NÁVRAT Z NEMOCNICE: JAK MOHU SÁM SEBE PODPOŘIT

MODUL 2: KOMUNIKACE

Setkání 1: struktura a popis

JAK POROZUMĚT CHOVÁNÍ DRUHÝCH A JAK MOHOU OSTATNÍ VNÍMAT MÉ CHOVÁNÍ

Cíl: Zprostředkovat poselství o důležitosti a složitosti komunikace. Jak funguje komunikace? Co je to neverbální komunikace a jakou roli a význam má v komunikaci.

Program	Instrukce	Časový rozvrh	Poznámky, podmínky, vybavení
Uvítání	Uvítání, představení lektorů a kontextu skupiny (viz doporučení pro zahájení setkání v Manuálu pro lektory).	5-10 min	
Skupinové dohody	Připomeňte a v případě potřeby doplňte (viz doporučení pro vytvoření bezpečné atmosféry a skupinové dohody v Manuálu pro lektory).	5-10 min	

Financováno Evropskou unií

SU-SRET

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

CENTRUM PRO ROZVOJ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
CENTRE FOR MENTAL HEALTH CARE DEVELOPMENT

Rozehřátí a představení se navzájem	Představení každého účastníka s využitím míče – hodíme míč postupně jeden druhému a vyslovíme křestní jméno. 1. Jak se jmenujete? Byl/a jste na minulém setkání? 2. Kdyby počasí mohlo vyjadřovat, jak se dnes cítíte, jaké počasí byste byli (slunečno, déšť, zataženo, bouřka...)? Cítíte vybrané počasí někde v těle? Ovlivňuje nějak tato představa vaše tělo, to jak se cítíte? 3. Jakým způsobem zdravíte své přátele, lidi na ulici? Varianta: Využijte cvičení Teploměr nálady a energie (viz popis setkání 3 v tématu 1 Zotavení, použijte pouze část cvičení zaměřenou na náladu).	5-10 min	Měkký míček
Hlavní téma 1. část	**Cíl:** Porozumět chování druhých a tomu, jak mohou druzí vnímat mé chování.		
	<u>Uvedení do tématu:</u> **Varianta 1: Úvod na základě informací v pracovním sešitě** **Proč komunikujeme?** Sdílení informací, našich názorů, myšlenek, pocitů. Příslušnost ke skupině. Společný jazyk. **Využívání řeči těla** sahá až do pravěku, a dokonce do doby před vznikem jazyka. Konečně když jsme ještě neuměli komunikovat verbálně, stačilo nám komunikovat neverbálními prostředky.	25-40 min	Pracovní sešit: příběh peer lektora a pracovní listy 1 (hlavní podoby řeči těla) a 2 (výrazy obličeje) Psací potřeby

Některé neverbální projevy **jsou univerzální**. Každý na světě chápe, že úsměv má vyjádřit štěstí, spokojenost nebo že chcete dát najevo, že nechcete druhému ublížit. Pláč je považován za vyjádření smutku nebo bolesti. Jak je to možné, že jsou úsměv či pláč univerzální? Jak je možné, že si rozumíme prostřednictvím řeči těla? Skutečně existují určité kulturní rozdíly, ale také mnoho podobností. Navzdory různým rasovým rozdílům ve tvaru těla či barvě pleti existuje po celém světě mezi lidmi stále mnoho podobností, díky kterým používáme a rozumíme řeči těla stejným způsobem.

Skutečnost, že komunikujeme nejen slovy, ale celým svým tělem, nazýváme řeč těla. Skládá se z neverbální komunikace zahrnující **gesta, držení těla, výrazy obličeje, pohyby očí, doteky, hlas a fyzický prostor**.

Většinou k neverbální komunikaci a vyjádření různých věcí beze slov využíváme obličej, i když lidé s různými druhy postižení používají různé strategie (dotek, tichá řeč...).

Přesto nemusí řeč těla vždycky fungovat. Je třeba neustále ověřovat, zda signály těla "čteme" opravdu správně.

Co vám o člověku řekne řeč těla?

