Financováno
Evropskou unií

Návrat z nemocnice
Jak mohu sám sebe podpořit

OSOBNÍ PRŮVODCE KOMUNIKACÍ

2.1 Jak porozumět chování druhých a jak mohou ostatní vnímat mé chování

JMÉNO:

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

SU-SRET

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL
RECOVERY COLLEGE

Vzdělávací program a 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.

Přehled témat

Pracovní sešit je součástí programu *Návrat z nemocnice: Jak mohu sám sebe podpořit*, který se skládá z celkem 12 setkání. Každé je věnované jednomu tématu. Doufáme, že zde najdete pro sebe inspiraci a podporu na vaší cestě zotavení.

Zde je přehled všech témat:

1. Jak podpořit své zotavení

1, Co je zotavení a co pro mě osobně znamená

2, Jak mohu podpořit své zotavení během hospitalizace

3, Jak poznat, co potřebuji a co mi pomáhá

4, Jaké jsou mé silné stránky a jak budovat vlastní sebeúctu

2. Jak spolu komunikujeme

1, Jak porozumět chování druhých a jak mohou ostatní vnímat mé chování

2, Co pomáhá vzájemnému porozumění a jak předcházet konfliktům

3, Jak mluvit o tom, jak se cítím, aby tomu druzí rozuměli

4, Jak mluvit o sobě a své zkušenosti s nemocí

3. Bezpečí a návrat z nemocnice

1, Co pro mě znamená domov, co potřebuji pro návrat a jak se na něj připravit

2, Jak si vytvořit své místo a zajistit pocit bezpečí

3, Co pro sebe mohu dělat, abych se cítil/a dobře

4, Kdo mě podporuje a co mohu druhým nabídnout

Právě otevíráte první kapitolu tématu „Jak spolu komunikujeme“. Zaměřuje se na to, jak je v komunikaci důležitá řeč našeho těla, a co všechno na nás může naše tělo prozradit. Přináší i osobní zkušenost, která ukazuje, jak je důležité ověřovat, že jsme druhým lidem porozuměli dobře, a nedělat si rovnou závěry, které mohou vést k nedorozuměním i nepohodě.

Pokud chcete, můžete se o své myšlenky podělit s léčebným týmem nebo jinými lidmi, kteří vás podporují, nebo sami pokračovat v následujících kapitolách a tématech ve skupinovém programu nebo v pracovním sešitu.

Veškeré materiály najdete na:
https://www.cmhcd.cz/centrum/co-delame/aktualni-projekty/podpora-pri-navratu-z-hospitalizace-do-komunity/

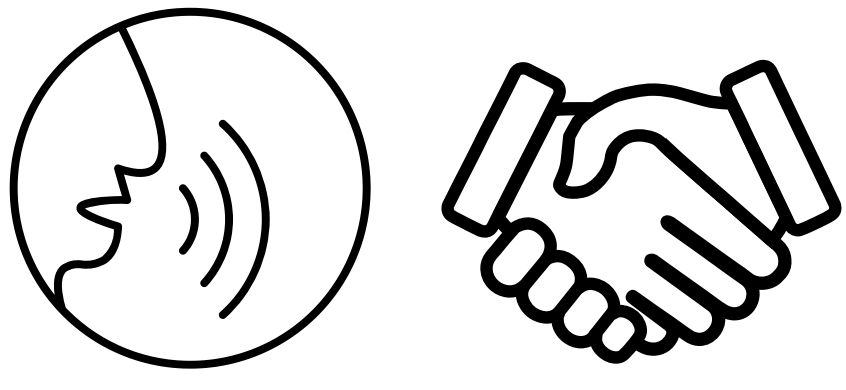
Jak porozumět chování druhých a jak mohou ostatní vnímat mé chování

O komunikaci

Komunikace (z latinského *communicare*, což znamená "**sdílet**" nebo "**být ve vztahu**") je obvykle definována jako přenos informací.

Komunikace je akt **předávání, přijímání a sdílení** informací – jinými slovy mluvení nebo psaní a poslouchání nebo čtení. Komunikace je základem existence a přežití lidí.

VERBÁLNÍ **NEVERBÁLNÍ**



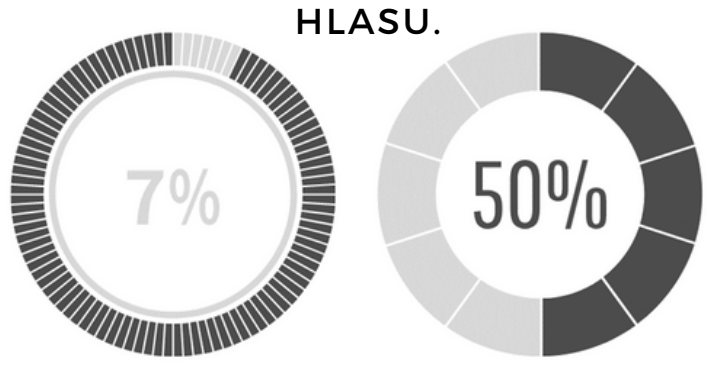
KOMUNIKACE

Používání **řeči těla** sahá až do pravěku, a dokonce do před jazykových dob. Když jsme ještě neuměli komunikovat verbálně, stačilo nám komunikovat **neverbálními projevy**.

Některé neverbální projevy jsou univerzální. Každý na světě chápe, že úsměv má vyjádřit štěstí, spokojenost nebo že chcete dát najevo, že nechcete nikomu ublížit. Pláč je považován za projev 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 využíváme a rozumíme řeči těla stejným způsobem.

ČINY HOVOŘÍ JASNĚJI NEŽ SLOVA: NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE

VÝZKUMY UKÁZALY, ŽE KOMUNIKACE JE ZE 7 % VERBÁLNÍ A Z 93 % NEVERBÁLNÍ. NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE SE SKLÁDÁ Z 50 % Z ŘEČI TĚLA A Z 38 % JI UTVÁŘÍ TÓN HLASU.



Jak číst v řeči těla

Výrazy tváře

Zamyslete se na chvíli nad tím, kolik toho člověk dokáže sdělit pouhým výrazem tváře. Úsměv může vyjadřovat souhlas nebo štěstí. Zamračený výraz může signalizovat nesouhlas nebo smutek.

V některých situacích může naše mimika prozradit naše skutečné pocity. I když říkáte, že se cítíte dobře, výraz vaší tváře může lidem napovídat něco jiného.

VÝRAZ OBLIČEJE PATŘÍ TAKÉ K NEJUNIVERZÁLNĚJŠÍM FORMÁM ŘEČI TĚLA. VÝRAZY, KTERÝMI VYJADŘUJEME STRACH, HNĚV, SMUTEK A ŠTĚSTÍ, JSOU NA CELÉM SVĚTĚ PODOBNÉ.

Gesta

Gesta mohou být jedním z nejvýraznějších a nejzřetelnějších projevů řeči těla. Mávání, ukazování a používání prstů k označení číselných hodnot jsou velmi běžná a snadno pochopitelná gesta.

Postoj těla

Důležitou součástí řeči těla může být i to, jak držíme své tělo.

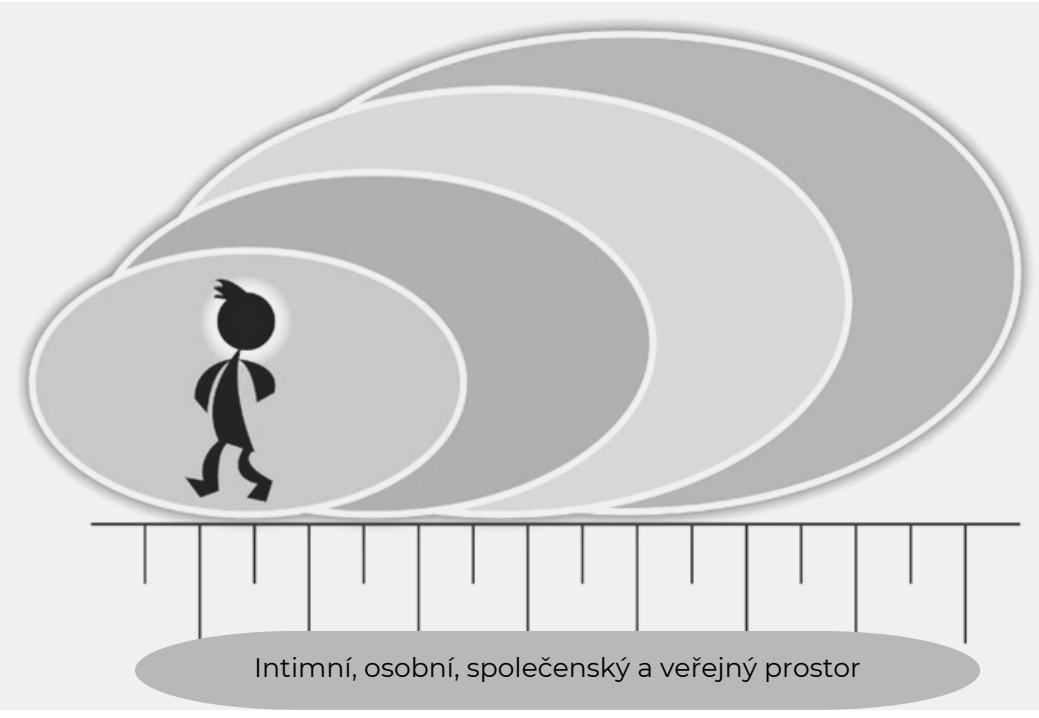
Termín postoj těla označuje způsob držení těla a celkovou fyzickou podobu člověka..

Držení těla může předat řadu informací o tom, jak se člověk cítí, a také napovědět o jeho osobnostních charakteristikách, například o tom, zda je sebevědomý, otevřený nebo submisivní.

Vzálenost a využití prostoru

Slyšeli jste někdy někoho mluvit o **potřebě osobního prostoru**? Začali jste se někdy cítit nepříjemně, když někdo stál jen trochu příliš blízko vás?

Týká se to **vzdálenosti mezi lidmi při jejich interakci**. Fyzický prostor mezi dvěma lidmi může stejně jako pohyby těla a výrazy obličeje sdělovat mnoho neverbálních informací.



Podle Edwarda Halla je intimní prostor až 0,5 m, osobní 1,2 m, společenský 3,6 m a veřejný 7,6 m.

Hranice jsou velmi osobní a odlišné. Záleží také na kultuře. Osobní prostor – to, jak blízko stojíme ke svým kolegům, přátelům, cizím lidem – se totiž v různých zemích velmi liší. Sociologové zkoumali, proč a jak, a přišli s několika teoriemi, proč tyto společenské normy existují. Na to, jak lidé definují osobní prostor, má vliv teplota. Stejně tak pohlaví a věk.

Domnívají se zároveň, že naše osobní hranice mají mnoho společného s tím, kde jsme vyrostli. Rozdělují svět na "kontaktní kultury" (Jižní Amerika, Blízký východ, jižní Evropa) a "nekontaktní kultury" (severní Evropa, Severní Amerika, Asie). V nekontaktních kulturách stojí lidé dál od sebe a méně se dotýkají.

Pohyby

Měli bychom si dávat pozor, abychom řeč těla nepřečetli špatně!

Příběh peer lektora

V příběhu komunikace s lidmi je podle mě velmi důležité umět být neutrální. Nenechat emoce vést komunikaci. A být zvídavý. Hodně mi pomáhá východní rčení: „Vím, že nic nevím." A tím pádem nemohu soudit mé blízké za to, co říkají. Být neutrální a nemít očekávání mi hodně pomáhá. Nebát se zeptat, jak to daný člověk myslí, když nerozumím. Nikdo mi nikdy neřekl, že mi něco nevysvětlí, když to nechápu. I doktoři v nemocnici. Stalo se mi, že jsem jeden den cítil pokoj v duši. Byl jsem v tou dobou hospitalizovaný v psychiatrické nemocnici v Havlíčkově Brodě. Sedl jsem si do meditační pozice. Šla okolo mě paní doktorka. Nic neřekla, jen mi navýšila léky. Nedalo mi to a šel jsem se zeptat, jestli to nějak nesouvisí, ale paní doktorka mi řekla, že ne, že jen na základě jedné situace se léky nezvyšují. Prý mě už sleduje nějakou chvíli. Zajímavé je, že doteď jsem na oné dané dávce léků. Když jsme tuto dávku, již s novou paní doktorkou, zkoušeli snížit, neudrželo mě to. Je hodně důležité nebát se zeptat. Nemít předsudky k sobě, ani k druhým lidem. Jsme jenom lidé a nejsou na světě lidé, kteří by o sobě někdy v životě nezapochybovali. Duševní onemocnění přináší hodně pochybností o sobě, ale když se v daný moment neumíme spolehnout na sebe, můžeme se spolehnout alespoň na druhé. Například věřím, že na světě nejsou psychiatričtí doktoři, kteří by nám lidem se zkušeností chtěli ublížit. Jsou to lidé, takže operují se svými strachy a obavami. Ale většina lidí ve sféře psychiatrie chce pomáhat. A míru pomoci, o kterou požádáme, si určujeme sami. Když člověk dokáže rozlišit, co je v jejich mysli to patologické a co je v normě, může komunikovat s okolím bez obav, že ho někde zamknou proti jeho vůli. (Tibor, peer lektor)

Všichni lidé nejsou stejní, a proto komunikujeme různě. Rád mluvím v klidu. Pak se cítím příjemně a uvolněně. To mi vyhovuje nejlépe. Se svým spolubydlícím mluvím přátelsky a mluvíme o tom, co zažívá v práci. Bavíme se o sportu, který máme oba moc rádi. Někdy i o zálibách. Někdy mluvíme o minulosti a o těžkostech, kterými jsme prošli a které jsme zažili. Dobře si rozumíme ohledně potíží v rodině, i když každý z nás má své vlastní problémy.

Mám ještě jednoho spolubydlícího v našem bytě a s ním je to náročné. Často si nerozumíme a zdá se, že o to ani nestojí. Komunikace je pak obtížná. Když si všimnu zachmuřeného obličeje, staženého obočí, našpulených rtů a rychlé chůze, beru to jako signál, že si mám držet odstup. Protože nemám rád konflikty a hádky, stáhnu se. Tak mám klid a vyhnu se stresu.

Moje komunikace je tichá a nevtíravá. S lidmi kolem sebe navazuji dobré vztahy. Jediné, co mi vadí, jsou špatné vztahy s bratrem a také se spolubydlícím. Zdá se mi, že dobrá vůle musí být na obou stranách. Jinak můžeme akorát mlčet.

Ale když spolubydlící, se kterým vycházím obtížně, něco potřebuje, tak si opravdu hezky popovídáme.

Zdá se mi, že lidé, kteří si myslí, že jsou ostatním nadřazení, rádi jim vnucují své představy a snaží se druhé ovládat, jsou opuštění a osamělí. Takovým lidem se snažím vyhýbat. (Tomislav, peer lektor)

Pracovní list: Jak vypadá řeč těla

Hlavní podoby řeči těla

výraz tváře	pohyby očí	postoj těla	gesta
dotyk	vzdálenost a využití prostoru	vůně	tón hlasu

Jak mluví vaše tělo, když jste uvolnění? Naštvaní?

	UVOLNĚNÝ	NAŠTVANÝ
obličej		
oči		
postoj těla		
gesta		
dotyky		
vzdálenost		
vůně		
tón hlasu		

Návrat z nemocnice

Jak mohu sám sebe podpořit

OSOBNÍ PRŮVODCE KOMUNIKACÍ

2.1 Jak porozumět chování druhých a jak mohou ostatní vnímat mé chování