

## Kapitola 1

# Komunikační typy

**B**ěhem naší dlouholeté praxe jsme si ověřili, jak velký vliv má poznání komunikačních typů na komunikaci jako takovou. Vycházíme z poznatků z práce s dětskými i dospělými klienty, zkušeností z našich seminářů a především z ohlasů rodičů na pozitivní změny v rodinách, které nastaly v souvislosti s používáním komunikačních typů.

**Rozlišujeme čtyři komunikační typy.** Pocitový, rozumový, obrazový a sluchový. Proč je nazýváme právě komunikačními typy? Na jedné straně jde o slovní projevy, které mají své zákonitosti, na straně druhé jsou doplněny způsoby přemýšlení, chování a projevování se. Tento souhrn vždy dává ucelený obraz jednotlivých komunikačních typů.

Vstupme tedy do světa komunikace a komunikačních typů.

## Dítě pocitového komunikačního typu

Vnímání tohoto komunikačního typu je založeno na pocitech. Uvědomme si, že pocity a nacíťování do situací nemá pro ně vlastní procesní kroky. Z tohoto důvodu je pro pocitové typy velmi obtížné popsat své procesy a vnímání slovy a v pojmech.

Pocitový komunikační typ dítěte komunikuje

vnímáním a pocity.

Častým projevem pocitového typu je tedy nekonkrétnost (neurčitost) ve vyjadřování vyplývající z obtížnosti popsat své pocity.

Přemýšleli jste někdy nad tím, co potřebuje dítě pocitového komunikačního typu?

Pocit je zvláštní, nezná procesy a nemá obraz. Je jako údolí v mlze, kde kvetou louky, tyčí se hory a protéká řeka. Není pro mne důležitý obraz, nepotřebuji vědět proč a jak. Prostě vnímám, že vše je součástí údolí. Nepotřebuji ze své podstaty rozlišovat jednotlivosti. Prostě tam stojím, vnímám a jsem součástí. Vše pro mě splývá do jednoho velkého balíku pocitu. Dokud mne nevytrhnete tím, že po mě chcete vysvětlit, jak dlouhá je řeka, jak vysoké jsou hory, kolik je motýlů na louce. Detaily a popisy konkrétních jednotlivostí mi nejsou blízké. Potřebuji pocit.

## Co můžeme říci k pocitovému komunikačnímu typu?

### 1 - Učí se zkušeností

Dítě pocitového komunikačního typu se snadno učí věcem tím, že si je potřebuje **prakticky vyzkoušet**.

Je vhodné dítěti dopřát osobní zkušenost. Pokud si neví rady, být mu pomocníkem a rádcem a provést jej procesem. Být mu pomocníkem a rádcem, ale nikoliv tím, kdo za dítě práci udělá. Právě proto, že pocitovému typu není proces vlastní, je dobré mu práci **rozdělit do jednotlivých kroků**. Úkoly se pak pocitově zdají menší

a dítě se tím pádem necítí zahlceno a může mít dobrý pocit z každého zvládnutého kroku.

Při procesu učení **potřebuje pocit sdílení**. Co to znamená? Aby na ten veliký úkol nebylo samo. Aby cítilo podporu. Neznačená to, že budete kolem dítěte běhat, stále se ptát, neustále nabízet pomoc. Ne. Pocitovému dítěti stačí **dobrý pocit vaší přítomnosti**. Co je dobrý pocit z Vaší přítomnosti? Rodič, který si v klidu dělá své věci, vaří, dodělává si práci, je přítomen a připraven kdykoliv pomoci.

Čím podpoříte dítě v procesu učení a zvládnání úkolu? Jsou to opět pocity. Pocit, že jsem v bezpečí, pocit, že nemám hlad a žízeň a důležitý **pocit, že to zvládnu**. Jistě se najde ještě několik dalších pocitů, ale toto jsou ty základní, které potřebuje opravdu každé dítě pocitového typu.



