

# Od napätia k spolupráci

Efektívna komunikácia medzi učiteľom a rodičom



Ako viesť náročné rozhovory o mobiloch,  
sociálnych sieťach a hraniciach




**bez straty vzťahu.**

doc. Martin Kuruc, PhD.

**Ktorý rozhovor  
s rodičom vám  
zostal v hlave  
*najdlhšie?***





“ „Vy si na moje dieťa zasadáte.”

“ Mobil dnes používa každý.”

“ Doma sa učí celé hodiny.”

“ „Vy nerozumiete dnešným deťom.”

“ „Kvôli škole je moje dieťa v strese.”

## REFRAMING

---

Za útokom býva  
často **strach**,  
**neistota** alebo  
pocit **bezmocnosti**.

**Konflikt okolo mobilu**  
**zriedka býva iba o mobile.**

---

# ČO SA DEJE POD POVRCHOM

**SPRÁVANIE**



**EMÓCIE**



**POTREBY**

# Keď sú **ohrozené potreby**, komunikácia sa mení na **obranu**.

---

Ako môže byť ohrozená



**Autonómia**

---

„Nieko mi diktuje.“



**Kompetencia**

---

„Nezvládam to.“



**Vzťahovosť**

---

„Nikto mi nerozumie.“

**„Nebudete mi hovoriť,  
ako mám **vychovávať**  
svoje dieťa.“**

---

**Autonómia**

**„Možno zlyhávam  
ako rodič.“**

---

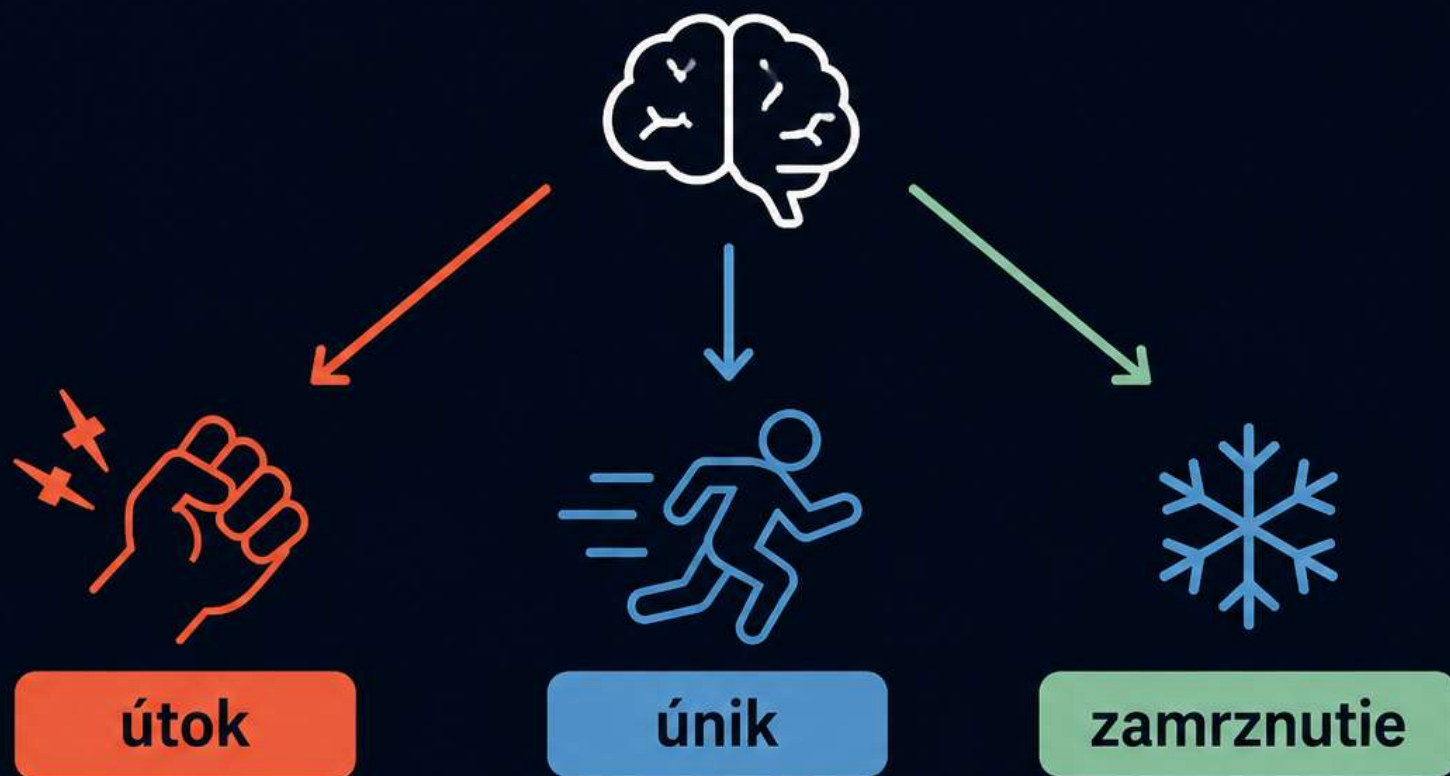
**Kompetencia**

**„Nikto moje dieťa  
nechápe.“**

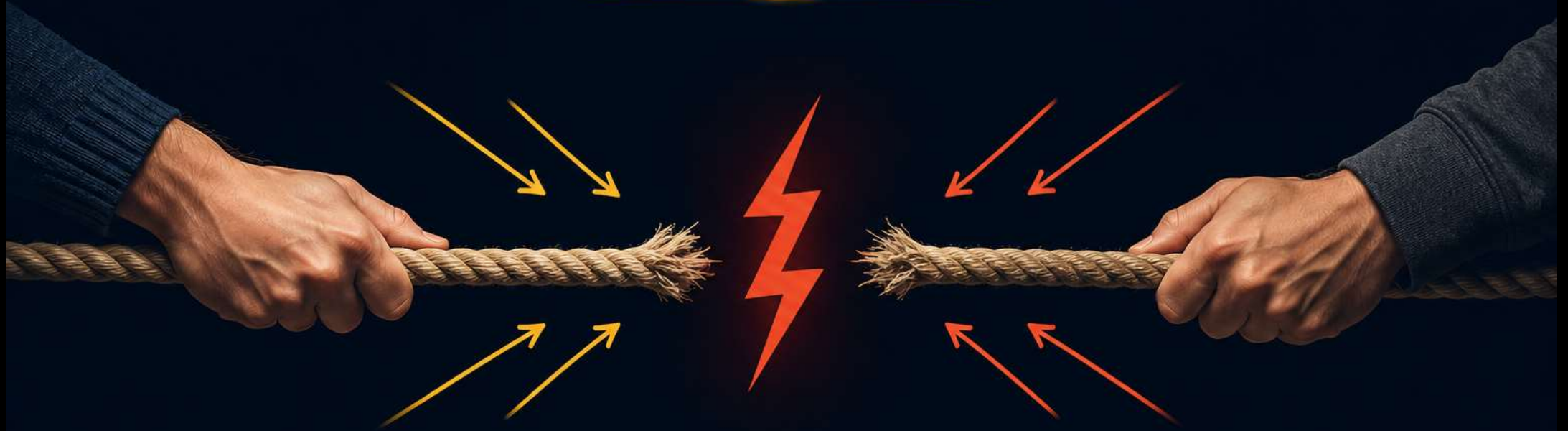
---

**Vzťahovosť**

Ked' sa cítime ohrození,  
mozog prechádza do **obrany**.



Čím viac **kontroly** človek cíti,  
tým viac **odporu** vzniká.



# KONTROLUJÚCA VS. AUTONÓMIU PODPORUJÚCA KOMUNIKÁCIA

 Kontrolujúca	 Autonómiu podporujúca
 „Musíte mu zobrať mobil.“	 „Môžeme spolu hľadať pravidlá?“
 „Takto to doma nastavte.“	 „Čo sa vám doma osvedčilo?“
 „Mali by ste viac kontrolovať.“	 „Ako to vnímate vy?“

# DIGITÁLNE KONFLIKTY

Digitálne konflikty dnes často nie sú technologické.




