



Nejspíš tomu rozumíme, ale stejně pořád hledáme v knihách, jak porozumět našim dětem a jak s nimi správně komunikovat. Přitom právě děti jsou našimi nejlepšími učiteli. Jak je tedy možné, že občas se nám nedaří navzájem si porozumět? Tušíme, že nám něco chtějí sdělit, ale nechápeme podstatu onoho sdělení. Dáváme však dětem dostatek možností a příležitostí, aby nám sdělily, jak se mají, jak se cítí, na co myslí? Následující pravidla jsem si sestavila sama – ze zkušenosti práce s dětmi předškolního i mladšího školního věku. Snad pomohou i vám.

Způsoby a možnosti komunikace s předškolními dětmi

Americký psycholog Paul Watzlawick soudil, že: „Nelze nekomunikovat. Každé chování je komunikace. A proto, že neexistuje nechování, nemůže existovat komunikace.“

A Sigmund Freud vyjádřil názor, že: „Ten, kdo má oči, aby viděl, a uši, aby slyšel, se může přesvědčit, že žádný smrtelník nedokáže nic utajit. Jestliže jeho rty mlčí, hovoří svými konečky prstů, jeho skryté myšlenky z něho prosakují ven každým pórem...“

JANA PELECHOVÁ

Pravidla komunikace s dětmi

1. Vůle

Vůle chtít se dorozumět. Vůle naslouchat i být vyslyšen. Vůle respektovat a být respektován. Vůle začít u sebe. Velmi důležité je první setkání – ráno

se svým dítětem po probuzení, setkání učitelky s dítětem ve školce či ve škole. Snažme se začínat pozitivně, i když občas bývají rána psychicky náročná. Stačí místo: „Honem, vstávej, musíme spěchat, abychom nepřišli pozdě do školky!“ pronést s úsměvem a pohladěním přání: „Dobré ráno, Ondro.“

2. Jméno je důležité

Možná vám to bude připadat úsměvné, ale opravdu jsem si dala tu práci a soustředila se na to, abych děti oslovovala jménem, když je zdravím. Pokaždé. A sledovala jsem jejich reakce. Všimla jsem si, že děti, které mi odpověděly „ahoj“ nebo „dobrý den“, po čase přidaly i moje jméno. Měla jsem velikou radost. Jedna pětiletá holčička, která to ihned „prokoukla“, mě teď zdraví a oslovuje první. A když jde s maminkou, je radost ještě větší.

3. Jakákoliv komunikace vyžaduje čas, prostor a pocit bezpečí

Vytvoříme-li dítětem bezpečný prostor a uděláme-li si na ně čas, je to podaná ruka a současně sdělení, že nás zajímají a že s nimi chceme komunikovat.

Verbální komunikace je komunikace slovy. Jak málo však leckdy dokážou říci! Jistě jste zažili situaci, kdy se na dítě zlobíte, protože udělalo něco špatně. Dítě se na vás dívá a čte z vaší

tváře, jak to myslíte, hledá odpověď, zda je i přes to, co udělalo, máte stále rádi. Právě toto ujištění potřebuje ze všeho nejvíc.

Také jste slyšeli o **znakování mimi- nek?** Každý máme právo na svůj názor, proto jsem před nějakým časem pozvala maminku, která se svým dítětem znakuje, na setkání maminek, aby nám o tom řekla víc. Rodiče, a maminky obzvláště, takové rady „hltají“. Ačkoliv nepopírám, že „na tom něco je“, pro znakování jsem se nerozhodla. Přišlo mi to nepřirozené. Vždyť dítě, i třeba kojenec a batole, komunikuje báječně – směje se, je uvolněné, brouká si, je-li spokojené, a když není, pláče, vzteká se atd. Není znakování zase jen dalším pokusem komplikovat věci docela jednoduché?

4. Čtete dětem z očí a nechte je číst z vašich

Kdykoliv mluvíme s dítětem, pokusme se mu hledět do očí. Také na to někdy zapomínám, ale o to víc se pak na sebe zlobím. Abychom se mu mohli dívat do očí, musíme „k němu“. Naučila jsem se to – a je to skvělé. Kdykoliv to alespoň trochu jde, pokud mi dítě něco sděluje, sednu si na bobek nebo si kleknu, abych mu viděla do očí. Kromě dosaženého cíle – že mu vidím do očí – se tímto gestem k němu snížím, jsem

na jeho úrovni, jsme si rovni. Nejsem v tu chvíli monstrem, které něco říká a hledí na dítě z výšky. A pokud už klečíte nebo sedíte vedle dítěte, zkuste je vzít za ruku. Nastane kouzlo – v té chvíli si můžete říci opravdu hodně.

