

Škola bez stížností

Učební plán pro pozitivní transformaci
založený na knize
Svět bez stížností Willa Bowena

Překlad Petra Vlčková





Budeme rádi, když se s námi podělíte o své zkušenosti na Facebooku www.facebook.com/svetbezstiznosti - a hlavně když se vám myšlenkou podaří zaujmout žáky a učitele kolem vás.

VAROVÁNÍ:
pokusy nestěžovat si mohou vést ke spontánním výskytům štěstí!

www.nestezuji.cz

JAK ZAČÍT

Doporučujeme vám, abyste si napřed přečetli knihu Willa Bowena *Svět bez stížností*, ve které najdete všechny potřebné informace.

Nabízíme vám „**balíček pro učitele**“, ve kterém najdete výtisk knihy Willa Bowena a 50 kusů fialových nestěžovacích náramků za výrazně sníženou cenu. Navštivte internetové stránky nestezuji.cz a klikněte na „Pro školy“.

O FENOMÉNU SVĚTA BEZ STÍŽNOSTÍ

Program světa bez stížností začal v červenci 2006, když Will Bowen rozdal prvních přibližně 250 fialových náramků, aby lidi motivoval k pozitivnějšímu myšlení. Šlo o docela jednoduchou metodu: navléct si fialový gumový náramek na jedno zápěstí a při každé stížnosti si ho přendat na druhé zápěstí. Podle vědců trvá vytvoření návyku 21 dní. Ten, kdo si zvládne po dobu jednadvaceti dní v řadě nestěžovat, si tedy vytvoří nový návyk – bude zvyklý si nestěžovat.

Do této doby je mezi lidmi **11 milionů nestěžovacích fialových náramků ve více než 106 zemích**. O *Světě bez stížností* se mluvilo v mnoha televizních pořadech na celém světě a dostal se také do časopisů jako *People* a *Newsweek* a bezpočtu dalších. Fialové náramky k pozitivní přeměně postojů a životních zkušeností využívají v současné době tisíce škol, firem a jiných organizací. Některé jejich příběhy a zkušenosti najdete v této příručce.

A pamatujte si: „První den není žádná ostuda!“

OBSAH

JAK USPĚT	4
1. LEKCE: CO JE STĚŽOVÁNÍ?	5
2. LEKCE: KRITIZOVÁNÍ A POMLOUVÁNÍ	6
3. LEKCE: CO JE ŠPATNÉHO NA STĚŽOVÁNÍ?	8
4. LEKCE: PROČ SI LIDÉ STĚŽUJÍ	11
5. LEKCE: ŽABÍ BUFET	16
6. LEKCE: POSTOJ VDĚČNOSTI, I. ČÁST	17
7. LEKCE: POSTOJ VDĚČNOSTI, 2. ČÁST	18
8. LEKCE: KAŽDÝ MRAK MÁ STŘÍBRNÉ LEMOVÁNÍ	19
9. LEKCE: TO, CO VIDÍTE, TO DOSTANETE	20
10. LEKCE: SLAVNOSTNÍ ZAKONČENÍ	21

Jak to funguje

Podle vědců se nový návyk vytvoří za 21 dní a pro většinu z nás je stěžování otázkou zvyku.

1. Nasadte si náramek na libovolné zápěstí.
2. Když si uvědomíte, že jste si stěžovali (je to přirozené, všichni si stěžují), přendejte si náramek na druhé zápěstí a začněte s počítáním 21 dnů zase od začátku, tj. od prvního dne.
3. Pamatujte si: „První den není žádná ostuda!“ Každý, kdo zvládl jednadvacetidenní nestěžovací výzvu, strávil spoustu času na prvním dni!
4. Vydržte! Obvykle to trvá 4 až 8 měsíců, než si člověk zvládne nestěžovat 21 dní v kuse.

Když se ti něco nelíbí, tak to změň. Když to nemůžeš změnit, změň svůj postoj. Nestěžuj si.

– Maya Angelouová

JAK USPĚT

1. Pořídte si dostatečný počet náramků. Když si někdo postěžuje, ať si náramek přendá na druhé zápěstí. Pokud to bude vypadat, že se některé děti projektu aktivně neúčastní, náramky jim stejně ponechte.
2. Nedělejte za děti to, co by měly dělat ony samy. Smyslem programu je naučit děti, aby poznaly, kdy si stěžují, a odnaučily se to. Když je na to, že si stěžují, budete upozorňovat, nezískají osobní zkušenost.
3. Připomínejte dětem, že to není žádný závod. Přistupujte k tomu jako ke hře. Uvidí se, kdo ji úspěšně dokončí jako první.
4. Nikoho nesrážejte, jen vyzdvihujte! Nastavte si jasná pravidla, že se nikdo nebude nikomu během tohoto programu posmívat nebo ho shazovat.
5. Jděte sami příkladem. Když si postěžujete, přendejte si náramek na druhé zápěstí a sdílejte svou „nestěžovací“ cestu se svými studenty.
6. Každá lekce začíná „Deníkovými postřehy“. Smyslem deníkových záznamů je přimět studenty přemýšlet o daném tématu a dělat si zápisky. Pokud u vás ve škole s deníky nepracujete, ať si děti pořídí aspoň nějaké poznámkové bloky nebo přinejmenším papíry na psaní.
7. Každá lekce je naplánována na 20 až 45 minut – záleží na počtu studentů ve třídě a na jejich věku. Můžete se rozhodnout, že do výuky zařadíte jednu lekci denně, a pak je to program na dva týdny, nebo jednu lekci týdně, a pak je to program na deset týdnů.
8. Lekci 2 až 10 začněte shrnutím předchozí lekce a oceněním těch, kterým se daří program naplňovat. **Ptejte se například:**
 - „U jakého jste dne?“
 - „Komu se povedlo zvládnout celý jeden den bez přendání náramku?“
 - „Jaké pocity ve vás tenhle program vyvolává?“
 - „Čeho jste si během tohoto programu všimli?“
9. **Užijte si to!**

1. LEKCE: CO JE STĚŽOVÁNÍ?



POMŮCKY: Nestěžovací náramek pro každého studenta



DENÍKOVÉ POSTŘEHY: „Můžeš si stěžovat, protože růže mají trny, nebo mít radost, protože trny mají růže.“
– Ziggy



1. AKTIVITA: Existují stížnosti a prostá konstatování určitých fakt. Fakta jsou neutrální, stížnosti negativní. Přečtěte dětem následující prohlášení a nechte je hádat, co jsou fakta a co stížnosti.