### PŘIPOMÍNÁME:

- Důležitá je praktická zkušenost dítěte, co si zkusí, to si pamatuje. Pocitovému komunikačnímu typu bude vždy vyhovovat školka/škola zaměřená na praktické získávání zkušeností. V Čechách je tomuto modelu velmi blízko Montessori přístup.
- Rozdělení velkého úkolu na menší jednotlivé kroky. Dítě tak nemá pocit, že je zavalené hromadou úkolů. Jednotlivými kroky jej vedte procesem k řešení tak, aby měl dobrý pocit z každého kroku.
- Podpořte jej v pocitu, že úkol zvládne. Jak? Pohladte, pochvalte, dejte mu důvěru.
- Cítit se v bezpečí. Vnímá, že kdykoliv se může obrátit o pomoc a ta nebude odmítnuta.
- Cítit se zahrnutý do Vaší přítomnosti, být součástí a necítit se na úkol samo. I kdybyste jen seděli opodál a on cítil vaši klidnou přítomnost.
- Máte dítě pocitového komunikačního typu? Nezapomeňte paní učitelce říct o tom, že existují pocitové komunikační typy dětí.

## 2 – Potřebuje čas

Pocitový komunikační typ je vždy pomalejší v rozhodovacím procesu než ostatní komunikační typy. Co je důvodem? Důvodem je **potřeba nacítit se do situace**. Toto nacítění může trvat minutu, pět minut, ale také klidně deset minut. Když mu tento časový prostor nedáte, dítě si nestačí dojet svůj proces nacítění. Když se tato situace opakuje častěji, stává se dítě nejistým. **K rozhodování používají pocitu**. Děti pocitového komunikačního typu se do situace

vciťují. Rychlé rozhodování mezi srovnatelnými situacemi či věcmi jim dělá problém. **Rozhodují se často dle zkušenosti nebo vlastního pocitu**. V první chvíli nejsou důvody svého rozhodnutí schopni zdůvodnit. Ale cítí, zda je daná věc podle jejich pocitu dobrá nebo špatná. Pomůžete jim, když jim nebudete dávat zbytečně příliš mnoho možností k rozhodování. Pro své rozhodnutí **potřebují dostatek času, kdy je nikdo nepřerušuje**. Nabízejte jim **jednoduchá a jasná řešení**.

## PŘIPOMÍNÁME:

- Dejte jim čas nacítit se do situace
- Mějte na paměti, že pocity se špatně vysvětlují
- Rozhodují se dle zkušenosti nebo pocitu
- Pro naciťování, tedy jejich rozhodovací proces jim dopřejte dostatek času

### 3 – Potřebuje pocity

- Pocit přijetí
- Pocit bezpečí
- Pocit sounáležitosti (že někam patří a počítá se s nimi)
- Pocit, že zvládá
- Potřeba dotyku (např. podání ruky, poklepání po rameni)
- Potřeba pohlázení = důvěra a povzbuzení



#### Příklad pro pedagogy:

Chceme-li začlenit dítě pociťového komunikačního typu do školky, jak by měl vypadat proces začlenění. Dítě přijde první den do školky a již do šatny ho přichází přivítat paní učitelka. Zeptá se, jak se má. Tím navodí první pocit a to je **pocit zájmu**. Poté jej **vezme za ruku** a navrhne mu, že ho provede školkou a že bude ráda, když z toho bude mít **dobrý pocit**. Vzniká

**pocit důvěry**. První kroky by měly vést do herny s plyšáky a dítě vyzvat, že si může plyšáky **pohladit, vyzkoušet**. Tady nezapomenout na potřebu času. Tento krok neuspěchat. Dalším krokem je seznámení dětí navzájem s využitím znalosti komunikačních typů dětí. Následuje povzbuzení dítěte, že vše skvěle **zvládne**. Na závěr procesu je vhodné u pociťového komunikačního typu dítěte lehký dotyk nebo pohlázení pro upevnění **důvěry a povzbuzení**. Od této chvíle se bude dítě cítit ve školce **přijato**.

Takto vzniká důvěra začleňování do kolektivu, která se přenáší až do dospělosti – důvěra v procesu začleňování do pracovních kolektivů a týmů.



### Příklad pro rodiče:

#### 4 – Rozhodování

V procesu rozhodování se naciťuje do zkušenosti nebo pocitu. Pro oboje potřebuje čas. Je důležité ho tedy netlačit do příliš rychlého rozhodování. Dávejme mu jen menší množství možností. A nezavalujte ho mnoha úkoly najednou.