Důležitým aspektem očního kontaktu není jen pohled do očí druhého, ale také jeho délka a intenzita. Je známo, že ženy údajně udržují oční kontakt déle než muži. Možná se snažíte o upřímný přímý oční kontakt, pohled vyjadřující vaši jistotu a sílu, ale druhý člověk „to vidí jinak“. Jak? Prožívání a hladina intenzity je závislá i na délce očního kontaktu. V určitých okamžicích může být až nesnesitelná, proto je dobré oční kontakt na chvíli přerušit.

Jak vám je, když na vás někdo dlouho upřeně hledí? Je vám to příjemné? Pravděpodobně budete takového člověka považovat za dotěrného, nebude vám to příjemné. A zase naopak pohled do očí trvající velice krátkou dobu je výrazem nejistoty.

5. Právo výběru

Výběr je úžasný. Je to jedno z nejpřírodnějších pravidel, o kterém se píše i v knize *Respektovat a být respektován*. Nesmírně pomáhá, jen je potřeba na něj myslet (bez ohledu na to, že třeba vy sami máte pocit, že vám „na výběr“ nikdo nedává).

Příklad:

Při pravidelném setkávání s dětmi na výtvarném kroužku začínáme oblíbenou úvodní básničkou a já pak pozdravím děti. Někdy jmenovitě, někdy všechny souhrnně. A hned poté vždy následuje „náladoměr“, tedy jednoduchá otázka: Jakou máte dnes náladu? Pro nezasevěné: Čím je ruka víc nahore, tím je nálada je lepší, a je-li nálada nevalná, může být ruka na stole nebo klidně i pod stolem. Beze slov. Děti pouze ukážou rukou, jak se mají. Potom je vyzvu, aby se podívaly kolem sebe, jak jsou na tom ostatní kamarádi. Beze slov. Nic víc. A nakonec dám možnost, aby každý, kdo chce, sdělil, proč má právě takovou náladu. Postupuji jmenovitě a zeptám se: Chceš nám říci, proč máš takovou náladu? Stane se, že dítě má špatnou náladu (podle ruky) a nechce o tom mluvit. Má na to právo, má právo výběru. Nekomentuji, poděkuji a pokračuji dál.

Alternativou je namalovat na tabuli nebo na papír tři obličeje – smajlík ☺, neutrální výraz ☹ a mračoun ☹ – a vyzvat děti, aby u příslušného obličeje udělaly čárku podle toho, jak se právě cítí. Opět může následovat nabídka, zda chtějí s ostatními sdílet svou náladu a situaci. Skupina dětí (třída) navíc vidí, jaká nálada převládá, což je také velice důležitá informace.



Slova jsou jen slova, ale...

Proč je tedy neverbální komunikace tak důležitá a proč je užitečné osvojit si její základní pravidla? Chceme-li totiž něco sdělit slovy, ono sdělení si určitý čas (byť třeba krátký) připravujeme, ovšem neverbálně komunikujeme, aniž bychom si to uvědomovali. Snad vás nevyděsí informace, že pouhých 7 % naší komunikace je vyjádřeno slovy. Tušíte tedy, jaký podíl zaujímá neverbální komunikace? Hlavní a rozhodující, ať už jde o gesta, mlčení, výraz tváře, postoj, polohu nohou a rukou atd. Neverbální komunikaci dokáže-me sdělit mnohé. Je fylogeneticky

komunikace je tedy jakýmsi souhrnem mnoha komunikačních projevů, a to i v okamžiku, kdy máme pocit, že nechceme nic říci, máme tzv. kamennou tvář a mlčíme. Už v tuto chvíli svému okolí sdělujeme mnohé. Budeme-li znát některá pravidla, můžeme to ještě podpořit. Velmi dobrým „modelem“ jsou nejen každodenní situace, ale také naše děti. Co sledujeme tím, když s dítětem tzv. nemluvíme? Co sdělujeme, když křičíme? Pomáhá to nám samým, nebo to má nějaký význam i pro dítě? Není nutné pamatovat si, kolika procenty se neverbální komunika-ce podílí na komunikaci celkově