- „Dneska je horko.“ (**fakt**)
- „Pořád je vedro. Už aby se ochladilo. Copak ty horka nikdy neskončí?“ (**stížnost**)
- „Nepřinesl jsi domácí úkol.“ (**fakt**)
- „Kolikrát už jsem ti říkala, abys nosil domácí úkoly včas?! A zase ho nemáš! Ty mě vůbec neposloucháš!“ (**stížnost**)
- „Jsem unavená.“ (**fakt**)
- „Já jsem tak hrozně unavená!!!“ (**stížnost**)
- „Má na sobě zelený svetr a fialové kalhoty.“ (**fakt**)
- „To snad není pravda! Vidiš, co si vzala na sebe do školy?! To je teda úlet.“ (**stížnost**)
- „Náš tým v letošní sezóně prohrál sedmkrát po sobě.“ (**fakt**)
- „Náš tým nestojí za nic.“ (**stížnost**)



2. AKTIVITA: Rozdejte studentům fialové náramky, nechte je chodit po třídě, potkávat se a stěžovat si. Kdo si postěžuje, přendá si náramek na druhé zápěstí. **Pro větší legraci** je můžete navést, jen ať si to svoje stěžování co nejvíc užijí a klidně přehánějí. Na celou aktivitu stačí 3-5 minut.



DISKUSE:

- „Jaké stížnosti jste slyšeli?“
- „Jak vám bylo, když jste poslouchali všechny ty stížnosti?“
- „Jste připraveni přestat si stěžovat?“

„Stěžování bychom neměli zaměňovat s upozorňováním na chybu nebo nedostatek, který si přejeme napravit. Vzdát se stěžování neznamena spokojit se se špatnou kvalitou nebo špatným chováním. Můžeme říct číšníkovi, že nám donesl studenou polévku a že je potřeba ji přehřát. Pokud se držíme daných fakt, která jsou vždy neutrální, není v tom naše ego. Stížnost by byla: „Jak se opovažujete servírovat mi studenou polévku...?“

Eckhart Tolle,
Nová země

Stěžovat si: (sloveso)
svěřovat se se svou nespokojeností,
probírat své potíže

Slovník
Merriam-Webster

„Loni na jaře jsem už měl dost neustálého stěžování dětí, ostatních učitelů i rodičů.

V zoufalství jsem dal výpověď, ale náš ředitel mě přesvědčil, ať nedělám žádné ukvapené rozhodnutí a vezmu si radši jen pár dní volno.

Doma jsem si v televizi pustil pořad Oprah Winfreyové a uviděl Wila Bowena, jak mluví o nestěžovacích náramcích. Pořídil jsem si je a rozdál žákům, učitelům a některým rodičům.

Tento program naši školu úplně změnil. Děti jsou šťastnější a pozitivnější. A když někde v obchodě potkám jejich rodiče, děkují mi, že jsem celou tu nestěžovací metodu u nás zavedl.“

Robin Faulk,
učitel,
střední škola v Signal
Mountain, Tennessee

2. LEKCE: KRITIZOVÁNÍ A POMLOUVÁNÍ



POMŮCKY:

- dvoukilový nebo tříkilový pytel brambor
- zubní pasta
- prázdný pytlík
- vlhčené ubrousky



DENÍKOVÉ POSTŘEHY: „Stěžování si je něco jako páchnoucí dech – všimneme si, když je cítit z úst druhému, ale sami u sebe to necítíme.“

– Will Bowen



1. AKTIVITA: Kritizování je stěžování si namířené na konkrétní osobu. Pomlouvání je stěžování si na někoho v jeho nepřítomnosti. Když si stěžujete na toho, ke komu mluvíte, je to kritika. Když si stěžujete na někoho, kdo u toho není, je to pomlouvání. Nikdo není rád terčem kritiky. Je těžké dávat ze sebe to nejlepší a cítit se dobře, když vás tíží kritika.

Dejte vybranému žákovi prázdný pytlík a řekněte mu, ať s ním chodí po třídě. Zeptejte se ho, jestli je těžký (*není*) a jestli ho tíží (*netíží*). Ostatní žáci ať si vezmou brambory a jeden po druhém je dávají do pytlíku s tím, že při tom vykřiknou slovo „kritika“. Až s tím budou hotoví, zeptejte se vybraného žáka, jestli je teď ten pytlík těžký (*měl by být*) a jestli ho stahuje dolů (*měl by*). Poznámka: Starší studenti můžou držet pytlík v natažené paži, aby si víc uvědomovali jeho váhu.



DISKUSE:

- „Jak se cítíte, když vás někdo kritizuje?“
- „Cítíte, jak vás kritizování zatěžuje?“
- „Jaké to je, když vás někdo chválí?“



2. AKTIVITA: Pomlouvání je stěžování si na někoho, kdo u toho není. Na pomlouvání je hrozné, že se šíří od jednoho člověka k druhému.

Vezměte si zubní pastu a vymáčkněte maličko na dlaň jednomu žákovi. Při tom nahlas řekněte slovo

„**pomluva**“. Pak mu předejte tubu s pastou a nechte ho, ať si vybere dalšího žáka, kterému udělá pastou na dlani tečku a při tom řekne nahlas „**pomluva**“. Tak to pokračuje dál, až se všichni vystřídají a všichni budou mít na dlani trošku pasty. Pak jim řekněte, že ta pomluva, kterou jste začala, nebyla pravdivá a že ji chcete vzít zpátky. Požádejte poslední dítě, aby se pokusilo vrátit „pomluvu“ (*zubní pastu*) zpátky do tuby, a pak ji dalo předcházejícímu dítěti, aby to mohlo udělat totéž. Bude jasné, že vrátit pastu zpátky do tuby není možné.



