



Lektorská rada
ČBaS

Rodič jako klíč k úspěchu

Komunikace

O čem to celé je?

- Nevyřešíme zde všechny Vaše otázky a problémy
- Semináře „Rodič jako klíč k úspěchu“ je jedním z prvních kroků směrem k rodičům (spolu s Badmintonovou konferencí)
- Ukázat, že jste součástí týmu a můžete ovlivnit výkony svých dětí
- Povzbuzení k tomu se více zajímat a udělat, co je v silách každého z nás

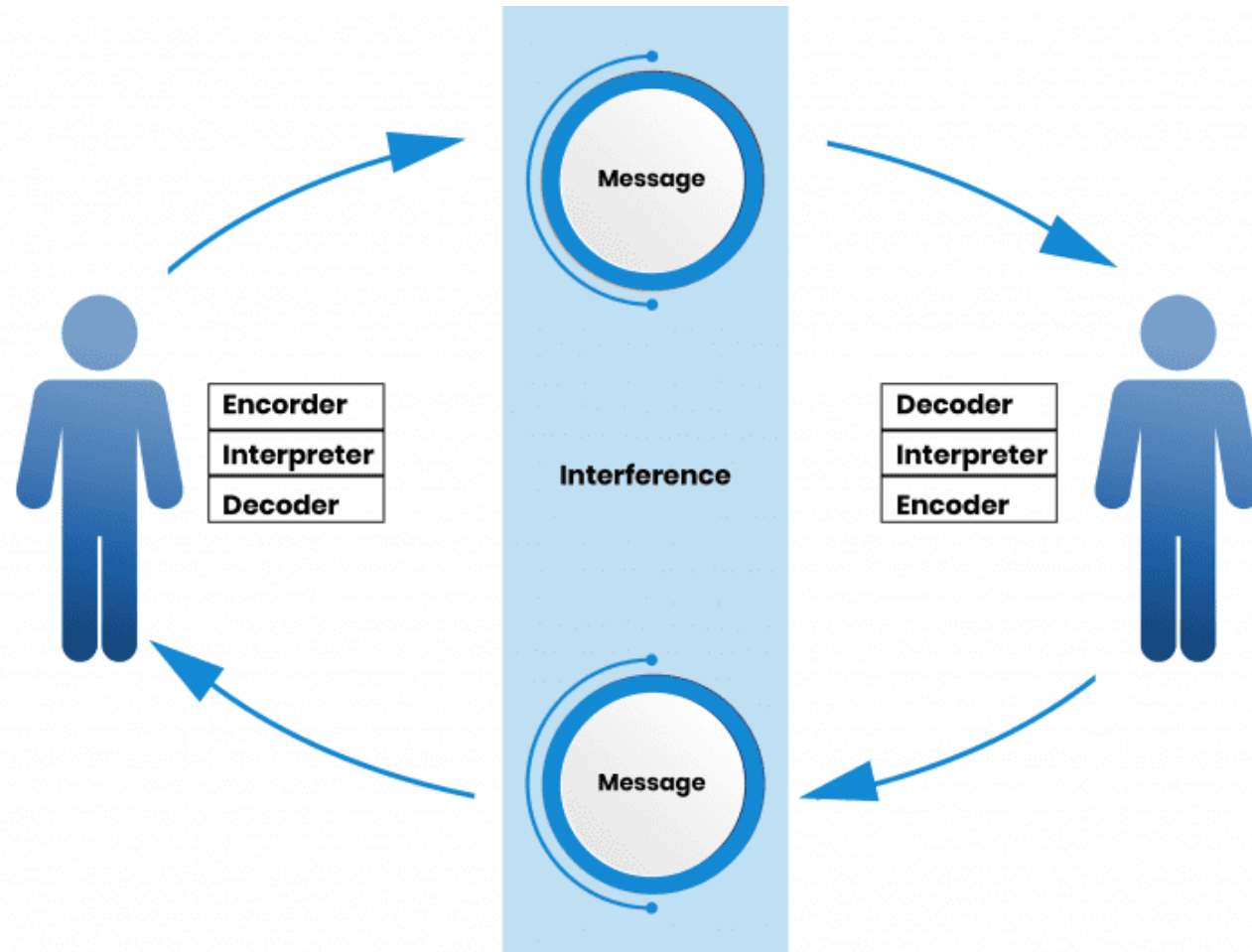
Trocha teorie na úvod

Slovo komunikace pochází z latinského *communicare*, což znamená „**společně něco sdílet**, činit něco společným“

Komunikace v sobě tedy nezahrnuje pouze výměnu informací mezi účastníky, ale i podílení se na **celkovém dopadu** zprávy a **kontext** jenž může celý význam tohoto procesu pozměnit.

