Rodinné a osobné vzťahy adolescentov

Nové prístupy vo vzdelávaní rodinných a osobných vzťahov adolescentov na báze PCA a jeho benefity

(Person Centered Approach)

(Na človeka zameraný prístup)



Popis a obsah workshopov PCA pre rodinné a osobné vzťahy adolescentov.

(pre 15-24 ročných)

Zručnosti PCA
(**P**erson **C**entered **A**pproach),
sú naše danosti, schopnosti nevyhnutné a postačujúce pre dobré rodinné i osobné medziľudské vzťahy.

Prečo absolvovať toto vzdelávanie?

- ✓ lebo základom nášho života sú medziľudské vzťahy a vzájomné porozumenie v rodinách
- ✓ lebo kvalita vzťahov ovplyvňuje, sociálne a rodinné interakcie každého jednotlivca
- ✓ lebo dobré vzťahy so svojimi najbližšími, hlavne svojou rodinou a priateľmi, sú pre všetkých nás základom pre našu osobnú spokojnosť a dosiahnutie životných cieľov a hodnôt

Naučíte sa rozvíjať vaše zručnosti v komunikácii a v medziľudských vzťahoch, ktoré v sebe máte, ale zatiaľ ich používate len intuitívne, náhodne alebo takmer vôbec.

„Rešpektovať jeden druhého, žiť spoločne napriek našim rozdielom.“ (Guy Laliberté)

Čo vám vzdelávanie PCA prinesie?

- POZNANIE vlastných schopností, ktoré v sebe máte a dosiaľ ich len čiastočne využívate pre vytváranie a udržiavanie dobrých vzťahov v rodinách.
- POROZUMENIE s vašimi najbližšími, rodinou i priateľmi. Nemusíte ich meniť, aby ste im lepšie rozumeli, s vaším otvoreným prístupom budú lepšie rozumieť oni vám. Váš prístup k nim bude otvorenejší a úprimnejší a oni si určite všimnú zmenu k lepšiemu.
- DELEGOVANIE a rozdelenie zodpovedností a úloh v rodine sa prejavuje používaním nadobudnutých zručností PCA v každodenných aktivitách, napr. v porozumení vzájomných požiadaviek, objektívnom hodnotení úloh a výsledkov, zvýšení osobnej zodpovednosti a pod.

Naučíte sa rozpoznávať svoje schopnosti a vedome ich používať.
Zlepšia sa všetky vaše rodičovské, rodinné a priateľské vzťahy.

Vzdelávanie PCA je pre Vás aj v tom prípade, ak sa chcete stotožniť so svojimi už nadobudnutými vedomosťami a zručnosťami a aplikovať ich bez potreby návodov a poučiek.

Σ Pomocou vlastného talentu a schopností, ktoré v sebe objavíte sa naučíte získané zručnosti aj naplno využívať.
Σ Každé rozhodnutie sa stane len a len vaším rozhodnutím akceptovať odlišný či protichodný názor a pritom zostať verný svoje integrite a názorom, bude pre vás súčasťou bežnej komunikácie, ktorú si ani neuvedomíte.
Σ Naučíte sa, že nemusíte druhých len rozkazmi usmerňovať, ale dokážete im aj pomáhať nachádzať správne rozhodnutia, ktoré urobia oni sami a budú ich s radosťou napĺňať. Navyše, objavíte v nich možnosti ako ich pozitívne motivovať k vyšším výkonom.

Čo si musíte uvedomovať vo vzťahoch?

Náš rodinný život, sa realizuje prostredníctvom vzťahov s najbližšími osobami.
Vzťahy vznikajú medzi jedinečnými bytosťami.
Každý človek potrebuje mať dobré vzťahy.

Prečo sú problémy vo vzťahoch?

Každý človek je jedinečná, suverénna bytosť
..., ktorú nezmeníme, pokiaľ sa sama ku svojej zmene nerozhodne.
..., ktorá chce dobre predovšetkým pre seba, pre svoje hodnoty a ciele.
..., ktorá sa dokáže zbaviť zodpovednosti, ak jej to umožníme.



Čo je to vzťah?

- Je rozhodnutie osoby mať vzťah s inou osobou.
- Je zodpovednosť osoby, ktorá toto rozhodnutie uskutočnila, pre každý jej vzťah.
- Je dohoda o pravidlách vzťahu medzi dvoma osobami, obojstranne odsúhlasených a vzájomne dodržiavaných.

Každý človek má v sebe schopnosti (danosti) pre vytváranie a udržiavanie dobrých vzťahov.
O tieto schopnosti však vplyvom kultúry a sociálneho prostredia postupne prichádzame - strácame ich.
Tieto naše danosti nemáme popísané - nepoznáme ich, preto nevieme o čo prichádzame, keď ich nepoužívame

Sú popísané štyri naše schopnosti - danosti - zručnosti PCA, ktoré boli lektorom vzdelávania aplikované aj v oblasti rodinných a osobných vzťahov:

Úprimnosť– otvorenosť, priamosť, kongruencia
Počúvanie – aktívne, s porozumením, empatické
Akceptácia – iných názorov a vernosť svojej integrite
Empatia – pomoc v nachádzaní spôsobov rozvoja osôb

Cieľom vzdelávania je získanie praktických vedomostí v používaní zručností hlavne v oblasti vytvárania efektívnych rodinných i osobných vzťahov, lebo náš život, sa realizuje prostredníctvom vzťahov.

