Mediace Vejlupek
mediacevejlupek.cz

Nenásilná komunikace – Pozorování nebo hodnocení

Jak rozlišit pozorování od hodnocení

Teorie

1. Pozorování popisuje, co by zachytila kamera

- Pozorování je konkrétní popis toho, co někdo udělal, řekl nebo co se stalo.
- Neříkáme, jaký člověk je, jen popisujeme situaci.
- Příklad: „Petr přišel v 9:15."

2. Hodnocení přidává nálepku, výklad nebo soud

- Hodnocení už nepopisuje jen skutečnost, ale přidává náš závěr.
- Druhá strana to může snadno slyšet jako kritiku a začít se bránit.
- Příklad: „Petr je nespolehlivý."

3. Pozor na slova jako „vždycky", „nikdy", „pořád", „často"

- Někdy mohou být přesná, ale často fungují jako nadsázka.
- „Nikdy po sobě neuklidíš" zní jako útok.
- Konkrétnější je: „Tento týden zůstalo nádobí v dřezu třikrát přes noc."

4. Pomáhá být konkrétní v čase, počtu a situaci

- Místo „Málokdy uděláš, co si přeji" řekněte: „Při posledních třech návrzích společné aktivity ses nechtěl zúčastnit."
- Místo „Často se u nás zastaví" řekněte: „Zastaví se u nás třikrát týdně."

Shrnutí

Pozorování říká, co se stalo. Hodnocení říká, co si o tom myslíme. V mediaci pomáhá začít pozorováním, protože snižuje obranu a otevírá prostor pro rozhovor.

mediacevejlupek.cz | +420 724 787 382 | mediace@vejlupek.cz

Mediace Vejlupek
mediacevejlupek.cz

Nenásilná komunikace – Pozorování nebo hodnocení

Pracovní list

Cvičení

Zaškrtni všechna hodnocení.
Pozorování nech prázdná.

Tip: Ptej se sám sebe: „Zachytila by to kamera, nebo už do toho přidávám svůj výklad?“

- [ ] **1.** Petr přišel v 9:15.
- [ ] **2.** Petr zase přišel pozdě.
- [ ] **3.** Marie během porady třikrát skočila Janě do řeči.
- [ ] **4.** Marie je neohleduplná.
- [ ] **5.** Nikdy po sobě neuklidíš.
- [ ] **6.** Tento týden zůstalo nádobí v dřezu třikrát přes noc.
- [ ] **7.** Děti dělaly ve třídě bordel.
- [ ] **8.** Čtyři děti běhaly po třídě a dvě hlasitě křičely.
- [ ] **9.** Tomáš je líný.
- [ ] **10.** Tomáš neodevzdal dva poslední domácí úkoly.
- [ ] **11.** Pořád mě ignoruješ.
- [ ] **12.** Na moje poslední tři zprávy jsi neodpověděl.

mediacevejlupek.cz | +420 724 787 382 | mediace@vejlupek.cz

Mediace Vejlupek
mediacevejlupek.cz

Nenásilná komunikace – Pozorování nebo hodnocení

Vyhodnocení a vysvětlení

Řešení

U každé věty najdeš, zda šlo o hodnocení nebo pozorování a také krátké vysvětlení.

1 **Petr přišel v 9:15.**

POZOROVÁNÍ

- Pokud jsi zaškrtl(a) hodnocení, nesouhlasím s tebou.
- Je to konkrétní údaj o tom, co se stalo. Kamera by zachytila čas příchodu.

2 **Petr zase přišel pozdě.**

HODNOCENÍ

- Pokud jsi zaškrtl(a) hodnocení, souhlasím s tebou.
- Slovo „zase“ přidává výklad a „pozdě“ závisí na pravidle nebo očekávání.

3 **Marie během porady třikrát skočila Janě do řeči.**

POZOROVÁNÍ

- Pokud jsi zaškrtl(a) hodnocení, nesouhlasím s tebou.
- Popisuje konkrétní chování a počet opakování.

4 **Marie je neohleduplná.**

HODNOCENÍ

- Pokud jsi zaškrtl(a) hodnocení, souhlasím s tebou.
- Je to nálepka osobnosti, ne popis konkrétní situace.

5 **Nikdy po sobě neuklidíš.**

HODNOCENÍ

- Pokud jsi zaškrtl(a) hodnocení, souhlasím s tebou.
- „Nikdy“ je zobecnění a často zní jako útok.

6 **Tento týden zůstalo nádobí v dřezu třikrát přes noc.**

POZOROVÁNÍ

- Pokud jsi zaškrtl(a) hodnocení, nesouhlasím s tebou.
- Je uveden časový rámec, počet a konkrétní situace.

mediacevejlupek.cz | +420 724 787 382 | mediace@vejlupek.cz

Mediace Vejlupek
mediacevejlupek.cz

Nenásilná komunikace – Pozorování nebo hodnocení

Vyhodnocení a vysvětlení

Řešení

Pokračování

7

7. Děti dělaly ve třídě bordel.

HODNOCENÍ

- Pokud jsi zaškrtl(a) hodnocení, souhlasím s tebou.
- „Bordel“ je hodnotící označení. Není jasné, co přesně děti dělaly.

8

8. Čtyři děti běhaly po třídě a dvě hlasitě křičely.

POZOROVÁNÍ

- Pokud jsi zaškrtl(a) hodnocení, nesouhlasím s tebou.
- Popisuje počet dětí a konkrétní chování.

9

9. Tomáš je líný.

HODNOCENÍ

- Pokud jsi zaškrtl(a) hodnocení, souhlasím s tebou.
- Je to nálepka člověka, ne popis jeho jednání.

10

10. Tomáš neodevzdal dva poslední domácí úkoly.

POZOROVÁNÍ

- Pokud jsi zaškrtl(a) hodnocení, nesouhlasím s tebou.
- Konkrétní informace o dvou úkolech bez hodnocení Tomáše.

11

11. Pořád mě ignoruješ.

HODNOCENÍ

- Pokud jsi zaškrtl(a) hodnocení, souhlasím s tebou.
- „Pořád“ zobecňuje a „ignoruješ“ předpokládá úmysl.

12

12. Na moje poslední tři zprávy jsi neodpověděl.

POZOROVÁNÍ

- Pokud jsi zaškrtl(a) hodnocení, nesouhlasím s tebou.
- Konkrétní počet zpráv a konkrétní chování.

Kontakt pro další materiály, workshopy a školení:
Mediace Vejlupek | mediacevejlupek.cz | mediace@vejlupek.cz