Americký profesor psychologie Albert Mehrabian uvádí 55% podíl neverbální komunikace, 38% podíl zaujímá tón hlasu a jeho melodie a zbylých 7% pak naše slova.

i ontogeneticky starší než komunikace verbální a můžeme ji velmi dobře pozorovat třeba i u zvířat. Neverbální komunikaci nás bohužel ve školách neučí, přitom je pro navazování vztahů, pro hledání zaměstnání, pro každodenní situace v kontaktu s ostatními lidmi tak významná. Stačí se však naučit několik základních pravidel, pozorovat a vyhodnocovat. Neverbální komunikace je čitelná, ovšem naučit se číst její jednotlivé druhy je program na celý život. Nejde o teorii, jde o situace kolem nás. **Americký profesor psychologie Albert Mehrabian** uvádí 55% podíl neverbální komunikace, 38% podíl zaujímá tón hlasu a jeho melodie a zbylých 7% pak naše slova. Neverbální

(některé prameny uvádějí až 90%), ale podstatné je vědět, že dopad našich sebelépe zvolených slov může v souhrnném dojmu velmi snadno převážít to, jak ona slova říkáme.

Význam neverbální komunikace
Řeč našeho těla je upřímnější a pravdivější a má větší výpovědní váhu než vyslovená fakta, slova, informace. A děti to vědí. Děti nás sledují. Proto není divu, že maminka u sporáku, která se ptá dítěte, co bylo ve škole, jen stěží může očekávat, že dojde k nějakému sdílenému sdělení. Na druhé straně matka nebo otec, kteří nabídnou dítěti čas, kdy mohou společně usednout a popovídat si o škole, mají větší šanci.

Dva příklady neverbální komunikace
*Jistá maminka, která pochopila význam neverbální komunikace, i když jen jednoučelově, své dítě nenapomínala pořád dokola stejnými slovy, ale měla s ním domluvu. Když už je zase chtěla napomínat, zeptala se ho: „Stačí to očima?“ A dítě „četlo“ z maminčiných očí, až vyčetlo vše potřebné. A maminka se usmála (opět sdělení beze slov).
Kojenec nemluví, přesto s námi komunikuje. Poznáme radost, poznáme klid, poznáme, když se zlobí nebo je vystrašený. A ani u toho nemusí křičet. Poznáme, co vidí poprvé, co už zná. Komunikuje beze slov, komunikuje gesty, velmi často celým tělem. Schoulí se, když se bojí, roztáhne ručičky, když je spokojený, našpulí rty, když má vztek nebo se mu něco nelíbí. Přitom neví nic o neverbální komunikaci.*

Jistou pozornost věnoval neverbální komunikaci také **Charles Darwin**, který někdy dokonce bývá považován za zakladatele vědy o komunikaci tělem. Právě Charles Darwin jako první studoval mimiku a emoce, které se dle něho v mimice projevují. Tvrdil, že mnoho mimických projevů a pohybů hlavy jsme zdědili od zvířecích předků. Všiml si například toho, že lidé i zvířata naklánějí hlavu na stranu, když je něco zaujme, nebo obnaží zuby při agresi. Toto mj. podporuje teorii, že naše neverbální projevy jsou vrozené (více viz **Allan a Barbara Peasovi: Řeč těla, Portál, Praha 2008**).

- Základní druhy neverbálního sdělení**
- ♥ Sdělování pohledy – řeč očí.
 - ♥ Sdělování výrazem obličeje, tváře – mimika.
 - ♥ Sdělování pohyby těla, hlavy, končetin – kinetika.
 - ♥ Sdělování fyzickými postoji – tonus a držení těla.
 - ♥ Sdělování gesty, tj. mimoslovními projevy vázanými na určitou kulturu.
 - ♥ Sdělování dotekem, tělesným kontaktem.
 - ♥ Sdělování přibližováním nebo oddálením, tj. vzdáleností.
 - ♥ Sdělování úpravou zevnějšíku (vzhledem) a prostředím.
 - ♥ Sdělování prostřednictvím našeho zacházení s předměty – jak řídíme auto, jak vypadá náš pracovní stůl.
 - ♥ Teritorialita – označování hranic vlastního prostoru.
 - ♥ Mutilace – změna velikosti, tvaru nebo barvy části těla.

