** Průvodce pedagoga vnitřním klidem / léto 2024**

**4/ KOMUNIKACE**

**Pracovní sešit**

Na každou z otázek si udělejte čas a klid. Nemusíte si vypracovat všechny otázky najednou. Klidně jen jednu a nechejte si na ni třeba i několik dní, pokud potřebujete, kdy o tom popřemýšlíte. Pak se teprve vrhněte na další.

Během přemýšlení si můžete ťukat EFT metodou – ať už jen karate bod nebo celé kolečko bodů. Můžete si přitom své myšlenky říkat nahlas, jako byste je říkali kamarádce u kafe. A pak si ty důležité zapsat na papír.

Nebo si pusťte nějakou pro vás uklidňující hudbu.

Můžete mi pak napsat do FB skupiny, co vám přicházelo za myšlenky a co jsou vaše sebe limitující přesvědčení při komunikaci se svým okolím a žáky.

Pokud byste měli jakékoli dotazy, nebojte se mi napsat na e-mail.

****1/ Jak zařazujete respektující či nenásilnou komunikaci

do své výuky?

Zajímáte se vůbec o dnešní trendy v komunikaci s dětmi?

Je to pro vás důležité?

Nebo máte pocit, že jsou to nesmysly?

2/ Přemýšlíte někdy nad svými negativními pocity a snažíte se rozklíčovat své potřeby?

****3/ Snažíte se vnímat při komunikaci s okolím také jejich pocity

a potřeby?

Případně jejich úhel pohledu?

4/ Které z **potřeb** s vámi silně rezonují?

*Autonomie a svoboda*

* volit si vlastní cíle a cesty pro jejich naplnění
* možnost výběru, volby
* nezávislost
* prostor
* soukromí

*Celistvost*

* autentičnost
* tvořivost
* vlastní hodnota
* význam
* sebeúcta
* důstojnost

*Potěšení, hra*

* smích
* zábava
* dobrodružství
* spontánnost
* estetický zážitek
* rytmus
* rozmanitost

*Poznávací potřeby*

* rozumět
* učit se
* kompetence
* originalita
* objevování
* chápat
* stimulace

*Sociální potřeby*

* blízkost
* citová jistota
* důvěra
* láska
* ocenění
* podpora
* porozumění
* potvrzení
* pozornost
* přijetí
* přispění k obohacení života
* společnost
* respekt
* upřímnost
* uznání
* empatie
* laskavost
* sounáležitost
* ohleduplnost
* přátelství
* sdílení
* intimita
* komunikace
* úcta

*****Potřeba bezpečí*

* domova
* hranic (srozumitelnosti světa)
* míru

*Duševní jednota, spojení*

* harmonie
* inspirace
* klid a mír
* krása
* řád
* spravedlnost
* tolerance
* oslava
* přispění
* srozumitelnost

*Potřeby smyslu a cíle*

* osobní rozvoj a růst
* zanechání díla
* naplnění
* úspěch
* dokončení
* oslava života
* efektivita
* truchlení

*****Tělesné potřeby*

* dotek
* jídlo, vzduch, voda
* odpočinek
* ochrana před nebezpečím
* pohyb, cvičení
* sexuální vyjádření
* světlo
* hygiena
* přístřeší

5/ Jaké pocity cítíte, když tyto vaše potřeby **nejsou** uspokojeny?

* apaticky
* bezbranně
* beznadějně
* bídně
* cítíme paniku
* cítíme lítost
* cítíme obavy
* depresivně
* deprimovaně
* dopáleně
* dotčeně
* duchem nepřítomně
* frustrovaně
* hanebně
* hrozně
* chladně
* labilně
* lhostejně
* líně
* marně
* mdle
* melancholicky
* mizerně
* mrzutě
* nabručeně
* nakvašeně
* nanicovatě
* napnutě
* nasupeně
* naštvaně
* nedůtklivě
* nedůvěřivě
* neklidně
* neochotně
* nepoctivě
* nepohodlně
* nepokojně
* nerozhodně
* nerudně
* nervózně
* nespokojeně
* nešťastně
* netečně
* netrpělivě
* nevraživě
* nevrle
* nezúčastněně
* nostalgicky
* ochable
* ochromeně
* opuštěně
* osaměle
* ospale
* otráveně
* otupěle
* pasivně
* pesimisticky
* podezíravě
* podrážděně
* ****pokořeně
* popleteně
* popuzeně
* protivně
* provinile
* přecitlivěle
* překvapeně
* raněně
* rozčarovaně
* rozčileně
* rozháraně
* rozhněvaně
* rozhořčeně
* rozladěně
* rozmrzele
* rozpačitě
* rozrušeně
* roztěkaně
* roztrpčeně
* roztržitě
* rozzlobeně
* rozzuřeně
* skepticky
* sklesle
* sklíčeně
* slabě
* smutně
* stísněně
* strašně
* strnule
* šokovaně
* špatně naladěně
* tesklivě
* tíživě
* uboze
* unaveně
* ustaraně
* utahaně
* uvedeni do rozpaků
* úzkostně
* váhavě
* vlažně
* vyčerpaně
* vyděšeně
* vylekaně
* vynervovaně
* vyplašeně
* vysíleně
* vystrašeně
* vyvedeni z rovnováhy
* vzbouřeně
* zahanbeně
* zahořkle
* zaraženě
* zarmouceně
* zasmušile
* závistivě
* ****zbaveni iluzí
* zdeptaně
* zdráhavě
* zdrceně
* zhnuseně
* zklamaně
* zlověstně
* zlostně
* zmateně
* znechuceně
* zneklidněně
* znepokojivě
* znuděně
* zoufale
* zviklaně
* žalostně
* žárlivě

****6/ Jaké pocity cítíte, když tyto vaše potřeby **jsou** uspokojeny?

* aktivní
* báječně
* bez dechu
* bezpečně
* bezstarostně
* bujaře
* cítíme důvěru
* cítíme naději
* cítíme úlevu
* citlivě
* čile
* dojati
* fajn
* fascinovaně
* hezky
* hrdě
* inspirovaní
* jistě
* klidně
* láskyplně
* nádherně
* nadšeně
* naplnění
* napnutí
* neklidní
* nespoutaní
* netrpěliví
* nevázaně
* odhodlaně
* odpočinutí
* odvážně
* ohromeně
* okouzleně
* oproštěně
* optimisticky
* oslnění
* osvěženi
* osvobozeně
* oživeni
* plni energie
* plni chuti
* plni něhy
* plni síly
* pobaveně
* podníceni
* pohlceni
* pohnutě
* poklidně
* posíleni
* potěšeni
* povzbuzeni
* prima
* prospěšní
* přátelsky nakloněni
* překrásně
* překvapeně
* přešťastně
* příjemně
* pyšně
* radostně
* rozdováděně
* rozjařeně
* rozjásaně
* rozpustile
* rozradostněně
* rozrušeně
* rozveseleně
* rozzářeně
* silně
* sdílně
* sebejistě
* senzačně
* skvěle
* slastně
* slibně
* spokojeně
* svobodně
* šťastně
* u vytržení
* účastně
* udiveně
* uchváceně
* uneseně
* uspokojeně
* uvolněně
* užasle
* úžasně
* užitečně
* v dobré náladě
* v pohodě
* vášnivě
* ****vděčně
* vesele
* ve střehu
* vítězoslavně
* volně
* vroucně
* vřele
* vyrovnaně
* vzpruženě
* vzrušeně
* zamilovaně
* zaujatě
* zúčastněně
* zvědavě
* živě