Řeč těla vám může napovědět, kdy se člověk cítí úzkostný, naštvaný, vzrušený nebo prožívá jakékoliv jiné emoce. Může také naznačovat osobnostní rysy (např. zda je někdo plachý nebo společenský). Řeč těla však může být zavádějící. Je závislá na náladě, úrovni energie a okolnostech.

Poznámka 1: Na akutním oddělení nebo v nemocnici výklad o neverbální komunikaci vynechejte. Zaměřte se při setkání více na samotné účastníky (jejich neverbální komunikaci, neverbální komunikaci ostatních). Využijte rovnou níže uvedená cvičení nebo variantu 2 pro úvod.

Varianta 2: Karty Život je život

https://www.b-creative.cz/terapeuticke-pomucky-b-creative-zivot-je-zivot-life-is-life-cards

Účastníci si mohou vybrat jednu kartu a diskutovat s lektory o tom, jak můžeme u tučňáků rozpoznat jejich emoce. Příklad: Jak poznáte, že je tučňák šťastný, smutný apod.?

Poznámka 2: Veďte účastníky setkání k tomu, aby se zaměřili především na to, jak se cítí, přemýšleli o tom, jak dáváme najevo emoce, jak se můžeme inspirovat u druhých (jaká milá gesta, která jsou mi příjemná, dělají lidé kolem mě) apod. Není až tak důležité vědět, jak vypadá komunikace (teorie).

Cvičení: Hlavní podoby řeči těla (pracovní list 1, pracovní sešit)

Náměty pro diskusi (po skončení práce s pracovním listem):

Jak dáváme druhým lidem najevo, že chceme komunikovat? Úsměv, zamávání. Když nechceme? Otočíme hlavu, vyhneme se očnímu kontaktu.

	<u>Zkušenost peer lektora</u> související s tématem Jak rozpoznával a rozuměl projevům chování druhých během pobytu v nemocnici a později, jak byl v kontaktu s tím, jak může být vnímán druhými (myšleno gesta, držení těla atd.). Chceme se zabývat běžnými situacemi v nemocnici (lidé nemusí respektovat můj osobní prostor, nerozpoznávám hranice druhých, špatně si vykládám výraz tváře, nerozumím mu nebo si myslím, že jde jen o mě atd.). Je možné na těle a obličeji při vyprávění ukázat, jak se peer lektor cítil a tvářil (když byl v hluboké depresi, byl plný vnitřních myšlenek, úzkosti apod.) - doprovodit vyprávění výrazem v těle a popisem, jaké to bylo, když se takhle cítil, zda cítil, že ho druzí chápou či nikoliv a zda s tím začal později vědomě pracovat... **Příběh peer lektora** (viz pracovní sešit: příběh Tomislava/Tibora). **<u>Cvičení: Jak byste rozuměli výrazům obličeje (pracovní list 2, pracovní sešit)</u>** Nejprve každý pracuje samostatně – jak chápe jednotlivé fotografie obličeje – jaké emoce v nich lze vyčíst.		

	Poté sdílení ve skupině a diskuse, jak o tom přemýšleli, že mohou existovat podobnosti, společné chápání výrazů obličeje, ale neznamená to, že se ti lidé tak opravdu cítí (mnoho komiků se usmívá a směje, ale trpí hlubokou depresí a my to nemusíme vidět). Proveďte krátkou reflexi, jak se právě teď cítí mé tělo, jak se tvářím, jak se v tuto chvíli cítím. Jak by mohli ostatní pochopit mou řeč těla nyní? Jak ji mohou vnímat? Jak mohu vyjádřit, jak se cítím – příští modul budeme mít o verbální komunikaci.) **Závěr:** Je lepší se ptát, co tím druzí myslí, než číst řeč těla a mít přesný význam v hlavě.		