DISKUSE:

- „Proč lidé pomlouvají?“
- „Co můžete udělat, když před vámi někdo pomlouvá?“
- „Jak by vám bylo, kdybyste věděli, že vás ostatní pomlouvají?“

„Myslím, že díky
fialovému náramku
se mi zlepšil život.
Máma s tátou vypadají
šťastnější.“

Christien Phamová

„Zafungovalo to
a i rodiče poznali, že
jsem se změnila.“

Liza Spencerová

„Než nám naše učitelka
rozdala náramky, mluvili
jsme o lidech, kteří se
nemají ani zdaleka tak
dobře jako my. Když se
teď dostanu do nějaké
nepříjemné situace,
vzpomenu si na náramek
a řeknu si, že bych na
tom mohla být taky
mnohem hůř.“

Paige Williamsová

„Když si přestanete
stěžovat a začnete se
chovat, jako byste byli
šťastnější, nakonec si na
to zvyknete a opravdu
budete šťastnější.“

Rebecca Atkinsonová

8. třída paní učitelky
Rebecy Stallingsové,
Střední škola
Homewood, Alabama

3. LEKCE: CO JE ŠPATNÉHO NA STĚŽOVÁNÍ?



POMŮCKY: Následující scénka britské komediální skupiny Monty Pythonův létající cirkus „Čtyři muži z Yorkshiru“, která je součástí jejich alba *Live at Drury Lane* z roku 1974.

SCÉNKA „ČTYŘI MUŽI Z YORKSHIRU“

Čtyři dobře oblečení muži spolu sedí v prázdninovém letovisku.

Michael Palin: Ach... to si dám líbit. Tohle si dám líbit.

Graham Chapman: Nic se nevyrovná dobré sklenice Chateau de Chassilier, vidíte, Gessiahu?

Terry Gilliam: To máte naprostou pravdu, Obediahu.

Eric Idle: Kdo by si před třiceti lety pomyslel, že tu jednou budeme spolu sedět a popíjet Chateau de Chassilier?!

MP: Jo, jo, tehdy jsme byli rádi, když jsme měli dost peněz aspoň na hrnek čaje.

GC: STUDENÉHO čaje.

EI: Bez mléka a bez cukru.

TG: A bez čaje!

MP: Ve špinavém, popraskaném hrnku.

EI: My neměli ani žádný hrnek! Museli jsme pít ze srolovaných novin.

GC: To u nás se pilo nanejvýš tak, že jsme si navlhčili kus hadru a ten jsme sáli.

TG: Ale stejně jsme tehdy byli šťastní, i přestože jsme byli tak chudí.

MP: To jo. PROTOŽE jsme byli tak chudí. Můj starý táta mi říkával: „Štěstí si za peníze nekoupiš.“

EI: A měl pravdu. Tehdy jsem byl šťastnější než teď, a to jsem neměl vůbec nic. Bydleli jsme ve starém domku, který měl střechu samou díru.

GC: V domku?! To jste měli štěstí, že jste měli DOMEK! My bydleli v jediné místnosti, všech sto šestadvacet! Neměli jsme žádný nábytek, chyběla nám polovina podlahy a všichni jsme se krčili v jednom koutě, protože jsme se báli, že jinak SPADNEME.

TG: To jste měli štěstí, že jste měli aspoň pokoj! To my, my jsme bydleli jenom na chodbě!

MP: Hm, chodba, to byl náš SEN! To bychom si připadali jak v paláci. My bydleli na skládce ve staré vyhozené nádrži na vodu. Každé ráno jsme se budili tím, že na nás vyklopili náklad plný shnilých ryb! Domek?! Pcha!

EI: Já jsem sice řekl „domek“, ale ve skutečnosti to byla jenom díra v zemi zakrytá plachtou. Pro NÁS to ovšem byl dům.

GC: Nás z „naší“ díry vyhodili a museli jsme pak žít v rybníce!

TG: To jste teda měli štěstí, že jste mohli žít v rybníce. To nás všech sto šedesát muselo žít namačkaných v krabici od bot uprostřed silnice.

MP: V lepenkové krabici?

TG: Jo.

MP: To jste měli štěstí. My žili tři měsíce jen v papírovém sáčku v septiku. Vstávali jsme v šest ráno, uklidili sáček, pojedli tvrdou kůrku starého chleba a šli na čtrnáct hodin pracovat do továrny víkend nevíkend. A když jsme se vrátili domů, táta nás řezal páskem tak dlouho, dokud jsme neusnuli.

GC: To byl luxus. To my museli naše jezírko vyklidit pokaždé už ve tři ráno, ke snídani jsme dostali hrst horkého šterku a pak jsme šli na celý den pracovat do továrny za dvě pence měsíčně. Když jsme se vrátili domů a měli jsme ŠTĚSTÍ, táta nás mlátil po hlavě a po krku rozbitou lahví.

TG: To my to měli těžké. V naší krabici od bot jsme vstávali už o půlnoci a jazykem LÍZALI silnici, dokud nebyla docela čistá. K jídlu jsme měli sotva půl hrsti ledového šterku. V továrně jsme pracovali dvacet čtyři hodin denně za čtyři pence každých šest let. A když jsme se dostali domů, táta nás rozpůlil ve dvě nože na chleba.

EI: Dobře. Já musel vstávat ráno v deset hodin večer půl hodiny před tím, než jsem šel spát, sníst hroudu studeného jedu, pracovat v továrně dvacet devět hodin denně a platit továrníkovi za to, že k němu můžu chodit do práce. A když jsme se dostali domů, táta nás zabil a pak na našich hrobech tancoval a zpíval: halelujá!

MP: Ale jen to zkuste dneska vyprávět mladým... nikdo vám to nebude věřit.

Všichni: To nebude...



DENÍKOVÉ POSTŘEHY: „Lidé vymysleli řeč, aby mohli uspokojit svou hlubokou potřebu si stěžovat.“

– Lily Tomlinová



AKTIVITA:

- Pouze starší studenti: Vyberte čtyři studenty, kteří scénku zahrají. Následná diskuse.
- Všichni žáci: Pokud vám počasí dovolí jít ven, řekněte všem, že vyrážíte na výlet do přírody. Pokud to není možné, předstírejte, že jdete ven, i když zůstanete ve třídě. Ať se všichni zařadí za vás a vyrazte. Učitel si jako první začne stěžovat a ostatní žáci v tom popořadě pokračují. Během tohoto cvičení si nemusíte přendávat náramky.

