



PRŮVODCE PEDAGOGA VNITŘNÍM KLIDEM

Provedu vás možnostmi, jak ovlivnit svůj osobní
i profesní život. Pracovat budeme s metodami
pro zvládání stresu, nastavení mysli, zpracování vašich
strachů, efektivní komunikace a rovnováhy vašeho života.

Martina Sobová



KOMUNIKACE

Jak lépe porozumět svým pocitům a potřebám / 29. 07. 2024



- **printscreen, záznam**
- **pracovní sešit / Word, PDF / zpracujte si v klidu, nechte si třeba i několik dnů**
- **chat, přihlášení se**

Jak lépe porozumět svým pocitům a potřebám / 29. 07. 2024



- obsah:



Co je komunikace



Respektující komunikace



Nenásilná komunikace



Nenásilná komunikace ve spojení s EFT

Komunikace \approx **Vztahy** \approx **Konflikty**

Společné prvky pro tyto pojmy:

- rodina
- žáci
- jejich rodiče
- kolegové
- nadřízení
- podřízení



Komunikace \approx Vztahy \approx Konflikty

- ➡ Komunikace / sebevědomí, sebedůvěra, práce se strachem, s trémou
- ➡ Vztahy / asertivita, klid, vztek, stres, někdy i se strachem
- ➡ Konflikty / práce na sobě, na osobním rozvoji, pochopení druhého, naslouchání



Komunikace

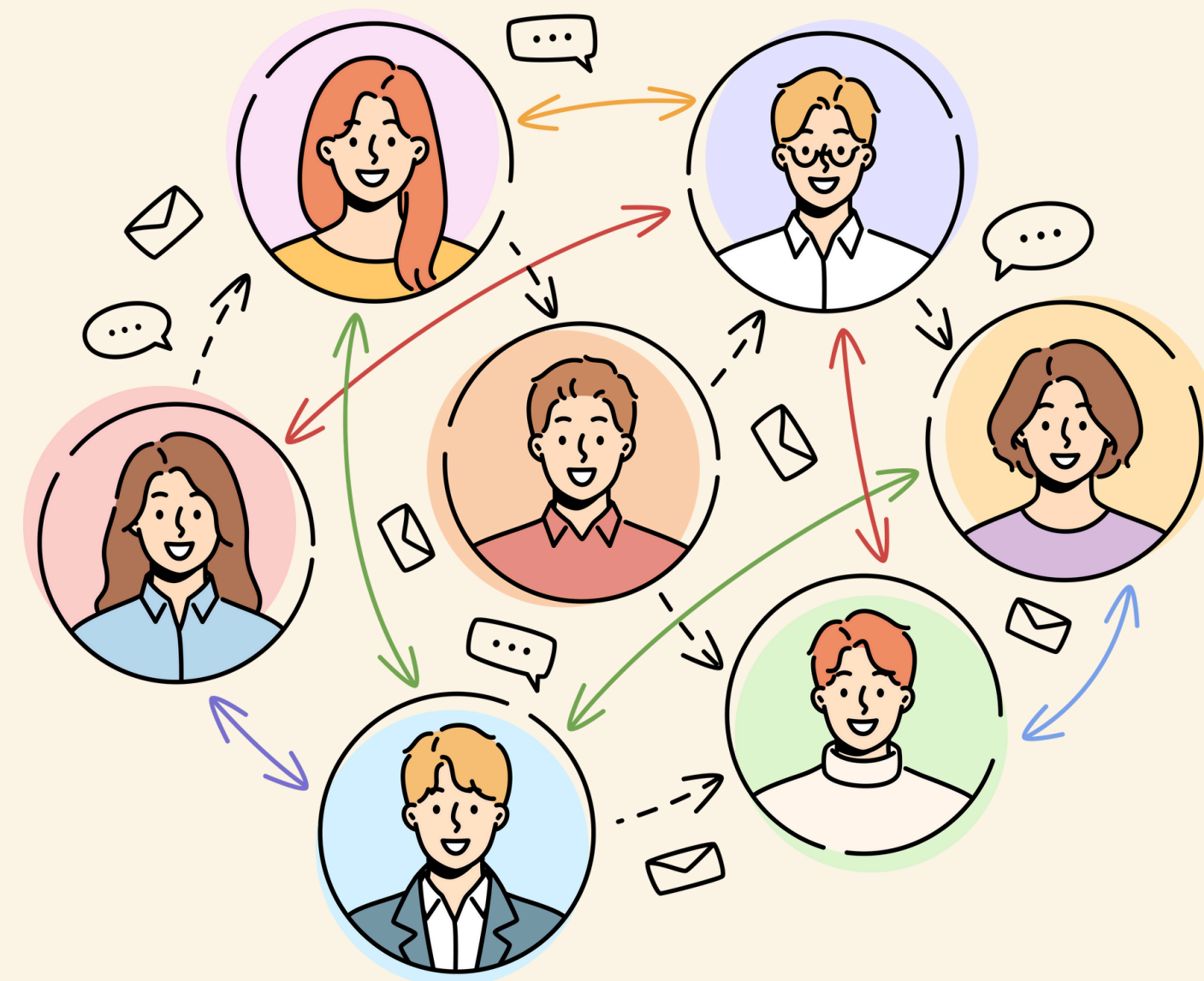
- ⇒ slovo komunikace pochází z latinského *communicare* / „společně něco sdílet, činit něco společným“
- ⇒ výměna informací mezi dvěma a více lidmi
- ⇒ interakce, proces vzájemného ovlivňování a působení
- ⇒ vzájemní interakce komunikace a našeho vnitřního světa (myšlení, cítění, prožívání)