Pocitovému komunikačnímu typu není přirozené vytvářet procesy a ty udržovat.

Dítě pocitového komunikačního typu neznejšňujeme v jejich pocitech v okamžicích rozhodování. Dáme Vám příklad.



### Příklad pro rodiče:

#### V obchodě

*Maminka obrazový komunikační typ, dítě pocitový komunikační typ.*

*Přichází maminka s dítětem do obchodu s oblečením. Maminka se zeptá, co se dítěti líbí a ono tak získá pocit, že si může vybírat podle svého uvážení. Na dotaz, co se mu líbí, ukazuje rodiči nevýraznou, ale velmi příjemnou měkounkou mikinu. Maminka (obrazový*

*komunikační typ) má vlastní představu o tom, co by dítěti slušelo a v čem by se dítě mamince opravdu líbilo. Proto navrhně: „ a co tyto červené šaty, ty jsou krásné!“... dítě znejší... Začne zkoumat nové pocity z červených šatů. Než však dojde ve svém naciťování do konce, obrazová maminka přichází k dalšímu regálu a nabízí nadšeně pocitovému dítěti ještě úžasnou žlutou sukni. Dítě se snaží ještě jednou ukázat tu měkounkou mikinu, kterou si na první podnět rodiče dovolilo vybrat. Ale maminka přes svůj vytvořený obraz dítěte v krásné žluté sukýnce nevidí, jak moc dítě stojí o vlastní výběr, o mikinu. A opět další barvy, další model, další šatičky. Dítě vzdává svůj boj o pocity. Již neukazuje mikinu, ani dál neprojevuje zájem o nákup. Podlehe obrazu rodiče, nebo odmítne a uzavře se do svých nenaplněných pocitů. Opakuje-li se taková situace častěji, přestává chodit s rodičem nakupovat, tráví společný čas nebo říkat své názory. Je narušena důvěra k rodiči, ale také je narušena velmi důležitá důvěra v proces rozhodování, tvorby přání a sebe prosazení. Pozn. Dítěti pocitového komunikačního typu dávejte vybrat z méně možností. Řekli jsme si, že dítě pocitového komunikačního typu*

*se ztrácí v nejistotě, když je mu nabídnuto mnoho možností. Respektujte jeho výběr podle jeho pocitu – podle jeho komunikačního typu. Neznejšťujte, respektujte, bez manipulace vysvětľujte. Důležitý při výběru je pro něj dobrý pocit z věci, a závěrečný dobrý pocit z nákupu.*

## **5 - Jak komunikovat s dítětem pocitového komunikačního typu?**

Dítě vnímá přes pocity a prožitky. Reagují a slyší nejvíce na slova

**Cítit, příjemný, prožívat, společně, dotek, kontakt**

Chcete-li získat pozornost dítěte tohoto typu, využívejte cíleně a vědomě výše spojovací slova. Co to znamená?

Jestliže máme dítě pocitového komunikačního typu tak při jakékoliv komunikaci s ním (když si povídáme, když si vysvětľujeme, když od něho něco chceme, když mu pomáháme s výukou atd.) nezapomeneme používat právě spojovací slova jeho komunikačního typu. Jsou to především tato slova a větná spojení.

Cítit, příjemný, prožívat, společně, dotek, kontakt. Jak to **cítíš**? Je ti to **příjemné**? A jak by ti to bylo **příjemnější**? **Vyhovuje** ti to takto? Mohu ti **pomoc**? Jak ti mohu **pomoc**? Můžeš

mi **popsat** svůj pocit? Já to **cítím** takto... **Vnímáš** to stejně jako já? **Společně** to **zvládneme**. Uděláme to **společně**? Jak to **prožíváš**? Víš, co jsem dnes **zažil**...? I když nemám čas, vždy **vnímám**, že jsi naší **součástí**.

Pocitové dítě potřebuje pocit sounáležitosti, proto se vám motá pod nohama u vaření, leze vám na klín, potřebuje se vás dotýkat, jste pro něj „lezeckým areálem“. Když mu vyjádříte pocit, že s ním počítáte a že ho vnímáte, dítě se zklidní a většinou mu stačí být ve vaší přítomnosti. Jak mu to vyjádříte? Zapojením slov jeho komunikačního typu.