PŘÍKLADY STÍŽNOSTÍ: „Je děsné vedro!“, „Bolí mě nohy!“, „Jsou tu strašně otravní komáři!“, „Už nemůžu dál!“, „Potím se jako prase!“, „Kdy už tam konečně budeme?!“, „To slunce je tak ostré, že mě z toho bolí oči!“, „Určitě se spálím!“, „Nemůžeme jít rychleji?!“

Zastavte. Řekněte žákům, že teď jdete na jiný výlet. Na takový, který bude všechny bavit. Znovu začíná učitel, ale tentokrát pronese libovolný pozitivní komentář, a žáci pokračují ve stejném pozitivním duchu.

PŘÍKLADY POZITIVNÍCH KOMENTÁŘŮ: „Ty stromy jsou ale krásné!“, „Ptáci nádherně zpívají!“, „Ten vítr je příjemný.“, „Sluníčko krásně hřeje.“, „Miluju procházky s přáteli.“, „Je tady takový klid.“, „Podívej na ty úžasné barvy.“, „Je tu hezky čistý vzduch.“, „Je skvělé, že jsme venku.“



DISKUSE:

- „Jaký výlet jste si víc užili?“
- „Co jste mohli udělat pro to, abyste si víc užili první výlet?“
- „Vidíte, že váš život je jako takový výlet, který se odvíjí podle toho, jak ho komentujete? Že to, co říkáte, určuje vaše životní zkušenosti? Proberte to důkladněji.“

4. LEKCE: PROČ SI LIDÉ STĚŽUJÍ



POMŮCKY: Jednu kopii *Pěti důvodů, proč si lidé stěžují* (str. 15) pro 4-6 studentů



DENÍKOVÉ POSTŘEHY: „*Nepřivolávej neštěstí a neměj strach z toho, co se možná nikdy nestane. Kráčeť ve slunci.*“ – Benjamin Franklin

PODKLADY PRO UČITELE: Lidé si stěžují především z uvedených pěti důvodů (str. 13–14).



AKTIVITA: Vysvětlete dětem pět důvodů, proč si lidé stěžují. Pak je posadte do skupin po čtyřech až šesti. Každé skupině dejte jednu kopii *Pěti důvodů, proč lidé stěžují*. Čtete nahlas následující stížnosti a děti ať ukazují na důvod, který podle nich spočívá za danou stížností. Pokud chcete, můžou děti místo ukazování daný důvod říct nahlas. Nespěchejte a jednotlivé stížnosti proberte důkladně, aby děti viděly, že pro jednu stížnost může být víc důvodů.

- „**Dneska mám ale hnusnou svačinu.**“ (ZÍSKAT POZORNOST – „Všimněte si mě.“), (VZBUDIT ZÁVIST – „Tohle jídlo pro mě není dost dobré.“), (MOC – „Chci tvoji svačinu.)
- „**Škola začíná moc brzo.**“ (ZÍSKAT POZORNOST – „Všimněte si mě.“), (VZDÁT SE ODPOVĚDNOSTI – „Moc jsem se nevyspal, takže ten dnešní test se mi asi moc nepovede.)
- „**Ta knížka je moc tlustá, tu nikdy nedočtu.**“ - (ZÍSKAT POZORNOST – „Všimněte si mě.“), (VZDÁT SE ODPOVĚDNOSTI – „Ta knížka je moc tlustá, a proto ji nebudu číst.“)
- „**V naší rodině jsou všichni pomalí.**“ – (VZDÁT SE ODPOVĚDNOSTI – „Nestihl jsem to, protože jsem z rodiny, kde nikdo nic nestíhá.)
- „**Tenhle televizní pořad je pro blbce.**“ (VZBUDIT ZÁVIST – „Já sleduju hodnotnější pořady.“), (MOC – „Chci to přepnout a dívat se na něco jiného.“)
- „**Tohle nedokážu.**“ (ZÍSKAT POZORNOST – „Všimněte si mě.“), (VZDÁT SE ODPOVĚDNOSTI – „Tohle nedokážu, takže se o to ani nebudu pokoušet.“), (MOC – „Možná přesvědčím tebe nebo někoho jiného, aby to udělal za mě.“)

„Jako školní zdravotnice mám co do činění se zraněnými emocemi stejně jako s tělesnými škrábanci a odřeninami. Dětem, které za mnou chodily se svým trápením, jsem začala rozdávat fialové náramky. Byla jsem svědkem toho, jak se některé děti v obtížných životních situacích a podmínkách díky náramkům zcela změnily. Dala jsem fialový náramek studentce, která na tom byla opravdu hodně špatně. S jeho pomocí začala přemýšlet o tom, co si způsobuje svým způsobem myšlení, a jak by to šlo změnit. Také jsem si všimla, že i učitelé v naší škole si stěžují mnohem míň. Mně osobně naučil fialový náramek žít v přítomném okamžiku.“

Patricia Landová,
školní zdravotnice,
katolická střední škola
Notre Dame, Fairfield,
Connecticut

- „Hrozně mě bolela hlava, takže jsem se na ten test vůbec nedokázal soustředit.“ (ZÍSKAT POZORNOST – „Všimněte si mě.“), (VZDÁT SE ODPOVĚDNOSTI – „Bolí mě hlava, a proto mi to nejde.“), (OMLUVIT ŠPATNÝ VÝKON – „Mám z testu pětku, protože mě bolela hlava.)
- „Nikdo mi ani nepoděkuje za to, co všechno dělám.“ (ZÍSKAT POZORNOST – „Všimněte si mě.“), (VZBUDIT ZÁVIST – „Podívejte, co všechno dělám. Dělán toho víc než ostatní.“)
- „Neumí se oblíkat.“ (VZBUDIT ZÁVIST – „Já se oblékám lépe než ona.“)
- „To se nikdy nezmění.“ (VZDÁT SE ODPOVĚDNOSTI – „Nemusím se o nic snažit, protože ať udělám cokoliv, stejně to nic nezmění.“)



DISKUSE:

- „Z jakého důvodu si nejčastěji stěžujete? Chcete získat pozornost, vzdát se odpovědnosti, vzbudit závist, mít moc nebo omluvit špatný výkon?“
- „Jaké pozitivní komentáře můžete říct ve chvíli, kdy máte tendenci si stěžovat?“
- „Uveďte příklady stížností a důvody, proč je lidé říkají.“

LIDÉ SI STĚŽUJÍ Z PĚTI NÁSLEDUJÍCÍCH DŮVODŮ

Aby získali pozornost

Lidé mají bytostnou potřebu být ve spojení s ostatními. Jeden člověk si může druhému neznámému člověku začít stěžovat na počasí nebo na výsledky místního sportovního družstva, jen aby s ním zapředl rozhovor.