Komunikace

⇒ Komunikační proces

- **KDO / sdělující**
- **CO ŘÍKÁ / obsah sdělení**
- **KOMU / příjemce sdělení**
- **ČÍM / druh komunikace**
- **PROSTŘEDNICTVÍM / prostředky, jakými je informace sdělována**
- **S JAKÝM ÚMYSLEM / záměr, motivace**
- **S JAKÝM ÚČINKEM / dopad sdělení na příjemce, pochopení účelu sdělení**



Komunikace

⇒ Komunikační kanál

VERBÁLNÍ /

řeč + charakteristiky jako síla, výška, barva hlasu

nebo rytmus a rychlost řeči, pauzy, melodie, srozumitelnost

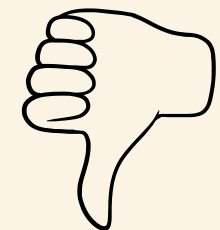
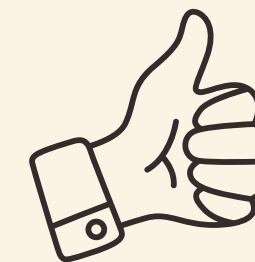
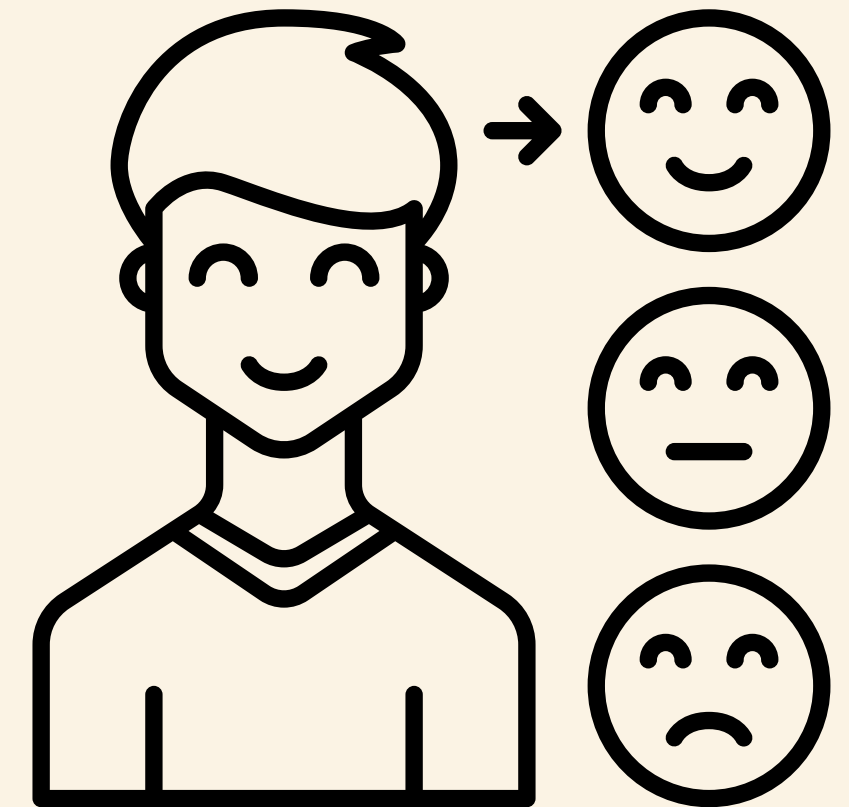
NEVERBÁLNÍ /