V tomto slova smyslu tedy můžeme komunikaci chápat spíše jako synonymum **interakce**, procesu vzájemného ovlivňování a působení.

Schrammův model komunikace



Proč se zajímat o vhodnou komunikaci



- Jasná a čistá komunikace přináší důvěru, otevřenost i bezpečí.
- Vhodná komunikace pomáhá nastavit si hranice
- Vhodná komunikace podporuje zdravé sebevědomí

- Učíte vlastní dítě adekvátně reagovat
- Budujete vztahy s druhými lidmi a Vaše dítě vidí, jak na to

- Můžete být vlastnímu dítěti dobrým vzorem v tom, jak se postavit za svůj názor, ale neublížit druhému

Komunikace

Komunikace ANO

- Informovat (in-form = tvarovat uvnitř)
- Vzájemně se domluvit
- Instruovat/zjišťovat (vede k lepší orientaci ve světě)
- Pobavit
- Přesvědčit
- Navázat kontakt, sdružovat se
- Exhibovat



Komunikace NE

- Zesměšňovat druhého
- Ponižovat druhého
- Slovně ubližovat druhému

Aplikace ve sportu



- Komentování zápasů vlastního/cizího dítěte
- Mluvit o cizím dítěti před vlastním dítětem/s cizím dítětem
- Mluvit s vlastním dítětem/o vlastním dítěti
- Mluvit s trenérem/o trenérovi

5 zásad respektující komunikace

1. Držet se problému

- vyhýbat se hodnocení druhé osoby

2. Přítomnost - tady a teď

- nevyčítat a nevzpomínat minulé prohřešky

3. Spoluúčast

- neřešit věci za druhé, ale nabídnout spoluúčast

4. Pozitivní komunikace

- Vyhýbat se zákazům a zdůrazňování nedostatků

5. Uvědomování si potřeb a emocí a komunikování o nich

5 komunikačních dovedností pro její naplnění:

POPIS

Oznámení, konstatování – to co vidím, slyším, bez tvorby domněnek a hodnocení

INFORMACE

In-formace – formování zevnitř

Odpovídá na proč a jak?

V obecné podobě v 1. nebo 3. osobě

SPOLUÚČAST

Přibrání druhého k řešení problému s výsledkem přijatelným pro obě strany

JÁ-SDĚLENÍ

Mluvení o svých prožitcích bez ukazování prstem na druhé

EMPATIE

Projevení zájmu nasloucháním, pojmenováním prožitků druhého, fyzickým kontaktem, rozvíjením přání druhého nebo vyjádřením podpory.

Efektivní komunikace - tipy

POPIS	Vidím/slyším, že...
INFORMACE	Je..., Je potřeba..., Tohle děláme (tak a tak)..., Pomůže, když....Když, ..tak ..
JÁ-SDĚLENÍ	Zlobím se, když..., Očekávám, že..., Pomohlo by mi, kdyby...
SPOLUÚČAST	Uděláš to tak ...nebo tak...? Můžeš si vybrat. (možnost volby)
EMPATIE	
DALŠÍ	Jirko, ...! (dvě slova) (Jirko, raketu! Jirko, pití!) Co s tím uděláme? A co si o tom myslíš ty?



INSPIRACE



Czech
Badminton

10 zlatých pravidel pro rodiče

**Dětem fandíme a vedeme je k fair-play.
Na kurtu i v životě.**

**Respektujeme trenéra svého dítěte
a jejich společnou práci: neradíme jim,
co mají při hře dělat.**

Uážíme si soupeřů a chováme se k nim slušně.

**Nepokřikujeme na rozhodčí a nezasahujeme
do jejich rozhodování, ani do průběhu hry.**

**Uvědomujeme si, že největší výhodou
není vždy vítězství, ale maximální snaha
a radost ze hry.**





Uíme, že dovednosti (technika úderů a pohybu) jsou důležitější než hrubá síla a body.