### **Příklad komunikace s dítětem pocitového komunikačního typu**

#### **Ze života**

*Dítě: „Mami, mami...!“ Dítě se dotýká matky.*

*Rodič: „Co chceš?“ Dítě chce pocit pozornosti.*

*Potřebuje pocit, že o něm rodič ví a že ho vnímá.*

*Tento pocit ale často neumí vyjádřit.*

*Dítě na otázku „Co chceš?“ mlčí, neumí ji zodpovědět (zvláště mladší děti). Nepřestává však vyžadovat pozornost.*

#### **Návod**

*Dítě: „Mami, mami...!“ Dítě se dotýká matky.  
Rodič: „Ano. Vnímám tě.“ U většiny  
pocitových dětí již tato jednoduchá reakce stačí  
k uspokojení jeho pocitu pozornosti. Pokud však  
stále trvá vyžadování pozornosti, znamená to,*

*že má něco k řešení a neumí si o to jinak říci.  
Proto pokračujte: „Jak se cítíš, miláčku (zlatíčko,  
Honzíku, Janičko a jiné příjemné oslovení)... Co  
bys ode mne potřeboval? S čím ti mohu pomoci?“  
Na to již pocitové dítě zareaguje.*

### **PŘIPOMÍNÁME:**

- Komunikujeme přes pocity a prožívání
- Uvědomujeme si, že nevíce slyší na slova: pocit, cítit, příjemný, prožívat, společně, dotek

### **SHRNUJEME:**

- Dopřejte mu čas na rozmyšlenou
- Nepřetěžujte je mnoha nabídkami, mezi kterými se musí rozhodnout
- Učte je oddělovat vaše pocity od jejich vlastních
- Dejte jim pocit sounáležitosti a pozornosti, ale nenarušujte jejich proces kreativity a zvládání úkolů
- Pomozte mu v nové skupině navázat vztahy a překlenout v pocit přijetí

OTÁZKY PRO ROZVINUTÍ KOMUNIKACE
Jak to cítíš?
Jak to vnímáš?
Co by ti bylo příjemnější?
Vyhovuje ti to?
Jak by ti to vyhovovalo?
Můžeš mi popsat svůj pocit?
Cítíš se dobře?
Co bychom mohli udělat pro to, aby ses dobře cítil?
Vnímáš mě?
Máš pocit, že potřebuješ pomoci?
Jak ti mohu pomoci?

### Na co si dát pozor u pocitového komunikačního typu?

- Přebírá často pocity jiných a zaměňuje je za své.
- Snadněji upadá do závislostí. Ve své nejistotě podlehne jistotě druhého.
- Je náchylnější na manipulaci.
- Úniky a stažení při špatném pocitu.

TYPICKÉ VÝRAZY POCITOVÉHO KOMUNIKAČNÍHO TYPU
Cítím to dobře
Je mi to příjemné (nepříjemné)
Zvládneme to
Společně to dáme
Příjemný prožitek
Dotek
Cítím to takto...
Tohle mi sedí (nesedí)
Vnímám to...
Vnímej mě