„To je hrůza. Už čtyři dny je přes 35 stupňů!“
Překlad: Dobrý den. Mluvte se mnou, prosím.

„Dneska ráno byly zase hrozné zácpy.“
Překlad: Postěžujte si taky na zdlouhavé dojíždění do práce, ať máme o čem mluvit.

Jak tyto stížnosti umlčet: Když si někdo stěžuje, aby získal pozornost, zeptejte se ho, co se naopak daří v té oblasti, na kterou si stěžuje. Jestliže si například stěžuje na práci, ptejte se ho: „A co ti v práci jde?“ nebo „Co se ti na tvé práci líbí?“

Aby se vzdali odpovědnosti

Když lidé dostanou nějaký úkol, stěžují si na podmínky, které jim znemožňují zadaný úkol dobře splnit, aby se vyhnuli odpovědnosti za to, že daný úkol nesplní.

„Myslím, že to nestihnu. Šéf mi pořád dává nějaké úkoly navíc a já nevím co dřív. Dělán tady ze všech nejvíc.“

Překlad: To, co po mně chcete, neudělám. A šéfa používám jako výmluvu.

„Mami, Ashley mi právě napsala, že pan učitel Jones chce ten projekt na žluté čtvrtce a ne modré! Pan Jones pořád mění zadání a nikdy neřekne jasně, co chce. Já za to nemůžu – je to jeho chyba!“

Překlad: Mami, nedávala jsem pozor, když nám pan učitel zadával ten projekt. Nečekej, že z něj dostanu dobrou známku.

Jak tyto stížnosti umlčet: Když si někdo stěžuje, aby se vzdal odpovědnosti, chce tím dokázat, že to, co se po něm chce, není možné splnit – a proto to nemusí dělat, nebo to přinejmenším nemusí udělat dobře. Stěžuje si, aby z toho vyklouzl. Zeptejte se: „Kdyby to bylo možné, jak bys to udělal?“ Na každou stížnost na zadaný úkol můžete reagovat otázkou: „Kdyby to šlo, jak bys to vyřešil?“

Aby vzbudili závist (vychloubání)

Lidé si stěžují na ty, co nejsou jako oni, aby se nad ně vyvýšili. Stěžují si na věci a události, aby na ostatní udělali dojem, jak vysokou mají laťku.

„Jo, pracovní skupina Cheryl ten projekt zvládla docela dobře – více méně. Akorát že ho odevzdali se čtrnáctidenním zpožděním a ještě navíc zavirovaný.“

Překlad: Můj tým by stejnou práci udělal včas a líp. Proč? Protože jsem lepší manažer než Cheryl.

„Tobě ten film přišel dobrý? To jako vážně? Vždyť herci nestáli za nic, zápletka byla slabá a hudba prakticky nesouvisela s dějem.“

Překlad: Já se ve filmech vyznám. Měli byste mě obdivovat a nechat si ode mě poradit.

Jak tyto stížnosti umlčet: Ten, kdo si stěžuje, aby vzbudil závist, si ve skutečnosti říká o pochvalu a potvrzení vlastní hodnoty. Pochvalte ho, protože právě to potřebuje. V uvedených situacích můžete například říct: „Ty svoje lidi řídíš skvěle a tvůj tým všechny projekty odevzdává včas.“ a „Zdá se, že toho o filmech víš opravdu hodně, jaký film z poslední doby ti připadal nejlepší?“

Aby získali moc

V počtu je síla. Lidé si stěžují, aby vytvořili spojení s ostatními, a tím zvětšili svou moc.

„Petr je fajn, ale na vedoucího se nehodí. Chodí skoro pořád pozdě a není ani tak chytrý, jak je na tu pozici třeba.“

Překlad: Já chci být vedoucí! Pomoz mi šířit negativní pomluvy o Petrovi, protože to je můj konkurent.

„Tati, Jirka a Lucka si hrají v dílně a mě k tomu nepustí. A vzali si tvoje kladivo a ty jsi nám říkal, ať ti nebereme náradí.“

Překlad: Tati, mrzí mě, že si se mnou nehrají. Ty jsi z nás největší, tak je přinuť, ať mě vezmou do hry.

Jak tyto stížnosti umlčet: Je jedno staré přísloví: „Když se dvě gorily perou, nechod' do džungle.“ Když si někdo stěžuje, aby vás dostal na svoji stranu a získal navrch nad svým momentálním soupeřem, nenechte se do toho zatáhnout. Řekněte stěžovateli například: „Asi byste si měli s (Petrem, Jirkou, Luckou...) promluvit.“ Můžete se i nabídnout, že jim domluvíte setkání – a tím dáte jasně najevo, že se do jejich mocenského přetlačování nebudete vměšovat.

Aby omluvili špatný výkon

Omluvit špatný výkon je v podstatě varianta vzdát se odpovědnosti, která se týká minulosti.

Když si někdo stěžuje, aby se vzdal odpovědnosti, říká vám dopředu, že se mu něco nepovede, a snaží se vás přesvědčit, že to nebude jeho chyba.

Když si někdo stěžuje, aby omluvil špatný výkon, znamená to, že už se mu něco nepovedlo a teď si stěžuje, aby vás přesvědčil, že to nebyla jeho chyba.

„Vím, že jsem slíbil, že cestou z práce nakoupím, ale na poslední chvíli mě zdržela Jana s nějakým svým nesmyslem, a tak jsem na to zapomněl.“

Překlad: Svaluju vinu za svoji zapomnětlivost na něco, co s tím vůbec nesouvisí, ale jestli mi to zbaštíš, tak jsem z obliga.

„Snažil jsem se odevzdat ten výkaz včas, ale z účtárny mi nedodali dostatečně dopředu potřebná čísla.“

Překlad: Lidem v účtárně jsem si o potřebné informace řekl až na poslední chvíli. Ale technicky vzato mi ta čísla opravdu neposkytli včas, takže to je jejich chyba a ne moje.