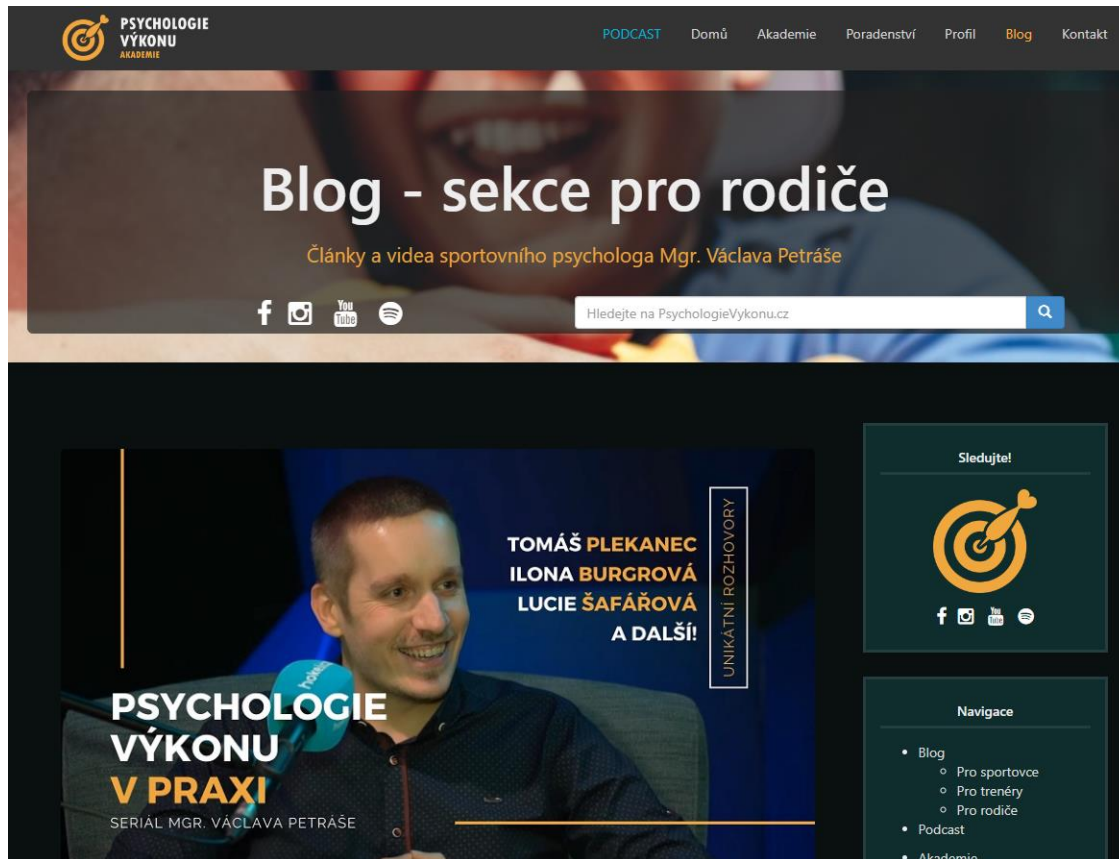
Jsme rádi, že své dítě můžeme podporovat a vést k samostatnosti. Ulastní ambice dokážeme potlačit.

Na turnaj přijíždíme včas a dobře naladěni. Během celého turnaje zůstaneme pozitivní, ať se děje cokoli.

Zajímáme se o badminton a aktivně komunikujeme s trenérem. Plánování turnajů a přípravy necháváme na něm.

Badminton nás učí zlepšovat se, překonávat překážky a posouvat se v životě dál.