- Podle mimiky, tj. výrazu tváře spolehlivě poznáme:**
- ♥ smutek – radost;
 - ♥ zájem – nezájem;
 - ♥ radostné překvapení – zklamání;
 - ♥ štěstí – neštěstí;
 - ♥ znepokojení – klid;
 - ♥ vztek, popuzenost – přívětivost;
 - ♥ spokojenost – nespokojenost.

Věděli jste, že mimika, tedy obličejové svaly, umožňuje více než 1000 výrazů? Právě mimika je startovní čarou pro

Dva názorné příklady

Pro Aničku si přijde do školky maminka. Letmo pozdraví paní učitelku, na kterou se ani nepodívá, a odvede Aničku do šatny. *Honem, musíme spěchat, nebo zavírou na pošťe! To snad není možné, proč jsi tak pomalá?! Ale já se oblékám, mami. No, ale pomalu. Dělej! Mami, dnes jsem namalovala našeho pejska. No, vidíš, to jsi šikovná. Pospěš si, trvá ti to dlouho. Namalovala jsem ho, jak spí na gauči. Fajn, to si povíme doma, teď pospíchej.* Anička se dooblékne, maminka jde napřed, čeká před šatnou, ze schodů pospíchá a před školkou Aničku radši popadne za ruku. Co myslíte, dojde na nějaké povídání o pejskovi?

Pro Marušku si přijde do školky maminka. Pozdraví se s paní učitelkou a pak se rozloučí. Rozloučí se i Maruška. Maminka dá Marušce pusku. *To je prima, že jsem to dnes tak dobře stihla. Těšila jsem se na tebe. Já na tebe taky, mami.* Maruška se začne v šatně oblékat. Maminka si sedne vedle ní. *Tedy, koukám, že to oblékání zvládáš už docela parádně. Já dnes v práci měla docela těžký den, bylo hodně práce, ale zvládla jsem to, takže jsem ráda. Jaký jsi měla den ty, Maruško? Malovala jsem pejska. Jakého pejska? No našeho, jak spí na gauči. Aha. A kde máš ten obrázek? Má ho paní učitelka, ale říkala, že ho dá na nástěnku. Hm, to jsem zvědavá, jestli toho našeho psa poznám. Hotovo? Ano. Tak pojď. Nabídne Marušce ruku a odcházejí.* Tušíte, jak bylo Marušce a Aničce? A chtěli byste být Maruška, nebo Anička?

komunikaci s dětmi. Jakým způsobem vejde učitel do třídy nebo jak vstoupí do dveří rodič po návratu z práce, už v té chvíli sděluje mnohé. Každý máme právo na pocity a emoce. My i děti. Velmi důležité je dětem se čtením emocí pomoci, vysvětlit jim, že dnes nejsme ve své kůži, protože se nám v práci

něco pokazilo, nebo s nimi sdílet i tak běžné pocity, jako je únava, vyčerpání a nervozita. Pokud s dětmi o svých emocích budeme mluvit, máme velkou šanci, že i ony jednou budou chtít hovořit o těch svých s námi. Sdělování emocí je nesmírně důležité. Bohužel na to často zapomínáme



a obviňujeme úspěšnou dobu. Přece nebudeme obviňovat sebe...

- Metody poskytující pomoc v pedagogické praxi**
- ♥ **Dramatická výchova** – možnost vcítit se do role, komunikovat v roli.
 - ♥ **Pantomima** – vyjádření pocitů, mimika, gesta; může někdy vystřídát náladoměr – číst z tváře dovedou děti velmi dobře a zpětně si i uvědomují, jak se tváří i jak to působí na druhé.
 - ♥ **Malování mandal.**
 - ♥ **Komunitní kruh.**
 - ♥ **Výtvarná činnost.**
 - ♥ **Relaxační techniky.**

A to zdaleka není vše... Ještě si dovolím připojit jednu metodu, která se mi osvědčila, když jsem jako výchovná poradkyně řešila případy, kdy očividně došlo k narušení komunikace mezi rodičem a dítětem – většinou proto, že dítě nedostalo očekávání rodičů, a ti pak řešili, jak „hodit zpátečku“. **Velmi účinnou metodou se stala „tajná schránka“.** Ačkoliv to byl můj náhlý nápad, ukázalo se, že opravdu funguje. Přitom je to tak jednoduché. Rodič nabídně dítěti, že budou mít svou tajnou