Jak tyto stížnosti umlčet: Lidé, kteří si stěžují, aby omluvili špatný výkon, dříve neudělali něco, co měli. Když se budete vracet k jejich pochybení, jen tím budete provokovat další stížnosti a výmluvy. Zkuste je místo toho motivovat k tomu, aby přišli na to, co by mohli příště udělat jinak a lépe. Můžete se jich například zeptat: „Co bys mohl udělat pro to, aby se to příště povedlo?“ Díky tomu se zaměří na budoucí úspěch.

PĚT DŮVODŮ PROČ SI LIDÉ STĚŽUJÍ:

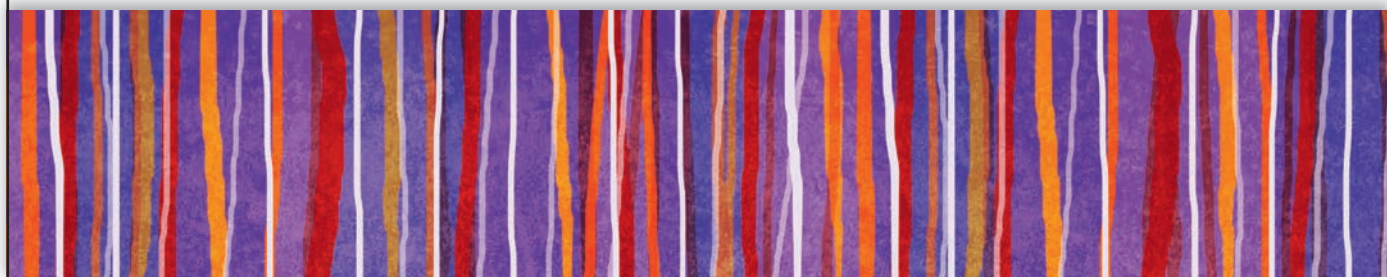
Získat pozornost

Vzdát se odpovědnosti

Vzbudit závist

Moc

Omluvit špatný výkon



„Jsem kapitánkou mažoretek na střední škole Rock Bridge v Columbi v Missouri. Celých deset let jsme nevyhrály a na začátku letošní sezóny jsme skoro ani netrénovaly, protože holkám se pořád něco nelíbilo a o všem jsme se dohadovaly. Pak jsme pro všechny členky týmu dostaly fialové náramky. Dávaly jsme na sebe pozor a podporovaly se v tom, abychom si už nestěžovaly. Všem (je nás v týmu deset) se povedlo dosáhnout jednadvaceti dní v řadě bez stěžování za necelé tři měsíce.

V průběhu procesu se jedna z dívek při nácviu nové sestavy zranila. Brečela, ale nestěžovala si, protože nás nechtěla stáhnout dolů.

Nové naladění nám vyneslo velmi úspěšnou sezónu. V první soutěži jsme se v naší kategorii umístily jako první.

V největší soutěži, jaké jsme se účastnily (Velký festival v St. Luis), jsme byly čtvrté ze 75 skupin. A pak jsme ještě vyhrály soutěž, kterou pořádala Univerzita v Missouri.

Pokračování ►►

5. LEKCE: ŽABÍ BUFET



MATERIÁLY: Haribo žáby (bonbóny) – dost pro všechny studenty.



DENÍKOVÉ POSTŘEHY: „Moc rád/a bych _____ (cíl nebo sen). Ale zatím jsem se do toho bál/a pustit, protože _____“



AKTIVITA: Napřed si projděte důvody, proč si lidé stěžují, ze 4. lekce.

Jedním z nejčastějších důvodů, proč si lidé stěžují, je vzdát se odpovědnosti, a tak se něčemu vyhnout. Než bychom se pustili do něčeho nového, zvlášť když je to něco velkého a náročného, radši si postěžujeme a ani to nezkusíme. Dnes vykročíme vstříc něčemu, čeho chceme dosáhnout. Ať si studenti ve dvojicích, nebo nahlas v celé skupině přečtou své deníkové postřehy z úvodu této lekce: „Moc rád/a bych _____ (cíl nebo sen). Ale zatím jsem se do toho bál/a pustit, protože _____“

Pak je nechte napsat seznam pěti věcí, které by mohli udělat pro to, aby se přiblížili svému vysněnému cíli. Vyzvěte je, ať svůj soupis sdílí buď ve dvojici, nebo s celou skupinou.



AŽ SI KAŽDÝ STUDENT ZAPIŠE NA PAPÍR NÁSLEDUJÍCÍ VĚTY:

„Zasloužím si dosáhnout svého cíle. Než dnes půjdu spát, udělám _____“

Ať si tam každý student doplní jeden jasný krok, který ten den může udělat pro to, aby vyrazil za svým snem. Vysvětlete jim starodávné úsloví:

„Když musíš sníst žabu, nejlepší je sníst ji hned po ránu a mít to za sebou. Když musíš sníst dvě žáby, sněz napřed tu větší.“ Začít něco dělat pro splnění vašeho cíle vám možná připadá stejně těžké jako sníst žabu. Ukažte studentům gumové žáby a řekněte jim: „Pokud zvládnete udělat to, co jste si předsevzali pro splnění svého cíle, pak si můžete sníst žabu.“

6. LEKCE: POSTOJ VDĚČNOSTI, I. ČÁST



MATERIÁLY:

- Haribo žáby
- Plážový míč nebo nafukovací balóněk



DENÍKOVÉ POSTŘEHY: „Zasloužím si cíl, který jsem si dal/a. Abych se k němu přiblížil/a, udělám dnes...“



AKTIVITA: Zeptejte se, kdo udělal něco pro to, aby se přiblížil svému cíli („kdo snědl žábu“). Nechte studenty sdílet svoje zkušenosti a těm, kdo opravdu něco udělali, dejte žábu.

Opakem stěžování je vděčnost. Je lepší mluvit o tom, za co jsme vděční, než o tom, kvůli čemu jsme nešťastní. Naše mysl je jako volant – vezeme se tam, kam nás nasměřuje. Když se zaměříme na negativní věci, budeme si všimnat víc toho negativního a budeme to také přitahovat do svého života. Když se zaměříme na pozitivní věci, povede nás to směrem k většímu štěstí a úspěchu.