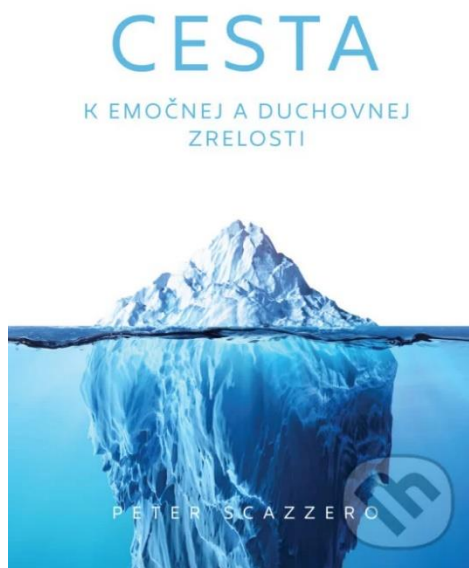
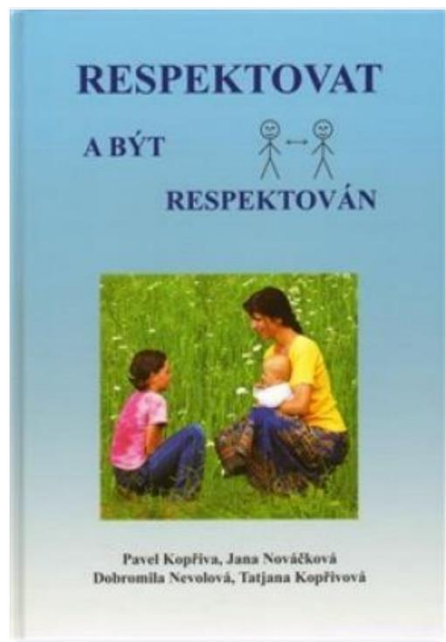
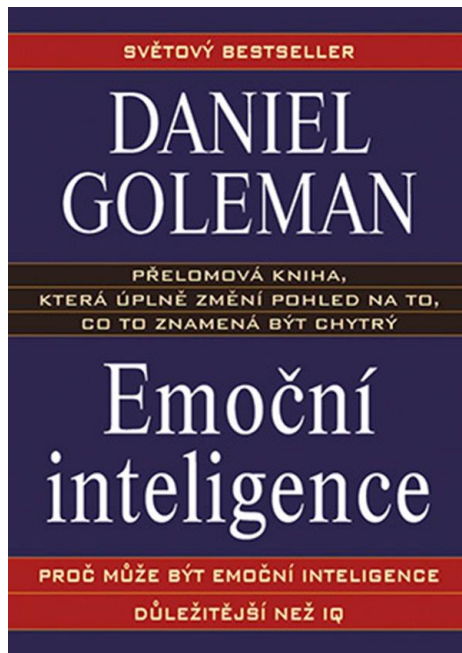
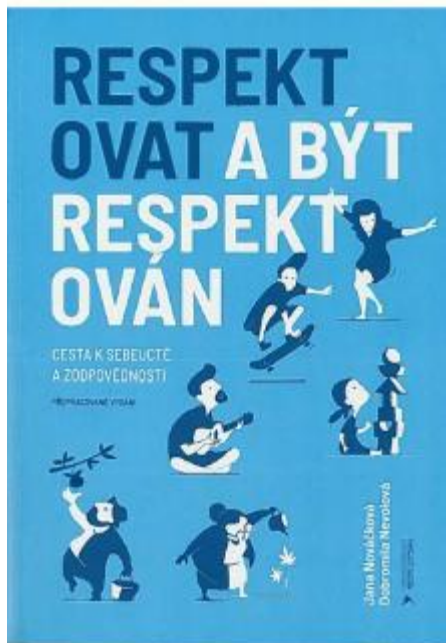
Psychologie výkonu – Mgr. Václav Petráš



11 nejčastějších chyb rodiče



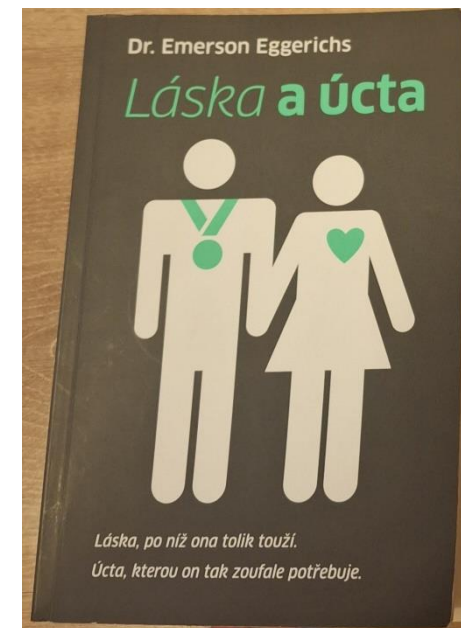
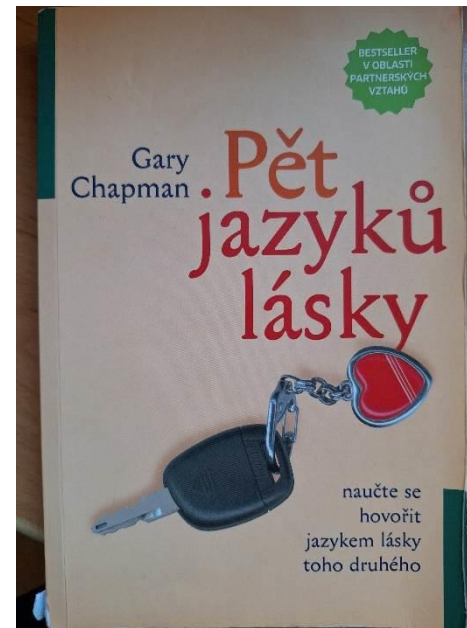
Literární a jiné tipy