Účastníci vzdelávania získajú zručnosti v týchto základných vzťahových aktivitách a procesoch:

- Ako bezbolestne komunikovať s druhými osobami bez ohľadu na ich úroveň zručností
- Ako zvládať interakcie úspešne a uspokojivo pre všetkých zúčastnených
- Ako identifikovať správanie, ktoré je neefektívne a nahradiť ho správaním, ktoré je efektívne
- Ako zameniť obviňovanie za zodpovednosť
- Ako správne interpretovať prejavy neverbálnej komunikácie
- Ako efektívne delegovať úlohy a požiadavky (správny obsah-spôsob overenia-pochopenie)
- Ako správne motivovať členov rodiny a priateľov pre zabezpečovanie spoločných cieľov a hodnôt
- Ako uspokojiť požiadavky iných osôb a zosúladiť ich s vlastnými hodnotami a cieľmi.
- Ako správne a objektívne hodnotiť výsledky svojich rodinných príslušníkov.
- Ako viesť osobný hodnotiaci rozhovor s členmi rodiny a vychovávateľmi.

Dobré osobné vzťahy, sú základným predpokladom pre dosahovanie požadovaných hodnôt a cieľov, čím výrazne prispievajú k osobnej spokojnosti človeka.

Metodika učenia zručností PCA.

Riešenie reálnych rodinných i osobných vzťahových situácií, Vám prináša garanciu v tom, že naučené zručnosti sa vo Vás zosobnia a dokážete ich aktívne využívať vo všetkých vzťahoch.

- Získanie vedomej nekompetencie

- oboznámenie sa so zručnosťami PCA, ich popis, sledovanie a rozpoznávanie zručností svojich rodinných príslušníkov pri vzájomných rozhovoroch
- Získanie vedomej kompetencie
  - vedomé skúšanie používania zručností v modelových rozhovoroch, ich nahrávanie a následné zhodnotenie
- Získanie nevedomej kompetencie
  - časté vedomé používanie zručností vedie k ich prirodzenému osvojeniu si vo vzťahoch

Školenie je realizované formou workshopov. Vedomé používanie zručností prebieha na konkrétnych riešeniach rodinných a osobných vzťahových situácií.
Školenie realizuje slovenský lektor



Dr. Peter Švec, PhD, ktorý bol vyškolený Ernestom Meadowsom (Camelot University, La Jolla, California)
Podrobnejšie informácie o obsahu vzdelávania a lektorovi:
https://www.ta3.com/relacia/2625/manazovanie-vztahov-v-praci



Ernest Meadows bol kolegom a nasledovníkom Carla Rogersa, ktorý jednotlivé zručnosti PCA popísal a založil základy humanistickej psychológie.
Meadows objavil, že PCA uvoľňuje energiu a modifikoval PCA pre oblasť vzťahov v rodinách.
Zručnosti, ktoré vyučuje, sú úspešne využívané v krajinách Severnej Ameriky a Európy.

Slovenský lektor Dr. Peter Švec, PhD. aplikoval predmetné vzdelávanie na podmienky európskej kultúry. Jeho významným prínosom je zrozumiteľný výklad pojmov a výuka ich aplikácie v reálnych rodinných a osobných vzťahoch.
Workshop PCA je zameraný na oboznámenie sa s PCA zručnosťami, zabezpečuje obnovenie týchto zručností. Prebieha v malých skupinách (8-12 osôb) v rozsahu dvoch dní.

Niektorí absolventi a skupiny, ktoré tento typ vzdelávania absolvovali na Slovensku:
Známe osobnosti *(funkcie v čase vzdelávania)*:
Jozef Mikloško, *komisár pre deti*
Milan Ftáčnik, *minister školstva*
Katarína Brychtová, *herečka a moderátorka TV relácií*
Bibiana Ondrejková, *herečka a moderátorka TV relácií*
Patrik Pašš, *producent*
Zuzana Kanócz, *herečka*
Juraj Loj *herec*
Martin Nikodým, *moderátor*
Inštitúcie v oblasti medziľudských vzťahov a vzdelávania:
Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR
Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR
Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny
Úrady práce
Členovia vedenia Úradu komisára pre deti
Členovia vedenia a zamestnanci nadácie Úsmev ako dar
Riaditeľia detských domovov a profesionálni rodičia
Niektorí adolescenti detských domovov



„PCA nedáva človeku moc;
nikdy mu ju neberie.“
(Carl Rogers)

C. Rogers