

Mluvit a naslouchat

Čas: 45 minut

- Cíle:**
- Žák vyjádří, co ho motivuje k zájmu o klimatickou změnu.
 - Žák naslouchá druhému a vlastními slovy shrnuje, co slyšel.
 - Žák reflektuje přínosy naslouchání.
 - Žák pojmenuje emoce, které v souvislosti s klimatickou změnou zažívá, a strategie, které volí.

Shrnutí: Během aktivity si žáci vyzkouší, jaké to je po vymezenou dobu mluvit bez přerušování a poté pozorně naslouchat a shrnovat myšlenky druhého. Společně pak reflektují, jak obě role prožívali a co jim přinesly užitečného. Následně ve skupině pojmenují emoce spojené se změnou klimatu a strategie chování, které do komunikace vstupují, a okrajově se seznámí s teorií napomáhající nenásilné komunikaci.

Pomůcky: tabule/flipchart, fixy/křídly, zvoneček

Postup:

1. Požádejte žáky, ať se rozdělí do dvojic a najdou si místo, kde se navzájem dobře uslyší.

Doporučujeme dát žákům prostor, ať si najdou někoho, s kým chtějí ve dvojici být, jinak pro ně může být obtížné aktivitu absolvovat. Jakmile mají i své místo, nechte je, aby si mezi sebe rozdělili barvy – třeba zelenou a bílou (použijte jakékoliv).

2. Pokračujte vysvětlením instrukcí a strukturovanými rozhovory.

Vysvětlíte žákům, že nyní si vyzkoušíte trochu jiný rozhovor, než jsou běžně zvyklí. Můžou to vzít jako experiment, se zvídavostí. Jeho smyslem je zjistit, jaké to je, když mám prostor se vyjádřit a druhý mě skutečně poslouchá. A také, jaké to je, když se soustředím na to, co mi druhý říká. Jak vše proběhne?

Budete pracovat formou tzv. dyád, kdy nejprve:

- **ZELENÁ** položí otázku: „Proč se zajímáš o klimatickou změnu, co pro tebe osobně znamená?“
- **BÍLÁ** odpovídá (zelená jen naslouchá, nepřerušuje, nekomentuje) – **2 až 3 min.**
- **ZELENÁ** shrne, co slyšel/a (tzn. nijak to nehodnotí, jen svými slovy přetřídí, co zaznělo) – **1 min.**
- **BÍLÁ** dá krátkou zpětnou vazbu (jak to zelená vystihl/a, jestli by něco doplnil/a) – **0,5 min.**

Jakmile proběhne první kolo, role se obrátí.

Doporučujeme toto schéma napsat viditelně na tabuli nebo flipchart i s časy, které na jednotlivé části budou žáci mít. Domluvte se také na zvukovém signálu, kterým dáte vždy vědět, že mají začít/skončit. U méně zkušené skupiny se vyplácí začít u první odpovědi s limitem 2 minut. Můžete žáky povzbudit, že když už nevědí, co říkat, můžou si dát chvilku pauzu, v klidu se nadechnout, nechat přijít další myšlenku a začít znovu mluvit, až to půjde. Na první kolo navažte plynule druhým. Znovu zopakujte instrukce a pusťte se do toho.

3. Po skončení proveďte krátkou reflexi v celé skupině. Ptejte se žáků:

- Jaké to pro vás bylo?
- Pro koho to bylo spíše příjemné – dejte palec nahoru, pro koho spíše nepříjemné – dejte palec dolů, ostatní vodorovně.

Doptávejte se i dále – díky čemu to bylo příjemné, kvůli čemu nepříjemné?

Odpovědi zachycujte do dvou sloupců na tabuli.

- Zkuste popsat, co jste prožívali jinak než běžně v rozhovoru. V čem to pomáhalo? V čem naopak?
- Co vám bylo příjemnější, vyprávět nebo naslouchat?
- Jaké bylo slyšet shrnutí toho, co jste říkali, od druhého člověka?
- Co z této zkušenosti byste si chtěli přenést do běžného života?