prostřednictvím gest, mimiky, ale i postoje, který zaujímáme a vzdálenosti, kterou udržujeme,

příp. vyjádření emocí

KOMUNIKACE ČINEM /

vyjádřena naším konkrétním jednáním, činem



Komunikace

- **Autoritativní / z pozice nad**
- **Respektující (Montessori, Nevýchova) / hledání cesty**
- **Nenásilná / hledání pocitů a potřeb, následně sama sebe a komunikační cesty**
- **a další**



Komunikace

Respektující

- Montessori výchova / Nevýchova / Cyril Kubiš
- nesnaží se manipulovat, přizpůsobování se naší autoritě
- podporuje svobodné rozhodování, osobnost a talent, potenciál
- často přesvědčení, že tento způsob má velkou svobodu / nechce cvičit - ať si necvičí
- není to o úplné svobodě / ale naopak o pravidlech / ale s respektem k dítěti (žákovi) / i k sami sobě
- přirozená touha po svobodě / postupně nebude mít potřebu se bouřit
- přesvědčení žák je líný / dělá to nejlepší, co dokáže / neví, jak to má udělat
- navést ho na cestu / je to v pořádku



Komunikace

⇒ Respektující

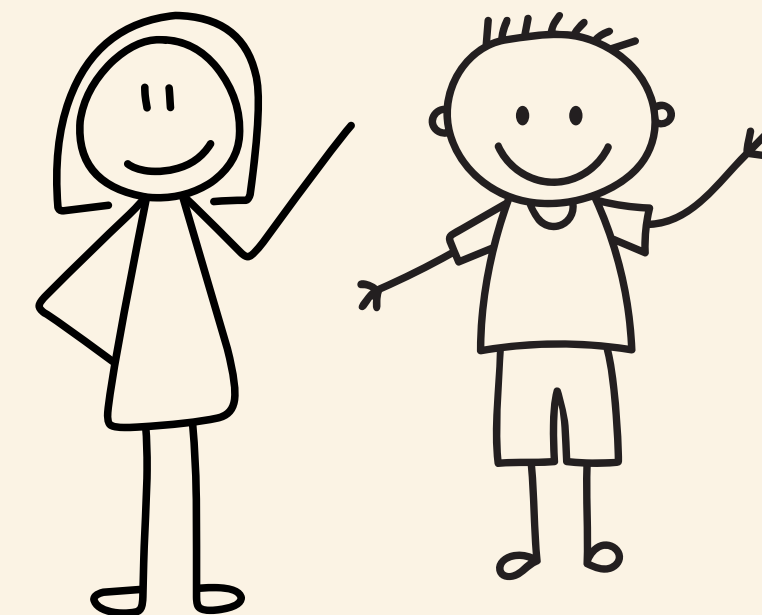
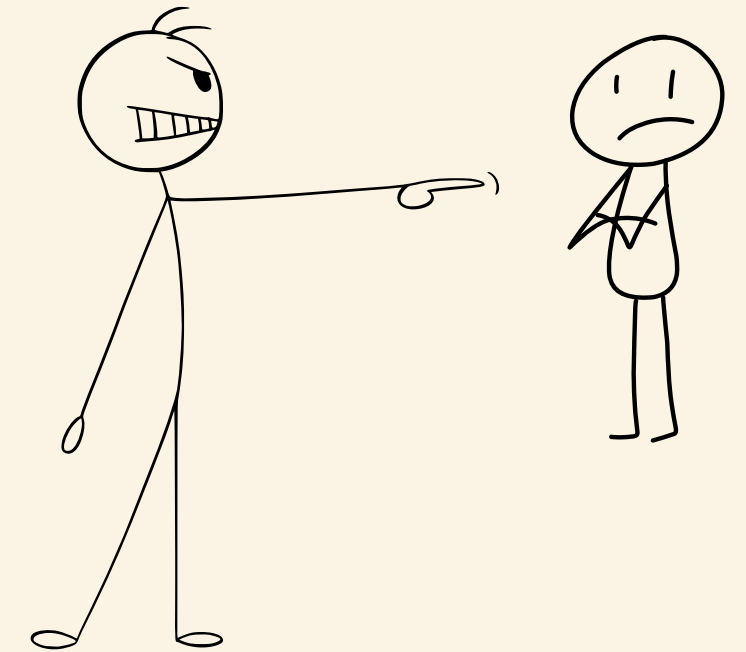
- je nutné cvičit / ale říct to tak, aby neměl tu obranu
- některá sdělení nejsou přesně ta, co chceme říct - emoce /
ty jsi zase necvičil, to si nenajdeš ani pár minut denně /
žák slyší - jsi k ničemu, proč jsem chodíš, jsi líný a neschopný /
učitel chce říct - očekávám, že budeš doma cvičit,
nevím si s tebou rady a nevím, jak tě učit /
podívat se pravdivě na své pocity



