol, utešil nás, poradil nám, ale môže byť ťažké o to požiadať.
  - ▶ môže to byť preto, lebo sa hanbíš, si nahnevaný, bojíš sa, že sa Ti budú smiať, myslíš si, že Ti odmietnu ostatní pomôcť alebo nevieš povedať, ako požiadať o pomoc.
  - ▶ aj keď je pre nás niekedy ťažké požiadať o pomoc, je väčšia šanca, že nás druhí pochopia, ak sa o to pokúsime. Pretože ak to nepovieme, pre ostatných je veľmi ťažké pochopiť, čo sa deje.
  - ▶ na obrázku máte návrh kruhu pomoci:
    - ▶ doma – rodičia, súrodenci, rodina
    - ▶ v škole – pani učiteľka, asistentka, upratovačka, spolužiaci,

## Môj kruh pomoci



There is a blank template for the Circle of Help on the DVD

# Povedz, čo chceš povedať

- Teraz skúste porozmýšľať ako povedať, čo chcete povedať.
- Predstavte si situácie a povedzte, čo chcete povedať.
  - kamaráti sa mi smejú,
  - musím ísť domov, ale kamarát chce, aby som ostal s ním,
  - obvinili ma z niečoho, čo som nespravil,
  - nikto ma nepočúva, keď rozprávam,
  - starší chlapec chce môj bicykel
  - kamarát si chce niečo odo mňa požičať, ale ja mu to nechcem dať.

**Nezabudnite,**

**nesmiete sa biť ani vyhrážať!**

**Dodržiavajte Zlaté pravidlá!**

## Zlaté pravidlá pre výber dobrého riešenia

Pomáha mi to cítiť sa lepšie



Neublízuje to mne ani nikomu inému



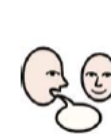
Mysli predtým ako niečo povieš



Nekrič



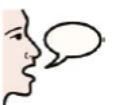
Hovor zrozumiteľne



Povedz druhej osobe, ako sa cítiš



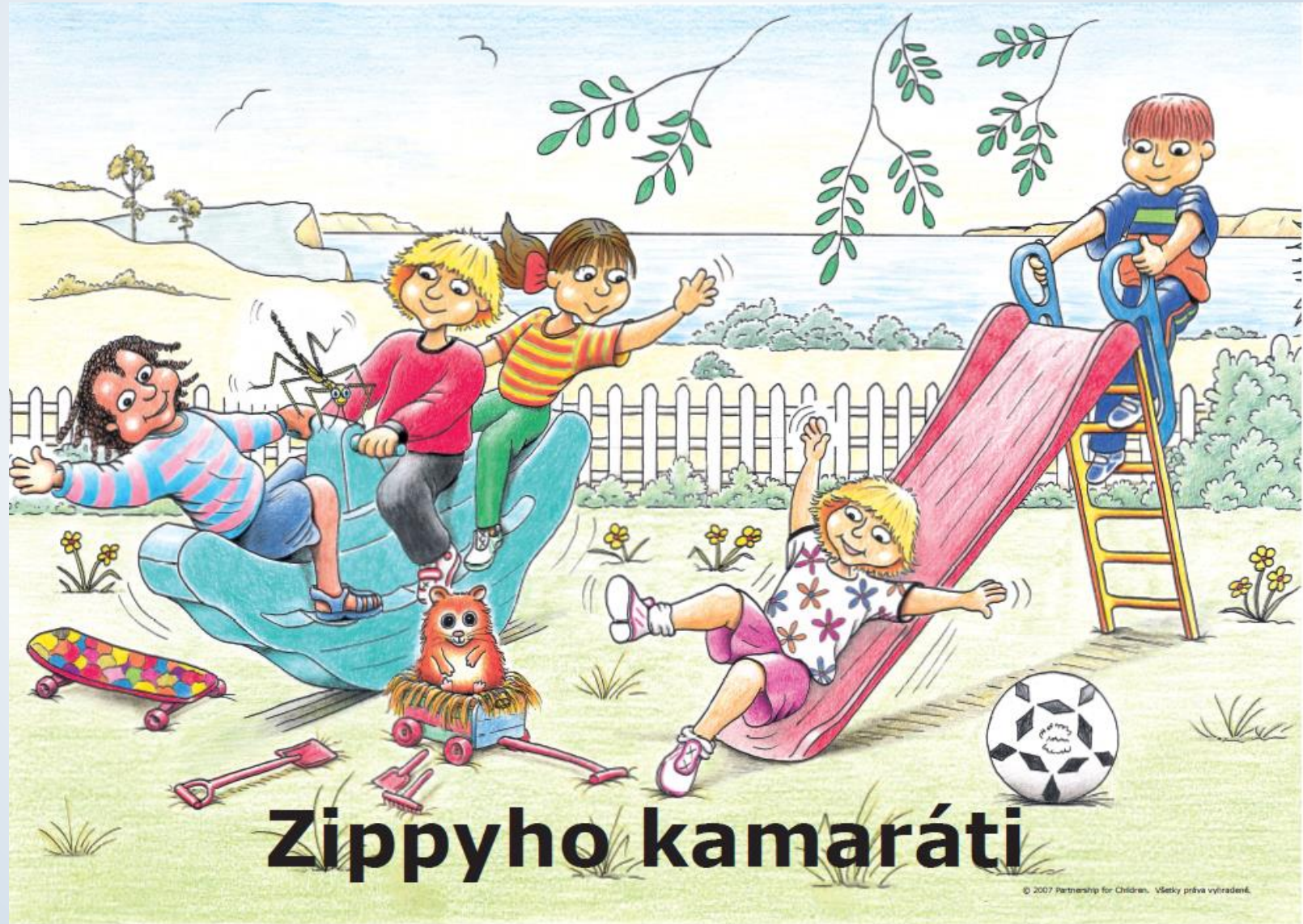
Nebud' násilný/á



Povedz všetko, čo chceš povedať



Ďakujeme za pozornosť



**Zippyho kamaráti**