**Sú vzťahové.**

-  belonging
-  identita
-  sociálne siete
-  tlak rovesníkov
-  rodičovská bezmocnosť





# Nie všetci rodičia reagujú z rovnakých **motívov**.

Typ regulácie	Typická veta
 <b>Externá</b>	„Robím to, lebo škola chce.“
 <b>Introjektovaná</b>	„Som zlý rodič, ak to nezvládnem.“
 <b>Identifikovaná</b>	„Rozumiem, prečo sú hranice dôležité.“
 <b>Integrovaná</b>	„Digitálna rovnováha patrí k našim hodnotám.“

# Ako komunikovať tak, aby vznikala **spolupráca**?

1

**ZACHYŤ**



Venuj pozornosť tomu,  
čo dieťa prežíva.

2

**POMENUJ**



Pomenuj emócie a potreby.  
Daj najavo, že rozumieš.

3

**SPREVÁDZAJ**



Ponúkni smer, možnosti  
a dôveru.



Ked' sa človek cíti **pochopený**, je skôr ochotnejší **spolupracovať**.

# ZACHYŤ



počúvanie



PÝTANIE



parafráza



validizácia



spomalenie



**Poznámka**

Nevysvetľovať hneď.

# VALIDIZÁCIE



„Zdá sa mi, že máte nepohodu.“



„Počujem, že máte obavu.“



„Rozumiem, že je to citlivé.“



„Vidím, že je to pre Vás dôležité.“



**Validizácia ≠ súhlas**

# POMENUJ



konkrétne správanie



bez nálepiek



jasnosť



# RADIKÁLNA OTVORENOSŤ



# RADIKÁLNA OTVORENOSŤ



# PREFORMULOVANIA



namiesto:  
„vyvoláva konflikty“



„Po komunikácii v triednom chate sa medzi dievčatami zvýšilo napätie a prenieslo sa aj do atmosféry v škole.“



namiesto:  
„Je lenivý a nesústredený“



„Keď je Adam večer dlho online, ráno býva unavený a počas vyučovania sa ťažšie sústreďí.“



**Pomenúvame správanie, nie osobu.** Popíšeme vplyv na druhých. Otvárame dvere k zmene.

# SPREVÁDZAJ



## SPOLUPRÁCA

Sme na jednej strane.