### Čím podpoříme dítě pocitového komunikačního typu?

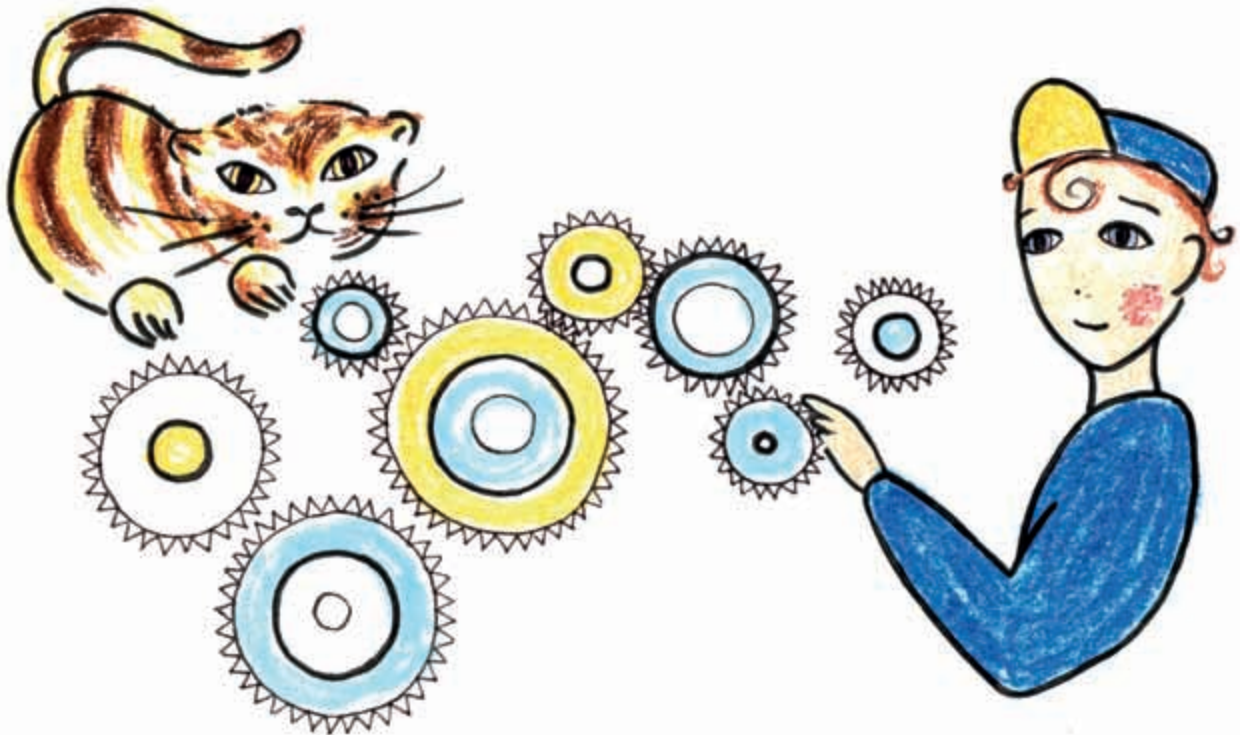
- Dáme mu dostatek času na projevení pocitu.
- Dáme přijetí a podporu. (Jak? Potřebuje **pocit** podpory a **pocit** přijetí...)
- Nezahlcujeme jej možnostmi a úkoly.
- Dopřejeme mu možnost osobní zkušenosti.
- Používáme spojnice pocitového komunikačního typu.



## Dítě rozumového komunikačního typu

Rozumový komunikační typ to jsou především data, informace a procesy. Je pro ně naopak velmi obtížné vnímat pocity. O věcech přemýšlí a tvoří procesní kroky. Stejně tak v procesních

krocích uvažují, přemýšlí a logicky hodnotí. Na konci procesu vždy potřebují konkrétní výslednici. To znamená opět konkrétní data a popsání proces.



---

Hlavní vlastností ve vyjadřování je konkrétnost, potřeba informací a provedení procesem. Tento proces potřebuje dítě nutně dokončit a uzavřít. Dítě rozumového komunikačního typu má své potřeby. Jaké?

Proces, kterým přemýšlí a komunikují je specifický právě pro tento komunikační typ. Dítě rozumového komunikačního typu je zaměřeno na detail a pochopení souvislostí. Dokud mu detail a souvislosti nepodáte, bude nespokojeno a nedá vám pokoj.

Pro tento typ dětí nezapomeňte na encyklopedie, stavebnice a logické hry.

## **Co můžeme říci k rozumovému komunikačnímu typu?**

### **1 - Učí se na základě dat a procesů**

Dítě rozumového komunikačního typu vždy potřebuje pro učení dostatek konkrétních informací a možnost zapojení do procesu. To znamená, že díky dostatečnému množství dat mohou jít krok po kroku. Učení jednotlivých kapitol, psaní domácích úkolů atd.

Dítě rozumového komunikačního typu si pamatuje pomocí postupných kroků. Pokud proces učení bude probíhat chaoticky a na

přeskáčku (což bývá problémem zejména obrazových typů) velmi těžko si bude učivo zapamatovávat a následně interpretovat. Počítejte s tím, že při absenci logických a na sebe navazujících kroků nejen při učení se bude dítě dostávat do stresu.