<https://www.respektovani.com>

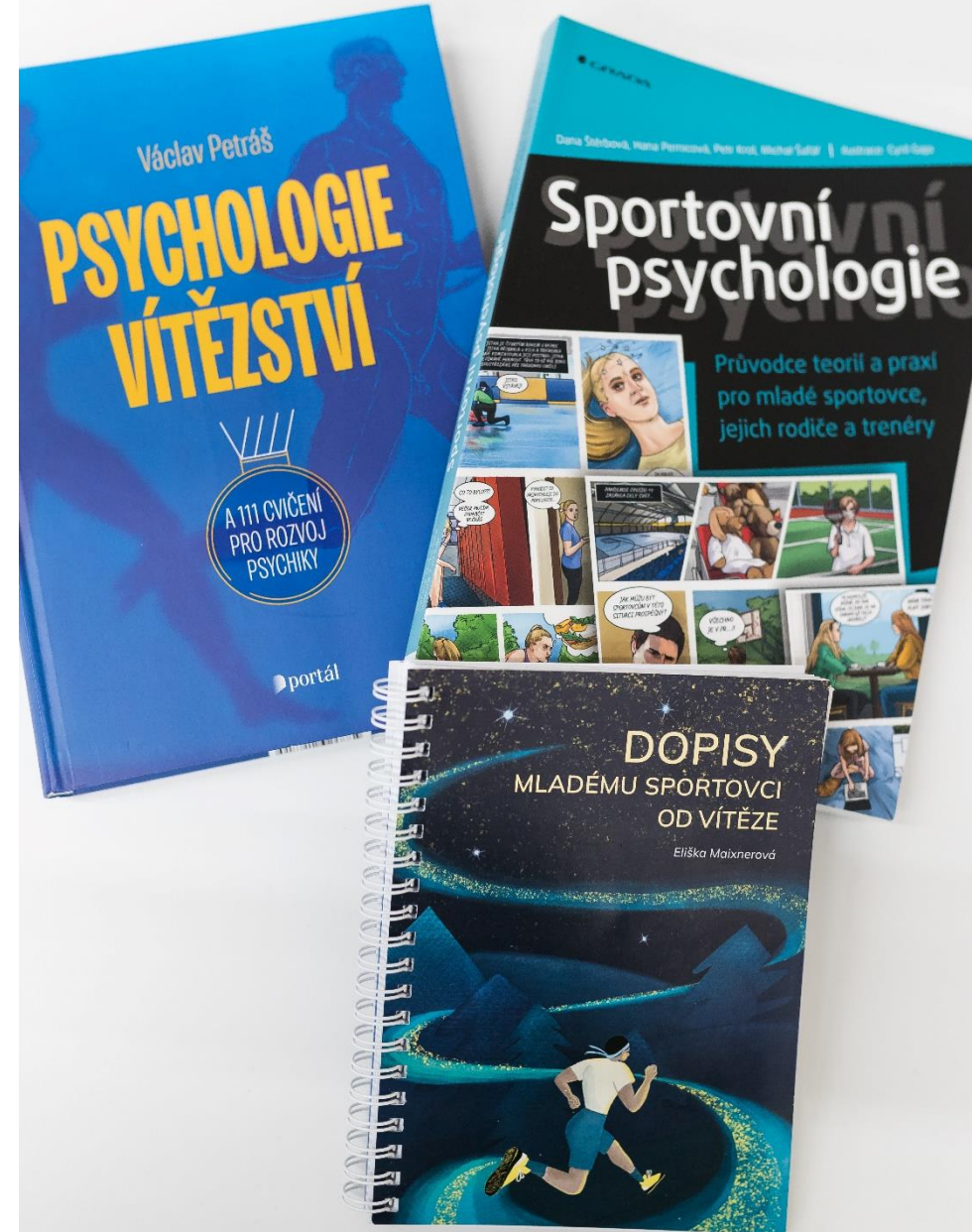
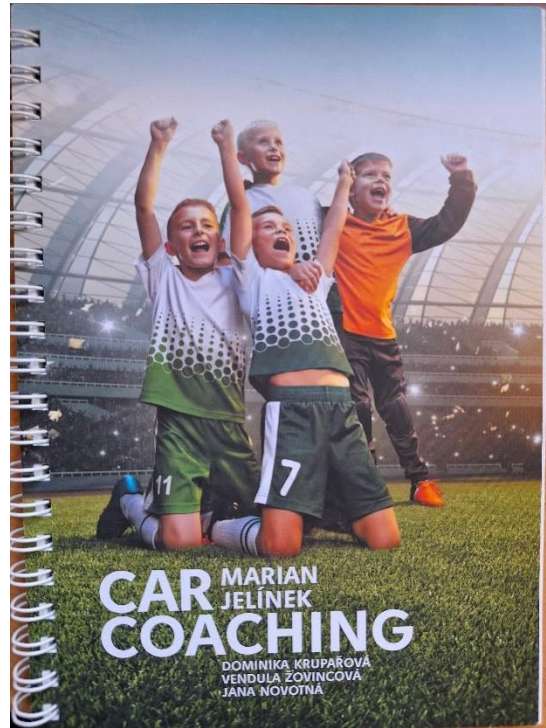
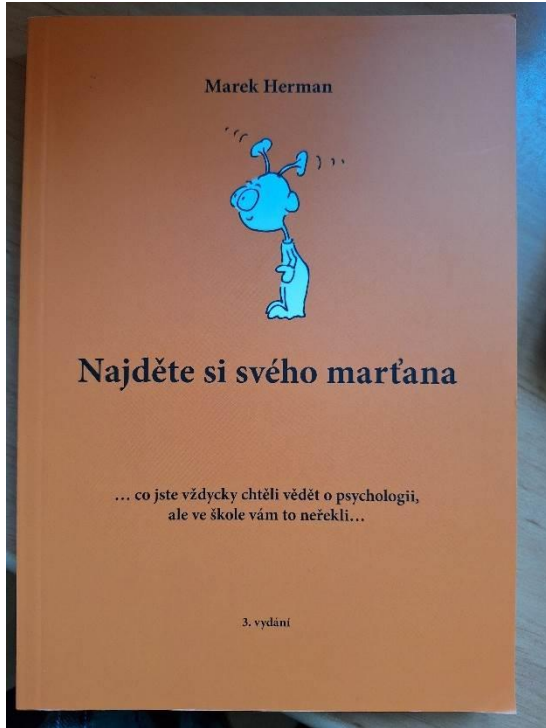
<https://www.konec-prokrastinace.cz>

<https://www.seduo.cz>



Czech
Badminton





Pozvání na Badmintonovou konferenci 18. 5. 2024 v Olomouci



přednášky + diskusní stůl pro rodiče



BONUS



Czech
Badminton

Co dělat, když se nechová dobře sousední rodič?

Tři nadějně předpoklady, že se situace změní:

1. Jsem ochotný riskovat nepříjemné poznámky od druhého, dokážu si vytvořit nadhled nad vlastními aktuálními pocity
2. Je pro mě důležitý vývoj mého dítěte (popř. i cizích) a chci být dobrým vzorem a situaci zrale řešit
3. Jsem odvážný a rozhodnu se situaci měnit/otevřít

Zásady komunikace již známe z předchozího slidu. Na místě je popřát hodně odvahy a zralosti.



Závěr

Vytvořit doporučení, jak se chovat na turnaji

- Formou letáku
- Formou videí
- Rozeslat do klubů s prosbou o jeho připomenutí, přečtení během zahájení turnaje
- Formou online semináře
- Budu ráda za návrhy včetně pomoc se zpracováním:
lektorskarada@czechbadminton.cz



PROSTOR PRO DOTAZY

DĚKUJEME ZA POZORNOST!



Czech
Badminton