

### 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
- našťvaně
- 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
- rozčarovane
- 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
- odpočínutí
- odvážně
- ohromeně
- okouzleně
- oproštěně
- optimisticky
- oslnění
- osvěženi
- osvobozeně
- oživeni
- plni energie
- plni chuti
- plni něhy
- plni síly
- pobaveně
- podníceni
- pohlčení
- pohnutě
- poklidně
- posílení
- potěšení
- povzbuzeni
- prima
- prospěšní
- přátelsky naklonění
- 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