Při procesu učení informace zpracovávají logicky a potřebují znát logické souvislosti.

Vzhledem k tomu, že celý proces učení je opravdu procesem, potřebuje dostatek času pro jeho zpracování. Potřebuje na práci klid. Dopřejte mu prostor k tomu, aby si úkol mohl zpracovat sám a předvést Vám výsledek. Naučte jej vyžádat si chybějící informaci. Je to důležité, protože pokud nemá potřebnou informaci, celý proces se zastaví až do doby než tuto konkrétní informaci získá.

Čím podpoříte dítě v procesu učení a zvládnutí úkolů? Dáme mu jasný návod a proces. Poskytneme mu konkrétní informace a to detailně. Dopřejeme mu dostatek času, aby si mohl projít vlastním procesem. Na výsledek tohoto procesu opravdu nespěchejte. Stresově reagují, když jim není jakýkoliv jejich proces umožněno dokončit a uzavřít výsledkem.

**PŘIPOMÍNÁME:**

- Dítě rozumového komunikačního typu o věcech přemýšlí a rozumově vysvětluje
- Potřebuje dostatek informací, které mu zapadají do logického rámce a umožní mu proces
- Potřebují věcem a argumentům rozumět
- Zajímají se o detaily
- Potřebují dobré a logické vysvětlení
- V procesu učení jsou spíš individualisté
- Soustředí se lépe než ostatní komunikační typy
- Zajímají je souvislosti
- Rádi využívají návodů

**2 – Seznamy a časové plány**

Nevidí celkový obraz situace, dokud si neprojde procesem.

Rozumový komunikační typ se jako jediný skutečně hodí pro vytváření a dodržování seznamů a časových plánů. Žádný jiný typ se tam nedokáže tolik bavit a mít v této činnosti takové zaujetí. Díky tomu má ideální předpoklady pro práci s daty, procesy, harmonogramy. Z této komunikační skupiny se rekrutují nejlepší účetní a finanční analytici. Jejich výhodou je, že dokáží nastavit proces a dodržet jej až do konce. Díky tomu jim neutíkají detaily

jako ostatním komunikačním typům. Nevýhodou může být naopak přílišné upnutí se na proces a neochota až nemožnost z něho kreativně vystoupit.

**Příklad pro rodiče:**

Pro dítě rozumového komunikačního typu je výhodné nastavit časový plán. Například rozumový Toník nikdy nestíhal včas koupelnu, snídani, včas se obléci a odejít do školy. Nedokázal se sám zorientovat v tomto ranním procesu. Jak mu maminka pomohla? Připravila mu časový

plán od okamžiku, kdy vstal. Dítě s časovým plánem souhlasilo, začalo jej dodržovat. Navíc ho časový plán začal bavit jako ranní hra a sám navrhnul, že si bude počítat, jak mu jednotlivé časové úseky trvají. Pro maminku se tak stalo dítě v ranním rituálu samostatné. Dítě si rozvržením času získalo celý ranní proces příprav do školy pod vlastní kontrolu. Výsledkem je odbourání stresu a spokojenost na obou stranách.

### 3 – Zdůvodňuje si

Každé dítě rozumového komunikačního typu potřebuje znát důvod. Důvod proč se věci mají, tak jak se mají. Potřebuje znát příčinu, souvislosti a kroky procesu.

Zaseklo se Vaše dítě a nemůže dál? Pravděpodobně mu chybí informace, díky které nemů-

že jít dál. Tady je na rodiči nebo na pedagogovi, aby zareagoval a tuto informaci mu pomohl doplnit. Nastavený proces může pokračovat.

### 4 – Důslednost

Důslednost je jedna z významných vlastností rozumového komunikačního typu. Důslednost je pozitivní vlastností tohoto typu a dá se využít v mnoha ohledech. Pokud však překročíme určitou hranici, která je poznamenána některými programy z rodiny může spadnout do akurátnosti a někdy až do puntičkářství. Tento typ má pro všechno svoje určené místo. Když mu tu věc stokrát dáte jinam, stokrát si ji dá zpět na své místo. Je mu to až tak přirozené, že si to ani nemusí uvědomovat.

Důslednost rozumového komunikačního typu