4. Pojmenujte společně emoce, které v rozhovorech zazněly, a strategie, které v souvislosti s klimatickou změnou volíte.

Vysvětlíte žákům, že v komunikaci (nejen) o změně klimatu se objevuje hodně emocí a také rozdílných způsobů (strategií) jednání či chování. To může vést jak k souladu mezi podobně smýšlejícími lidmi, tak k různým konfliktům. Zkusíte se proto společně podívat na to, jaké emoce a strategie to mohou být.

Nadepište na tabuli dva sloupce – emoce a strategie jednání/chování. Nejprve nechte žáky vykřikovat, jaké všechny emoce znají, a zapisujte je do příslušného sloupce. Poté můžete označit ty, které zazněly v rozhovorech a které žáci v souvislosti s klimatickou změnou prožívají.

Následně se ptejte, jaké přístupy, postoje lidí ke klimatické změně žáci znají, a zapisujte je do druhého sloupce. Někdo např. podporuje stávky, je členem klimatického hnutí, někdo nejí maso, nejezdí autem, jiný popírá, že klimatická změna existuje, nadává na Evropskou unii kvůli zákazu spalovacích motorů atd. Opět můžete podtrhnout strategie, které jsou žákům nejbližší.

Řekněte žákům, že je v pořádku prožívat různé emoce spojené s klimatickou změnou, stejně tak je v pořádku volit různé strategie jednání a chování. Zároveň je důležité naučit se vnímat a pojmenovávat svoje pocity i strategie a reflektovat je. Stejně pocity přitom mohou, ale nemusí vést ke stejnému jednání. Důležité je naučit se komunikovat i ve chvílích, kdy spolu nesouhlasíme, tak abychom neztráceli vztahy, na kterých nám záleží. Jedním z pomocníků je právě naslouchání. K rozšíření tématu můžete využít informace z infoboxu a doporučené zdroje.

INFOBOX

K rozporům ohledně klimatické změny může docházet i mezi dobrými přáteli nebo v rodině. A přestože se třeba neshodneme v obsahové rovině (např. co je nejlepší řešení klimatické změny), můžeme v pozadí našeho jednání prožívat podobné emoce – jeden pocit ohrožení z klimatické změny, druhý pocit ohrožení ze zaváděných opatření. Pokud nám záleží na vztahu s druhým, pomáhá, když skutečně nasloucháme tomu, co nám druhý říká. Zkuste v takovou chvíli využít zkušenosti z nácviku.

Druhou věcí, která pomáhá, je zkusit se od obsahu, ve kterém máme spor, dostat k tomu, co prožíváme – k emocím. Ty je ale potřeba si nejprve uvědomit a poté pojmenovat a sdělit druhému. „Víš, vidím, že se v té věci neshodneme, ale chci ti říct, že zažívám z klimatické změny velké obavy, a proto je pro mě důležité něco dělat a podporovat ta opatření. Co zažíváš ty?“ Vráťte se tak od obsahu do vztahové roviny a je možné, že uslyšíte: „No, neshodneme, ale já se zas obávám těch opatření, co to všechno způsobí.“ Zdá se, že máme něco společného. Oba/ě máme z něčeho strach.

- reflexe** ■ **5. Udělejte závěrečné kolečko, ve kterém žáci pomocí 7 slov vyjádří, co důležitého si z hodiny odnáší.**
Můžete po kruhu poslat mluvící předmět, zajistí to, že bude mluvit jen ten, kdo drží předmět, a žáci si budou vzájemně naslouchat.

Další doporučené zdroje:

Voštová, Zdeňka. Jak pracovat s emocemi dětí při výuce o změně klimatu [online], 2023. Dostupné z: <https://ucimoklimatu.cz/metodiky/prace-s-emocemi-klima/>
Nenásilný podcast: <https://www.nenasilnypodcast.cz/>
Nenásilná komunikace: <https://nenasilnakomunikace.org/>