šchránku, o které budou vědět jen oni dva. To je opravdu důležité dodržet. Spolu si vymyslí, kde schránka bude. A pak se jen občas do schránky podívají, zda v ní něco nemají. Je pravda, že se jednalo o školní děti, které uměly psát. Rodiče (většinou maminky) mi pak říkaly, že to jejich dítě nic nepíše, zatímco ony pořád něco píšou. Pokusila jsem se je uklidnit a vyzývala je, ať vytrvají, i když třeba bude nějakou dobu trvat, než dítě odepíše. Důležité je, že tu možnost má, a je škoda mu ji brát. Když ve schránce najde vzkaz od mámy, ví, že si na ně vzpomněla. A matka může napsat i to, co třeba nedokáže říci. Klidně tam může stát: „Hezký den, Vašku. Mám tě ráda.“ Jedná se přece o prostor, o bezpečné místo – nikdo se to nedozví. Je to podaná ruka. A nehněvejme se, že s podáním ruky dítě někdy váhá. Tajná schránka v některých rodinách vydržela hodně dlouho. Vím o tom, že funguje třeba i u jedné kamarádky a její pubertální dcery. A obě si to užívají.

Úsměv

Úsměv je dárek, úsměv je sdělení, úsměv je emoce. Úsměv se nám líbí. Proto se usmíváme. Po několika prvních týdnech v nové škole jsem si uvědomila, že se víc směji. Měla jsem z toho a ze sebe radost. A poděkovala jsem za to dětem. Byla to jejich zásluha.

Usmějte se na dítě, skoro vždy vám úsměv vrátí. Jak často to uděláme my? Jistě jste si uvědomili, že lidé, kteří se smějí, ve vás nevyvolávají stejné pocity. Když se někdo směje upřímně, prostě „od ucha k uchu“, zapojuje většinu obličejových svalů. Druhý však nasadí úsměv se zapojením pouhých několika svalů kolem úst, jemuž těžko uvěříte. Psychologové rovněž experimentálně zjistili, že lhaní je nesmírně obtížné, je-li někdo velice blízko vedle nás, takže mu jaksi musíme lhát přímo „do očí“.

Shrnutí v podobě malého slovníku neverbální komunikace

- ♥ Ruce sepnuté za hlavou – jednání skončilo.
- ♥ Nasazení brýlí – zájem, začíná důležitá část rozhovoru.
- ♥ Složení brýlí – nezáměr, nesouhlas, odvrácení očního kontaktu.
- ♥ Předklon, přiblížení se – zájem o téma, o nás, aktivní účast.
- ♥ Odklon, vzdálení se – nezáměr; může znamenat i téma, o kterém nechce druhá strana mluvit.
- ♥ Oční kontakt – zájem.
- ♥ Překřížené ruce, překřížené nohy – odmítnutí, ohrožení, nesouhlas.
- ♥ Tření nosu – nesouhlas; může jít i o hledání výmluv.
- ♥ Hraní si s perem a předměty, klepání prsty – nervozita, netrpělivost.
- ♥ Čmáraní po papíře, kreslení – nezáměr o téma.

- ♥ Zavření díře, pera – dlouhý úvod, druhá strana se nudí.
- ♥ Prsty spojené do stříšky – nadřazenost (tomu rozumím jen já).
- ♥ Nohy natažené ke společníkovi – zájem, pozitivní postoj, zajímáš mě.
- ♥ Posun židle od společníka – nemám zájem o to, co říkáš, potřebuji odstup.
- ♥ Posun židle ke společníkovi – zájem o navázání vztahu, účast.
- ♥ Pohrávání si s vlasy – koketerie.
- ♥ Houpání nohou (zouvání a nazouvání boty) – výzva, signál k flirtu.
- ♥ Prst před ústy – zadržování řeči (rozmyšlení).
- ♥ Pěst před ústy – námitka proti vyslechnutému.
- ♥ Okusování tužky, hraní si s věcmi okolo – emocionální napětí.
- ♥ Mnutí ušního lalůčku – lhaní, emocionální napětí.
- ♥ Ukazovák při tření nosního křídla – nejistota.
- ♥ Ukazovák nad horním rtem – příprava na komentář nebo slovní útok protistrany dialogu.
- ♥ Pěst pod bradou, prsty na tváři – přemýšlení nad vyřčeným, vyslechnutým nebo nad odpovědí.

