Komunikační tipy

UNIE RODIČŮ

Vzájemná komunikace může být někdy náročná – ať už ve škole, nebo doma. Nabízíme proto několik tipů a podnětů, které mohou pomoci lépe si porozumět a hledat společnou řeč.

Ověření, zda jsme správně porozuměli – parafráze

Parafráze je o tom, že jinými slovy řekneme, co jsme od druhého člověka slyšeli. A tím si ověříme, že dané věci rozumíme stejně. Na konci by měl být otazník či doplňující otázka, aby nám mohl druhý člověk potvrdit, že jsme rozuměli správně, nebo nás opravit či doplnit. Neopakujeme vše, ale jen to důležité.

⊕ dáváme druhému najevo, že mu naslouchámе
⊕ budujeme společné porozumění
⊕ prostor pro vyjasnění

„Rozumím tomu správně, že Pepíček si ráno před odchodem do školy stěžuje na bolest břicha a i když jste s ním byli u doktora, na žádnou fyzickou příčinu se nepřišlo?“

„Říkáte, že Pepíček je doma smutný, že nemá ve škole kamarády a že se mu Petřík posmívá. Je to tak?“

Popisný jazyk

Pokud chceme hledat společnou řeč, popisný jazyk je nenahraditelným pomocníkem. Jestliže v naší řeči užíváme hodnotících výrazů, které jsou zabarvené, zvyšujeme tím pravděpodobnost, že druhá osoba přejde do útoku nebo se naopak stáhne (únik). Zkusme proto mluvit tak, abychom se na popisu události či situace shodli všichni.

⊕ držíme se věcné roviny
⊕ nenarušujeme sebeobraz druhého

Hodnotící jazyk vs. popisný jazyk

„Pepíček je líný a všechno mu trvá.“ vs. „Při cvičení z matematiky má celá třída práci hotovou a Pepíčkovi chybí zpravidla ještě tři příklady.“

„Pepíček chodí pořád pozdě do vyučování.“ vs. „Pepíček přišel minulý týden třikrát o 20 minut později na první vyučovací hodinu.“

Snažme se také vyhnout slovům jako vždy, nikdy, stále… Málokdy se daná situace děje nepřetržitě bez výjimky. Pokud tedy těmito výrazy zevšeobecňujeme, je to jako bychom na druhého útočili. Je také možné, že se druhý člověk začne vůči těmto výrokům ohrazovat a těžiště rozhovoru se přenáší na obhajobu.

Shrnutí

Na setkání toho často hodně zazní. Shrnutí nám pomáhá *vypíchnout* to nejdůležitější, co zaznělo. Můžeme ho dělat i průběžně, určitě bychom na něj ale neměli zapomenout v závěru schůzky.

⊕ přehlednost
⊕ struktura
⊕ jasnost

„Bavili jsme se o tom, jak Pepíčka podpořit v přijímacích zkouškách. Jsme domluveni, že mu budu každý týden dávat čtyři cvičení z češtiny navíc a že mu je v dalším týdnu zkontroluji. Vy s ním budete jednou za týden trénovat diktát.“

Ocenění

Oceňování druhých nám pomáhá všímat si toho dobrého a věnovat tomu pozornost. Zároveň tím druhému dáváme najevo, že i když si v něčem nerozumíme nebo řešíme náročnou situaci, dokážeme vidět i to pozitivní – ať už jde o rodiče, žáka nebo kohokoliv jiného.

⊕ podpora vztahu
⊕ zaměření pozornosti i na to dobré

„Oceňuji, že jste se dostavila tak, jak jsme se domluvili."

„Oceňuji, že jsme společně věnovali čas a energii tomu, jak podpořit Pepíčka."

„Oceňuji, že Pepíček pomáhá spolužákům."

Důležitá je přitom autenticita – ocenění by mělo být upřímné a v souladu s tím, co skutečně vnímáme. Nemělo by sloužit jako prostředek manipulace nebo snaha získat druhého na svou stranu. Ocenění může být užitečné i jako součást přípravy na schůzku, zejména pokud jsou vztahy napjaté. Když se vědomě zaměříme na to, co můžeme na druhém ocenit, pomáhá nám to vnímat ho v jeho celistvosti, ne pouze jako zdroj problému.

Mluvíme za sebe

Někdy můžeme sklouzávat k tomu, že se schováváme za obecné neurčité formulace, ostatní lidi nebo obecné pravdy. Pokud je něco, co se týká nás, měli bychom o tom mluvit transparentně.

⊕ transparentnost

Nemluvím za sebe vs. mluvím za sebe

„Někomu může Pepíčkovo chování vadit."
vs. „Pepíčkovo vykřikování v hodině mě ruší."

„Učitelé nejsou s Pepíčkem spokojení."
vs. „Vnímám Pepíčkovy pozdní příchody jako problém."

Konkrétnost

Vzájemnému porozumění pomáhá, když všichni víme, o čem se bavíme. K tomu potřebujeme věci konkretizovat a být jasní. Sklouzávání do obecných frází nám nic užitečného nepřinese.

⊕ přehlednost
⊕ struktura
⊕ jasnost

Obecné vs. konkrétní

„Rodiče neumí komunikovat." vs. „Nelíbí se mi řešení společných témat na sociálních sítích místo toho, abychom situaci probrali osobně."

„Organizace společných akcí prostě nefunguje." vs. „Během školního jarmarku tři učitelé dva dny před realizací odřekli pomoc, na kterou jsem spoléhala."

Další inspirace, aneb co dalšího může být k užitku:

Zvídavost

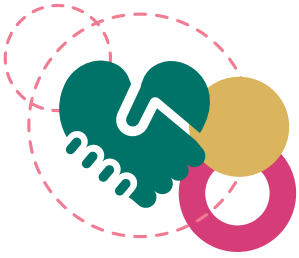
Postoj zvídavosti může podpořit náš opravdový vnitřní zájem poznat a pochopit druhého. Neznamená to, že se vším musíme souhlasit. Jde spíš o to, že místo rychlého odsuzování chceme zkoumat, kdo to před námi vlastně stojí a co potřebuje.

Neberme si věci osobně

Jen minimum lidí na světě cíleně ubližuje druhým. Pokud se nás druhý něčím dotkne nebo nás zraní, s největší pravděpodobností to není záměr.

Chování člověka ≠ člověk

Odmítejme chování, které se nám nelíbí, ale neodmítejme člověka jako takového.



© Unie rodičů, 2026. Tento materiál je dostupný pod licencí Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-NC 4.0).