PŘESTÁVKA

Hlavní téma 2. část	**Cíl:** Uvědomit si své vlastní tělo a své hranice.		
	Porozumět složitosti komunikace díky mnoha vrstvám (jako cibule) a našim vlastním odlišnostem. Jak komunikujeme? (slova, gesta, obličej, hlas, postoje těla) Někteří lidé komunikují snadno, jiní mají v této oblasti potíže. Naštěstí se všichni můžeme naučit lépe komunikovat. **Varianta 1** **<u>Cvičení: Hranice</u>** **Instrukce:** Najděte si v této místnosti místo, kde se cítíte dobře, a kolem své židle pomocí krepové pásky vytvořte hranice. Hranice může být tak velká, jak chcete, může se křížit s ostatními nebo ne apod., jak chcete. Poté, co všichni vytvoří hranice, sledujte, jak jsou velké/široké nebo úzké. Lektoři mohou projít v blízkosti hranice některého z účastníků, zkusit na ni šlápnout nebo třeba i skočit dovnitř. **Diskuse:** • *Jak jste se během vytváření hranic cítili (přemýšleli/cítili, kolik prostoru potřebujete)?* • *Potřebovali jste více prostoru, ale někdo jiný byl poblíž?* • *Jak se cítili, když lektor procházel kolem vašich hranic? Šlápl vám na hranici? Skočil do vnitřního prostoru vašich hranic?*	20 min	Páska z krepového papíru nebo klubko příze

Varianta 2

Cvičení: Prostorová blízkost (proximita)

Požádáme účastníky, aby si beze slov a vzájemného očního kontaktu vybrali v prostoru (definujte např. místnost, kde se koná kurz) místo, kde se právě teď cítí dobře. Mohou sedět, stát, vylézt na židli. Mohou chvíli experimentovat - měnit místa a zkoušet, jak se cítí, zkoušet se otáčet různými směry apod. Po chvíli je požádáme, aby se zůstali na jednom místě a v jedné poloze a zaměřili se na to, jak se cítí. Poté je požádejte, aby zůstali na místě a podívali se na ostatní účastníky - jak je kdo daleko (či blízko), jakou pozici zaujali vůči ostatním atd.

Diskuse:

Jak jste se cítili na vybraném místě? Když jste se podívali na ostatní v prostoru, co vám to řeklo o vašem místě? Jak jste se cítili blízko nebo daleko od ostatních lidí? Cítili jste se na vybraném místě bezpečně? Díky čemu jste se cítili bezpečně?

Je dobré uvědomovat si prostor a své tělo. **Vzdálenost mezi lidmi při interakci je také neverbálním sdělením.** Fyzický prostor mezi jednotlivci může stejně jako pohyby těla a mimika obličeje neverbálně vyjadřovat mnoho informací.

Prostor: intimní (0,5 m), osobní (1,2 m), společenský (3,6 m), veřejný (7 m).

	Náměty pro diskusi: *Jak se cítím ve svém těle, když je toho na mě moc?* *Co mi pomáhá najít spojení se svým tělem? (Když nejsem ve spojení se svým tělem, blokuje to komunikaci).*		
Uzavření tématu setkání	V rámci dnešního úvodního setkání k tématu komunikace jsme se snažili prakticky ukázat, že komunikace (verbální i neverbální) je něco, co spojuje (a někdy i rozděluje, i když tomu se budeme věnovat později v následujících sezeních). Závěrečné komentáře členů skupiny. Poděkujeme skupině za spolupráci a řekneme, že se těšíme na další setkání (uveďte kdy a jaké bude příští téma).	5-10 min	
Evaluace	Jak se vám setkání líbilo? (dotazník zpětné vazby)	5-10 min	Dotazník zpětné vazby
Rozloučení	Jak se loučíte s druhými lidmi? Jakým způsobem (objetím, stiskem ruky, dotykem, slovně, posunkem...)?	5 min	

Vzdělávací program a veškeré materiály byly vytvořeny v rámci projektu **Vzdělávání a zplnomocnění pro přechod do komunity** financovaného z programu **Erasmus+**, který realizovalo **Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví** ve spolupráci se **Školou zotavení a duševní pohody v Estonsku a Asociací pro psychosociální podporu Susret v Chorvatsku**.

Projekt by realizován za finanční podpory Evropské unie v rámci programu Erasmus+. Za obsah publikace odpovídá výlučně autor. Sdělení nereprezentují názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem.