

CENTRUM PEDAGOGICKO – PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENČIE

Komenského 2740, Kysucké Nové Mesto

Telefón: 041 / 421 21 76

mail: pppknm@stonline.sk

VIDEOTRÉNING KOMUNIKÁCIE

- výcvik, ktorý pomáha budovať úspešné vzťahy v rodine/ škole na základe video-nahrávky
- učenie sa schopnosti vytvárať efektívnu a plynulú komunikáciu v skupine (rodina, škola)
- VIT sa teda dá chápať aj ako komunikačná teória – hlavný dôraz sa tu kladie na schopnosť komunikovať s druhými- vytváranie bezpečného a otvoreného prostredia pre pravdivú komunikáciu
- **aj minimálna zmena v komunikácii vedome navodená (učiteľom alebo rodičom) môže výrazne zmeniť prístup detí (žiacov)**
- využitie- pri práci s rodičmi, učiteľmi, vychovávateľmi
- ide o spoluprácu videotrénera a učiteľa/ rodiča – spolupráca na budovaní pozitívnej klímy v rodine/ triede- zlepšuje sa emocionálna a verbálna komunikácia s deťmi/žiacmi
- spôsob ako využiť vlastné zdroje – prostredníctvom tohto tréningu klient (rodič, učiteľ) -objavuje svoje silné stránky, ktoré si nie vždy uvedomuje a prostredníctvom nich navodzuje zmenu a pokrok
- proces:
 1. **žiadost' o pomoc**- vypočujeme si zákazku zo strany trénovaného
 2. **uskutočnenie nahrávky** – v rodine pri bežných situáciách, v škole počas bežnej vyučovacej hodiny (10-15 min.)
 3. **analýza**- videotréner vyberie z nahrávky tie momenty, kedy komunikácia v systéme veží primerane (3 krát 1-3 min.)

4. **rozbor s rodičom/učiteľom- poskytnutie spätnej väzby**- tréner upozorňuje na schému úspešných elementov komunikácie, prvky úspešných kontaktov (45-60 min.)- nahrávku učiteľ/rodič sleduje aj spomalene, môžeme v niektorých momentoch obraz zastaviť, resp. niektoré kľúčové časti pozerat' opakovane niekoľkokrát

5. **trénovaný dostáva „domácu úlohu“** – dostáva body, na ktorých treba pracovať – niektoré z komunikačných prvkov, ktoré boli úspešné a ktoré ale trénovaný nemá v komunikačnom vzorci sa vyberie na vedomé učenie

6. **natáčajú sa ďalšie nahrávky**, kde sa zameriavame aj na to, ako trénovaný zvládol svoju domácu úlohu (bežne- 6 nahrávok a 6 rozborov)

-úspešné elementy základnej komunikácie- rozlišujeme podľa 4 kategórií správania:

1. iniciatíva a jej prijatie (0-6 rokov)- venovanie pozornosti- tu sú elementmi úspešného kontaktu napr. otáčanie sa za druhou osobou/ očný kontakt, pozeranie sa na druhú osobu, priateľská pozícia tela, milý výraz tváre, milý tón hlasu, pritakávanie, pomenovávanie (toho, čo druhá osoba robí, čo sa udialo, ako sa osoba pravdepodobne cíti), potvrdzujúce pomenovanie, spolupráca, pripájanie sa k činnosti druhej osoby, pochvala

2. výmena v kruhu (sociálna komunikácia- 6-12 rokov)- tvorenie skupiny, predávanie a preberanie slova, spolupráca- elementmi úspešného kontaktu sú napr. pozeranie sa v kruhu, otáčanie sa na všetkých v kruhu, zaradenie sa do kruhu, potvrdenie prijatia, zobrať si a udeliť niekomu slovo, spoločné aktivity, udržanie komunikácie v kruhu , jej spravodlivé rozdelenie

3. spoločné radenie sa, diskusia (12-16 rokov)- tvorenie názorov, oboznámenie sa s podstatou, rozhodovanie sa- napr. vytváranie dobrej atmosféry pre rozhovor, vyjadrenie a výmena názorov, prezentovanie názoru všetkými účastníkmi, uvedenie podstaty, detailná diskusia, navrhovanie a akceptovanie argumentov, parafrázovanie

4. riešenie konfliktov (16+)- pomenovanie rozporov, protichodných názorov, obnovenie dobrého vzťahu, rokovania- napr. skúmanie zámerov, stanovenie hlavných bodov a pravidiel, hľadanie toho, s čím by mohla druhú strana súhlasiť