## HRANICE

Jasne a s rešpektom.



## POKOJ / SPOMAĽ

Dajme si čas. Dýchajme.



## ĎALŠÍ KROK

Malý krok vpred.



# HRANICE



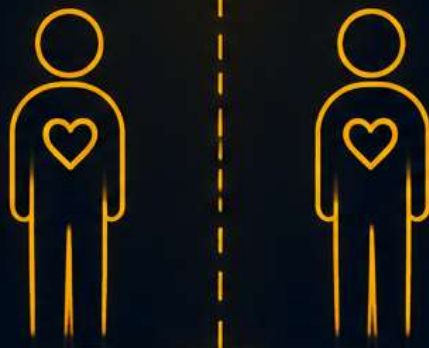
## Empatia

### bez hraníc

vedie k vyčerpaniu.



- × neustále na úkor seba
- × preberanie zodpovednosti za druhých
- × pocit viny, keď poviem nie
- × vyčerpanie, hnev, cynizmus



## ZDRAVÉ HRANICE

= RESPEKT K SEBE AJ K DRUHÉMU



## Hranice

### bez vzťahu

vedú k odporu.



- × pravidlá bez vysvetlenia
- × chlad, odstup, príkazy
- × strata dôvery a spolupráce
- × odpor, vzdor, uzatváranie sa



Hranice **s empatiou** budujú dôveru.

Jasné, láskavé a dôsledné hranice vytvárajú bezpečie.



# Nie všetci rodičia reagujú rovnako.

# KAUZÁLNE ORIENTÁCIE

Orientácia	Typická reakcia
 <p><b>Autonómna</b> zameraná na rast a riešenia</p>	 <p>„Pod’me hľadať riešenie.“</p>
 <p><b>Kontrolovaná</b> zameraná na vinu a kontrolu</p>	 <p>„Kto za to môže?“</p>
 <p><b>Impersonálna</b> zameraná na bezmocnosť a vzdanie sa</p>	 <p>„Aj tak to nemá zmysel.“</p>



Porozumenie orientácii pomáha **zvoliť správny prístup**  
a udržať vzťah aj v náročných situáciách.



# Ako komunikovať tak, aby vznikala **spolupráca**?

1

## ZACHYŤ



Venuj pozornosť tomu,  
čo dieťa prežíva.

2

## POMENUJ



Pomenuj emócie a potreby.  
Daj najavo, že rozumieš.

3

## SPREVÁDZAJ



Ponúkni smer, možnosti  
a dôveru.



Ked' sa človek cíti **pochopený**, je skôr ochotnejší **spolupracovať**.

# 3 TYPICKÉ SCENÁRE RODIČOV

1



## SCENÁR 1

„Mobil mu nezoberiem.  
Dnes sú online všetci.“



2



## SCENÁR 2

„Vy moje dieťa  
iba stresujete.“



3



## SCENÁR 3

„Kvôli škole  
doma plače.“



Každý scenár má za sebou **obavu, strach alebo skúsenosť**.  
Naším cieľom je **porozumieť** – nie presvedčiť za každú cenu.



# REFLEXIA PO ROZHOVORE



## ČO POMOHOLO?

- ✓ Počúvanie bez prerušovania
- ✓ Pomenovanie správania bez nálepiek
- ✓ Empatia a uznanie
- ✓ Jasnosť a konkrétne príklady
- ✓ Spoločné hľadanie riešenia
- ✓ Pokojný tón a otvorený postoj



## ČO ZVÝŠILO OBRANU?

- ✗ Obviňovanie alebo kritika
- ✗ Nálepky a hodnotiace slová
- ✗ Príkazy a ultimáta
- ✗ Zovšeobecňovanie („vždy“, „nikdy“)
- ✗ Bagatelizovanie pocitov
- ✗ Prerušovanie a nepočúvanie



## ČO PODPORILO SPOLUPRÁČU?

- ♥ Rešpekt a záujem o pohľad rodiča
- ♥ Spoločné hľadanie možností
- ♥ Jasné dohody a hranice
- ♥ Uznanie úsilia a pokroku
- ♥ Dôvera a bezpečný priestor
- ♥ Zameranie sa na ďalší krok



**Zastav sa a zhodnot.** Každý rozhovor je príležitosť učiť sa a zlepšovať.  
Malé posuny prinášajú veľké zmeny.



# Dieťaťu nepomôže súboj medzi školou a rodičom.



**Potrebuje dospelých,**  
ktorí dokážu zostať v spolupráci  
aj v napätých situáciách.





Ďakujem.

Čo **si odnášate?**