Komunikace

⇒ Respektující

- **žák vnímá kritiku jako akci k obraně a nevnímá naše pocity**
- **vyrovnává se sám se svými emocemi a až pak se zabývá našim požadavkem**
- **použít negativní zpětnou vazbu / dozví se konkrétně, co bylo špatně a na čem má pracovat /
jasně daná informace**
- **pochvala / neřekne nic konkrétního / ty jsi tak šikovný / neefektivní**
- **pozitivní zpětná vazba / konkrétně, co bylo správně**



Komunikace

⇒ Respektující

- **motivace / ke cvičení žáka či k soutěži**
- **negativní - kritika, porovnávání / pozitivní - pochvala, odměna**
- **vnitřní motivace - činnost jen proto, aby se vyhnul trestu, výčitkám / to co my sami chceme, uspokojují naše potřeby (líbí se mi skladby, jsem v nějakém kolektivu, předvede se před někým)**
- **vnější motivace - činnost pro nějakou pochvalu, známku, zkoušku**



Komunikace

⇒ Respektující

Neefektivní způsoby komunikace

- výčitky
- ironie, shazování
- zaměření jen na chyby a kritiku
- srovnávání, dávání za vzor / podívej jak cvičí...
- poučování, moralizování, zastrašování / nepostoupíš
- vzbudit u žáka pocit viny / to se nedá poslouchat, co mám s tebou dělat
- předvídání budoucnosti / na vystoupení to určitě pokazíš, rodiče budou zklamaní



Komunikace

⇒ Respektující

Efektivní způsoby komunikace

- popis / popisujeme, co vidíme a slyšíme / sdělujeme neutrálně /
slyším, že se skladba od minulé hodiny nezlepšila - nechtělo se ti cvičit nebo jsi neměl čas? /
vidím, že prstoklad není správný a nic se od minule nezměnilo - co se stalo?
- důsledky / pomáhá, když není čas, skladbu si alespoň 2x zahrát
když se skladba nenacvičí, nemůže být hrána na koncertě
když žák necvičí, nemůže postoupit do dalšího ročníku / obecné sdělení
- pozitivní sdělení / nejdříve pozitivní a pak čím to je, že teď je to jinak



Komunikace

⇒ Respektující

Efektivní způsoby komunikace

- domluva a zvyklosti / máme společně domluvené a proč se to neděje / byli jsme domluveni a proč to není
- možnost volby / chceš mi zahrát nejdříve to nebo to - dát mu na výběr
- sdělení v 1. a 3. osobě / já, on, ona, ono, oni /
frázování pan skladatel vnímal jinak, pojďme to vylepšit
jak se postaví ruce - ukaž
u nástroje se sedí / všeobecně
- zpětná vazba / frázování bylo dodržené v 1. části a pak už ne - najdeš ta místa?



Komunikace

⇒ Respektující



Pochvala

- snažíme se jej udržet v proces učení, větší aktivitě, ocenění, pocit, že se jim daří, dobrý vztah, naše očekávání
- autoritativní způsob / udělím, ale můžu i vzít
- vytváří si závislost na pochvale
- chválíme, když jsme my spokojení

Komunikace

⇒ Respektující

Pochvala

- spokojí se s minimem - jen to, za co dostane pochvalu
- a naopak nepřiměřené sebevědomí, když ji dostává moc / později velká frustrace, např. při státní soutěži
- je aktivní jen proto, aby jsme jej chválili / není tam motivace samotnou činností - hraní jej baví
- měli bychom pěstovat jeho vlastní pocit vlastní hodnoty bez závislosti na autoritě
- očekává pochvaly a ty pak nepřichází / končí