Čtyři komunikační kanály neverbálního chování

Gwyneth Doherty-Sneddon v knize *Neverbální komunikace dětí. Jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*, kterou v roce 2005 vydalo nakladatelství Portál, uvádí čtyři základní neverbální komunikační kanály, a sice gestikulaci, pohled, výraz obličeje a dotyk.

Gestikulace

Gesta jsou obvykle konkrétním vyjádřením myšlenky (platí to zejména pro děti, které se s obtížemi vyjadřují slovně) a mohou vypovídat mnohé o znalostech a myšlení dítěte. Dítě, na jehož neverbální pokusy o komunikaci reagují lidé vstřícně, získá dobrou představu o účelu a smyslu komunikace a má dobrou výchozí pozici pro dešifrování řeči, již je vystaveno.

Protože gesta odrážejí míru znalostí a chápání dítěte, mohou dokonce ovlivnit způsob učení – je jen třeba gesta dítěte sledovat a poslouchat, co

říká. Informace sdělované gesty budou patrně ty, jimiž si je dítě nejméně jisto a potřebuje s nimi pomoci. Gesta mohou učení usnadnit – čtyřleté děti dělaly například při počítání méně chyb, pokud při tom směly používat gesta.

Gesta také sdělují důležité poznatky o emočním stavu dětí, neboť při negativních emočních stavech se častěji dotýkají různých částí vlastního těla (např. roztažené kroužící ruce u nemluvnat signalizují vzrušení, pohrávání si s vlasy či ušními lalůčky únavu, cucání palce prožívání konfliktu nebo odloučení od rodičů...).

Pohled

Pohled má v lidské komunikaci sociální, emoční i intelektuální funkce, dokáže vyjádřit lásku, nenávisť, nadřazenost, soucit, dokonce i to, zda se soustředíme. Pohledem získáváme informace o druhých a zároveň jím poskytujeme informace o sobě – podle okolností se v něm zračí náš zájem, za-

libení, hrozba, pozornost, požadavek... Z pohledu lze vyčíst, kam směřujeme své myšlenky a přání. Děti jsou pohledem do očí od narození fascinovány, vzájemný oční kontakt navazují ve věku kolem dvou až tří týdnů – ty, které jej v tomto období nenavázaly, vykazují vývojové zpoždění a v šesti letech mají více problémů s chováním.

Výraz obličeje

Děti se rodí se schopností vyjádřit pomocí výrazu šest emocí: **šťěstí, smutek, překvapení, strach, hněv a odpor** – tyto výrazy vytvářejí i děti nevidomé, nedokážou však předvést výrazy strojené, které jsou výsledkem učení od ostatních lidí.

Dotyk

Dotyk významně ovlivňuje tělesnou, sociální, emoční a intelektuální pohodu dítěte. Dotykem nejen pečujeme o tělesné potřeby dítěte, ale také jím projevujeme lásku a navazujeme so-

ciální kontakt. Zjistilo se například, že přiložení dítěte ihned po narození na matčinu pokožku může pomoci dokonce při ustálení srdečního a dechového rytmu novorozence a rovněž podporuje včasné zahájení kojení. Kontakt pokožky je prospěšný i v dalším období – například provádění jemných masáží pro uklidnění plačících a nespokojených dětí. Při výchově v raném dětství mají převládat pozitivně laděné dotyky před negativními, trestajícími (viz např. <http://ruce.cz/clanky/920-neverbální-komunikace-dětí>).

Všem držím palce, aby se nám dařilo nacházet vhodné možnosti verbální i neverbální komunikace s dětmi. Začneme hned. Děti nás napodobují, proto máme velkou naději, že jednou i ony budou chtít mít se svými dětmi třeba tajnou schránku.

Autorka je učitelkou ZŠ a zároveň zakladatelkou občanského sdružení *Maleničtí broučci*

INZERCE



**hrajte si a uče se venku
jde to jednoduše
s Venkovní třídou A3B**

