

Hry na hrdiny – cvičení empatické komunikace

Délka cvičení: 40-60 minut

Pravidla

Při hraní není dovoleno používat fyzické násilí. Pokud s tím všichni souhlasí, je možné fyzické či verbální násilí napodobit.

Cílem cvičení není odsuzovat nebo obhajovat sebe či druhé. Cílem není ani dávat rady, jak situaci „správně“ vyřešit. Cílem je lépe porozumět pocitům a potřebám hlavního a vedlejšího hrdiny a pokusit se najít řešení, které uspokojí potřeby všech.

Osoby

Hlavní hrdina: prozkoumává situaci, kterou prožil.

Vedlejší hrdina:

Hraje roli osoby, se kterou hlavní hrdina komunikuje.

Může empaticky odhadovat pocity a potřeby své role.

Kouč:

Hlavním úkolem kouče je vrátet hlavního hrdinu k uvědomování si pocitů a potřeb.

Hlídá čas a řídí postup (viz níže).

Pozoruje vzájemnou interakci a na konci může sdílet, co viděl a slyšel.

Zajišťuje, aby měl hlavní hrdina dost klidu na vnímání situace – např. aby nebyl rušen **nevyžádanými radami a hodnocením**.

Nabízí zastavení na uvědomění si dechu a těla.

Pokud si o to hlavní hrdina řekne, může kouč nabízet empatické odhady pocitů a potřeb.

Postup

Pozorování: (5-10m) Hlavní hrdina popíše krátce konkrétní situaci. Situaci popíše konkrétně: kdy a kde to bylo, kdo všechno tam byl. S podporou kouče zkouší rozlišovat fakta (co by zaznamenala kamera) a svoje interpretace – co si o dané situaci myslí. Hlavní hrdina vybere z celé situace jeden okamžik (jedno políčko filmu), který byl pro něj nejsilnější.

Ostatní se mohou doptávat na podrobnosti situace.

Hra: (5m) Vytvoří se improvizovaná scéna. Hrdinové zahrají své role tak, jak to v minulosti proběhlo. Není nutné hrát dlouhé scénky. Úplně stačí, když například vedlejší hrdina řekne jeden výrok a hlavní hrdina jen naslouchá nebo odpoví, ale nemusí rozvíjet dialog.

Poté co hlavní hrdina přehraje situaci tak, jak se stala původně, může ji zahrát, jako kdyby měl možnost dát plně průchod svým emocím – např. na někoho křičet, utéct apod.

Pocity: (5m) Hlavní Hrdina se na chvíli (alespoň 10 sekund) zastaví, uvědomí si své tělo a dech. Poté se pokusí rozpoznat pocity své pocity. Může zkusit najít pocitů více, ale stačí 3-4. Pokud ho žádné pocity nenapadají, může použít seznam pocitů nebo požádat o pomoc kouče.

Potřeby: (5m) Hlavní Hrdina se na chvíli (alespoň 10 sekund) zastaví, uvědomí si své tělo a dech. Poté se pokusí rozpoznat, co bylo pro něj v dané chvíli důležité, co potřeboval. Může zkusit najít více potřeb, ale stačí 3-4. Pokud ho žádné potřeby nenapadají, může použít seznam potřeb nebo požádat o pomoc kouče.

Pozn. Pokud je málo času je možné fáze hledání pocitů a potřeb spojit.

Empatie: (5-10m) Pokuste se odhadnout pocity a potřeby vedlejšího hrdiny.

Doplnění: Můžete zahrát situaci, jak se stala, ale hlavní hrdina si přitom může stoupnout do vedlejší role nebo sledovat scénu zvnějšku (v tom případě si místo něj stoupne kouč).

Nová hra: (5-15m) Začátek situace se přehraje znova, ale hlavní hrdina hledá nový způsob, jak v dané situaci jednat. Využívá, co zjistil v předchozích krocích. Hra se může několikrát opakovat. Před každou novou hrou je dobré se na pár sekund zastavit a uvědomit si tělo a dech.

Můžete experimentovat a zkusit třeba i to, co Vám přijde bláznivé nebo čeho byste se normálně neodvážili. Cílem není najít dokonalou odpověď, ale důkladně prozkoumat, co jste v dané situaci prožíváte a jasně vyjádřit své potřeby.

Pokud něco navrhnete, tak ideálně něco konkrétního a splnitelného. Například: „Přeji si, abys už nikdy nepřišel pozdě na sraz!“ není splnitelná prosba – protože nemůžeme zaručit, že se nám vždy v budoucnu podaří na sraz včas dorazit. Příkladem splnitelné prosby je: Řekl bys mi, zda v tuto chvíli opravdu chceš chodit na srazy včas?

Reflexe: (5-10m)

Kouč může sdílet svá pozorování – co viděl a slyšel, pozor ne hodnocení!: Např. si mohl všimnout některých gest a držení těla nebo toho, jak se v některých situacích dostavovalo napětí či uvolnění.

Poté se kouč zeptá vedlejšího hrdiny, jak se při hraní cítil.

Největší prostor je věnován hlavnímu hrdinovi – kouč se ho ptá např.:

Jak se při hraní cítil?

Zda nyní lépe situaci rozumí?

Zda má představu, jak podobné situace v budoucnosti lépe zvládnout?