Dnes uvidíme, nakolik dokážeme být vděční. Pokud je to možné, ať se studenti posadí do většího kruhu. Povězte jim, že nahlas vyslovíte, za co cítíte vděčnost, a pak pinknete míč někomu ze studentů. Jeho úkolem bude vyslovit, za co je on vděčný, a odpinknout míč někomu dalšímu. Jde o to, aby byl míč co nejvíc v pohybu, aby každý pohotově řekl, za co je vděčný, a hned poslal míč dál. V ideálním případě by se všechny děti měly několikrát prostřídat a celé by to mělo trvat několik minut.



DISKUSE:

- „Jak jste se cítili, když jste přišli na to, za co jste vděční?“
- „Jaké to bylo, když jste tu seděli a poslouchali všechny možné důvody, za co jsou vděční ostatní?“
- „Jak by asi vypadaly vaše dny, kdybyste neustále mysleli na to, za co jste vděční?“

Deset let jsme prohrávaly, co se dalo, a v téhle sezóně jsme pro změnu vyhrály skoro všechno, čeho jsme se zúčastnily.

Náš úspěch připisuji fialovým náramkům a chci vám poděkovat nejenom za naše výhry, ale hlavně za to, že jsme si teď všichni mnohem bližší.

Moc vám děkuju!”

Tori Grothoffová, studentka
druhého ročníku střední
školy Rock Bridge,
Columbia, Missouri

Často kladené otázky:

„Není zdravé si občas trochu postěžovat a zanadávat, a tak upustit páru?“

Není. Vědecké studie ukázaly, že „upouštění páry“ ve výsledku jen ještě víc rozruší stěžovatele, a navíc vyvede z míry všechny ty, kdo mají tu smůlu, že jsou zrovna u toho.

„Jak můžu přimět někoho druhého, aby si přestal stěžovat?“

Benjamin Franklin řekl: „Tím nejlepším kázáním je dobrý příklad.“ Až si vy sami přestanete stěžovat, a díky tomu se vám začne měnit váš život k lepšímu, bude to inspirovat všechny kolem vás, aby udělali totéž.

„Když si postěžuju v duchu, ale neřeknu to nahlas, musím si i tak přendat náramek?“

Nemusíte. Náramek se přendává na druhé zápěstí jen tehdy, když si postěžujete nahlas.

7. LEKCE: POSTOJ VDĚČNOSTI, 2. ČÁST



MATERIÁLY:

- Haribo žáby
- Časopisy, katalogy, prospekty (nepovinně)
- Fixy a papíry



DENÍKOVÉ POSTŘEHY: „Vděčnost je jenom skrytou nadějí, že nám osud bude dál příznivě nakloněn.“

– Francois de La Rochefoucauld



AKTIVITA: Zeptejte se, kdo udělal něco pro to, aby se přiblížil svému cíli („kdo snědl žábu“). Nechte studenty sdílet svoje zkušenosti a těm, kdo opravdu něco udělali, dejte žábu. Vyzvěte je, ať se podělí se skupinou o svoje pocity.

Často se stává, že se nám docela dobře daří si nestěžovat, dokud se nedostaneme do určité situace nebo do kontaktu s určitými lidmi. A právě tehdy, když nás daná situace nebo společnost dané osoby svádí si postěžovat, bychom si měli vzpomenout na to, za co jsme vděční.

Rozdejte studentům papíry a vyzvěte je, ať namalují a/nebo sepíší seznam toho, za co jsou vděční. Můžete je případně také nechat udělat koláž z obrázků z časopisů anebo z internetu. Pak je požádejte, ať si papír s obrázky a slovy vděčnosti umístí tam, kde si nejčastěji stěžují. Povězte jim, že až budou příště v pokušení si postěžovat, ať se zhluboka nadechnou a vydechnou a podívají se na všechny ty věci, za které jsou vděční. Pak ať raději řeknou něco pozitivního a konstruktivního spíš než negativního a destruktivního.



DISKUSE:

- „Kde jste v největším pokušení si stěžovat?“
- „Čí přítomnost ve vás vyvolává chuť si stěžovat?“
- „Co byste mohli udělat pro to, abyste si nemuseli přendávat náramek, až budete s danou osobou?“

8. LEKCE: KAŽDÝ MRAK MÁ STŘÍBRNÉ LEMOVÁNÍ



MATERIÁLY:

- Časopisy, katalogy, prospekty (nepovinně)
- Fixy a papíry



DENÍKOVÉ POSTŘEHY: „*Pesimista vidí obtíž v každé příležitosti. Optimista vidí příležitost v každé obtíži.*“

– Sir Winston Churchill



AKTIVITA: Někdy si o něčem myslíte, že to je špatné, a ono se nakonec ukáže, že to bylo dobré. Třeba něco ztratíte a při tom, jak to hledáte, najdete něco, co jste ztratili předtím, a už jste se vzdali veškeré naděje, že

se vám to kdy podaří najít. Nebo se kvůli nepříznivému počasí zruší školní výlet, na který jste se moc těšili, ale vy nakonec místo toho strávíte skvělý den s rodinou nebo přáteli.

Přečtěte studentům následující ukázkou z knihy *Svět bez stížností*:

„Vzpomeňte si na prak. Co rozhoduje o tom, jak daleko doletí kámen vržený prakem? Odpověď zní: to, jak daleko dozadu se vám podaří napnout gumu. Kdybyste sledovali životy úspěšných lidí, všimli byste si, že svého úspěchu nedosáhli navzdory „nepřízni osudu“, ale díky ní. Přestali mluvit o tom, jak k nim byl život nespravedlivý, a začali hledat způsob, jak z bahna, ve kterém se ocitli, udělat hnojivo a díky němu růst a dosáhnout úspěchu. Gumu na jejich praku osud hodně našponoval, ale to jim také umožnilo dostat se hodně dopředu.“



Rozdejte studentům papíry a nechte je namalovat nebo sepsat věci, o kterých si myslí, že jsou špatné.

Pak je vyzvěte, ať si zapíší nebo namalují, co by se za těmito negativy mohlo skrývat dobrého nebo jaký pozitivní výsledek by mohla mít stávající špatná situace.



DISKUSE:

- „Znáte někoho, komu se děly hrozné věci, a přesto měl pak skvělý život?“
- „Co z toho, co obvykle označujeme za „špatné“, by ve skutečnosti mohlo někomu pomoci vyrůst a být úspěšný?“
- „Co „špatného“ se v životě stalo vám, co se nakonec ukázalo být dobře?“

„Učím v programu „Ze školy do práce“.

Tento program je určen studentům, kteří kvůli tíživé finanční situaci musí každý den po škole pracovat, a přitom dostávají jen minimální mzdu. Na naší škole je do tohoto programu zařazeno 95 procent studentů vyšších ročníků. Mnozí z nich jsou zahořklí a naštvaní na celý svět, protože mají pocit, že je vůči nim nespravedlivý.

Těmto mladým studentům jsem rozdala nestěžovací náramky, a viděla jsem, jak to změnilo celý jejich přístup k životu. Mnozí z nich je nosí i po skončení střední školy a dál se snaží na nic si nestěžovat, protože si uvědomili, jak jim to pomáhá zaměřit se na dobré stránky jejich života.

Naším studentům to nesmírně prospělo. Svět by byl mnohem lepší, kdyby každý dostal nestěžovací náramek hned, jak se naučí mluvit.“

Melissa Monteová, učitelka,
Střední škola v Passaic
Valley, Little Falls,
New Jersey

„Naše děti jsou ještě malé, od předškolního věku do šesté třídy, a mě naprosto ohromilo, jaký dalekosáhlý vliv to na ně mělo, a to během pár týdnů. Děti za mnou samy chodí a vyprávějí mi, jaký pozitivní účinek to na ně má. Uvědomují si, co říkají, a díky tomu se k lepšímu mění i jejich chování.“

Váš program plníme zatím teprve dva týdny, a výsledky rozhodně překračují naše očekávání. Děti jsou mnohem sdílnější než dřív a nabitě pozitivní energií. Někteří rodiče si přiznali, že si sami dost stěžují, a požádali děti, aby vyzvedly fialový náramek i pro ně.

Já sama nečekala, jak těžké pro mě bude si nestěžovat, ale nevzdávám se. A celá moje rodina šla do výzvy se mnou.“

Julie Simmsová, učitelka,
Základní škola Overton,
Overton, Texas

9. LEKCE: TO, CO VIDÍTE, TO DOSTANETE



MATERIÁLY:

- Optické iluze – Můžete si půjčit knihu s optickými iluzemi z knihovny, např. *Velká kniha optických iluzí*, nebo si můžete na internetu vyhledat a vytisknout obrázky bez autorských práv. Leccos najdete na <http://www.illusions.org>.
- Obrázky a opravdové rámečky nebo čtvrtky, ze kterých rámečky vystříhnete.



DENÍKOVÉ POSTŘEHY: „Problémy jsou přestrojené příležitosti.“ – Ann Landersová



AKTIVITA: Ukažte studentům pár optických iluzí a proberte s nimi fakt, že můžou vidět jednu věc, ale když jim ukážete druhou variantu nebo když se sami dívají dostatečně dlouho a pozorně, můžou vidět něco docela jiného.

Rozdejte dětem obrázky, fotky nebo výstřižky z časopisů a vyzvěte je, ať si vybraný kus obrázku zarámují.



DISKUSE: „Když obrázek zarámujete, vidíte, jak ho to změní? Vidíte na obrázku bez rámečku víc, nebo méně?“



Nechte je, ať si vyzkouší jiný rámeček. Můžou si ho vyměnit se spolužákem, nebo si vystříhnout další z jinak barevné čtvrtky.



DISKUSE:

- „Vypadá obrázek jinak než předtím?“
- „V čem je jiný?“
- „Čemu ve svém životě byste mohli dát jiný „rámeček“, abyste to viděli z té lepší stránky?“

10. LEKCE: SLAVNOSTNÍ ZAKONČENÍ



MATERIÁLY: Permanentní fixy



DENÍKOVÉ POSTŘEHY: „Největší dobrodružství, jaké můžete v životě podniknout, je žít život svých snů.“
– Oprah Winfreyová



DISKUSE:

Závěrečnou lekci začneme diskusí. Zrekapitulujte předchozí lekce a požádejte děti, aby s vámi sdílely svoje zkušenosti. Využijte k tomu následující otázky.

- „Co je stěžování?“
- „Je stěžování dobré, nebo špatné? Vysvětlete.“
- „Jak vám je, když jste v přítomnosti někoho, kdo si stěžuje?“
- „Co je pomlouvání?“
- „Co je kritika?“
- „Jaké pocity ve vás vyvolávaly předchozí lekce?“
- „Jak dlouho jste si zatím zvládli nestěžovat?“



AKTIVITA:

Ať se každý student zamyslí nad tím, jaké jedno slovo nejlépe shrnuje jeho zkušenost s nestěžováním (například to může být „šťastný“, „klidný“ nebo „radost“). Případně mohou vymyslet jedno slovo, které vystihuje jejich odhodlání přestat si stěžovat (například „rozhodnutí“, „úspěch“ nebo „slib“). Pak ať si sundají své nestěžovací náramky, obrátí je naruby a na vnitřní stranu náramku napíší své slovo. Nechte chvíli nápis zaschnout a pak si náramky zas nasadíte.



DISKUSE:

Potom nechte prostor na případné otázky nebo sdílení pocitů.

„Náramky jsem rozdala 100 dívkám v našem leadershipovém programu a u všech jsem zaznamenala naprosto fenomenální zlepšení kvality života. Nejenže si zlepšily studijní výsledky, ale hlavně se přestaly pomlouvat a být na sebe zlé. Všechny studentky vyzrály, víc se zajímají o studium a nemluví pořád jen o sobě. Začínají chápat, jakou moc má jejich mysl. Ani nevím, jak bych vám poděkovala.“

Dívky z našeho programu jsou z nestěžovacích náramků tak nadšené, že by chtěly, abych je rozdala také jejich rodičům a známým. Všechny dívky se mi mění před očima, a to jen díky tomu, že si přestávají stěžovat.“

Enissa Acevedová,
Edward R. Byrne School,
MS 101,
Bronx, New York

ZÁKAZ STĚŽOVÁNÍ



Tento prostor je
oficiálně vyhlášenou
ZÓNOU BEZ STÍŽNOSTÍ.
Pokud máte potřebu:

stěžovat si,
kritizovat,
pomlouvat,

JDĚTE PROSÍM JINAM.

www.nestezujsi.cz

PŘIPOJILI JSME SE
K CELOSVĚTOVÉ VÝZVĚ