Komunikace

⇒ Respektující

Ocenění

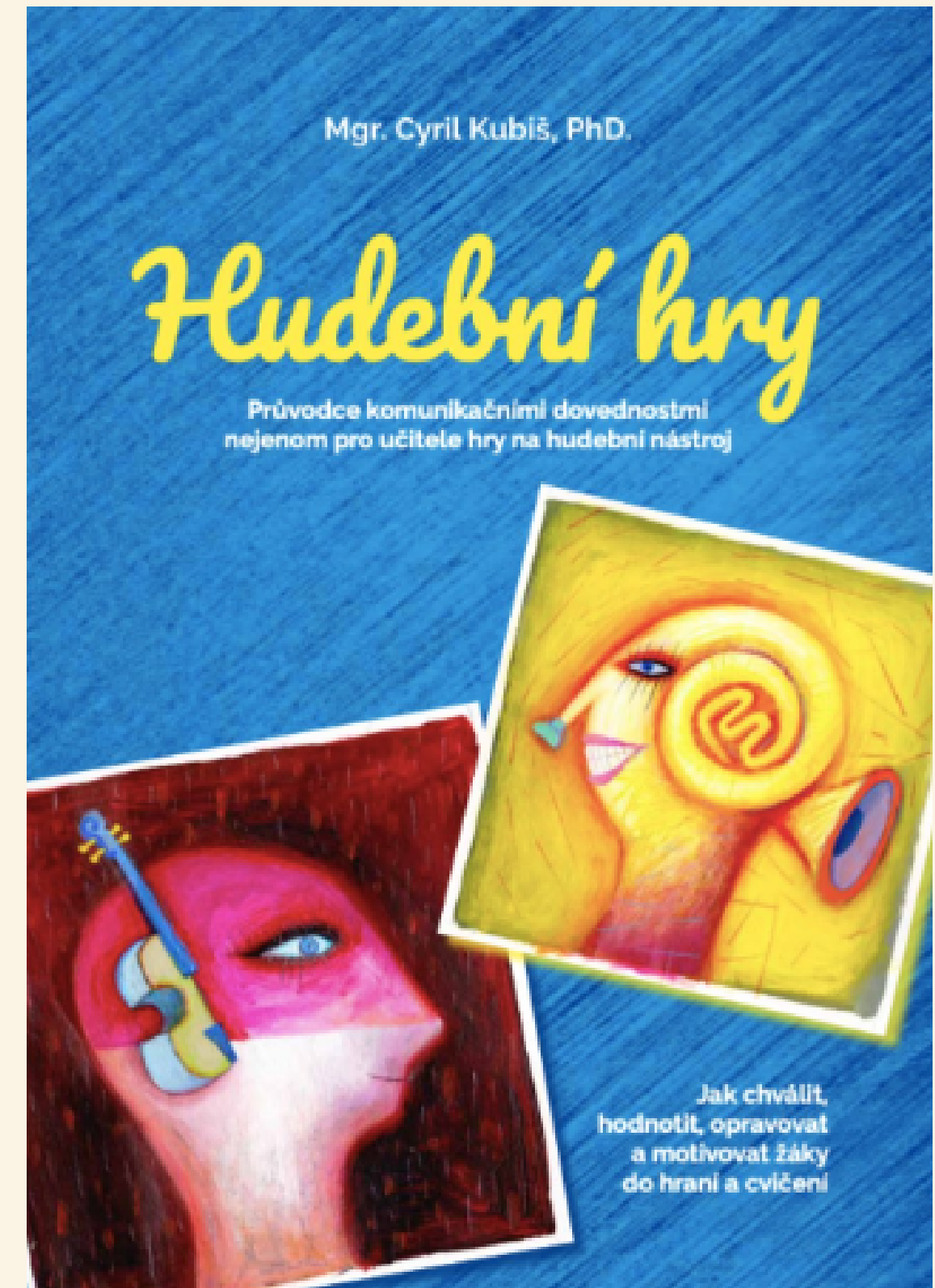
- lepší nástroj namísto pochvaly
- ta skladba se ti dnes povedla, musel jsi tomu věnovat hodně času / popis + ocenění
- jsi úžasný a pod. mu nic nedá / pozitivní kliše
- slyším, že ta stupnice byla zahraná dobře, je jasné, že jsi doma cvičil
- bylo to zahrané téměř správně, dynamika i rytmus, ale namísto gis tam bylo g



Komunikace

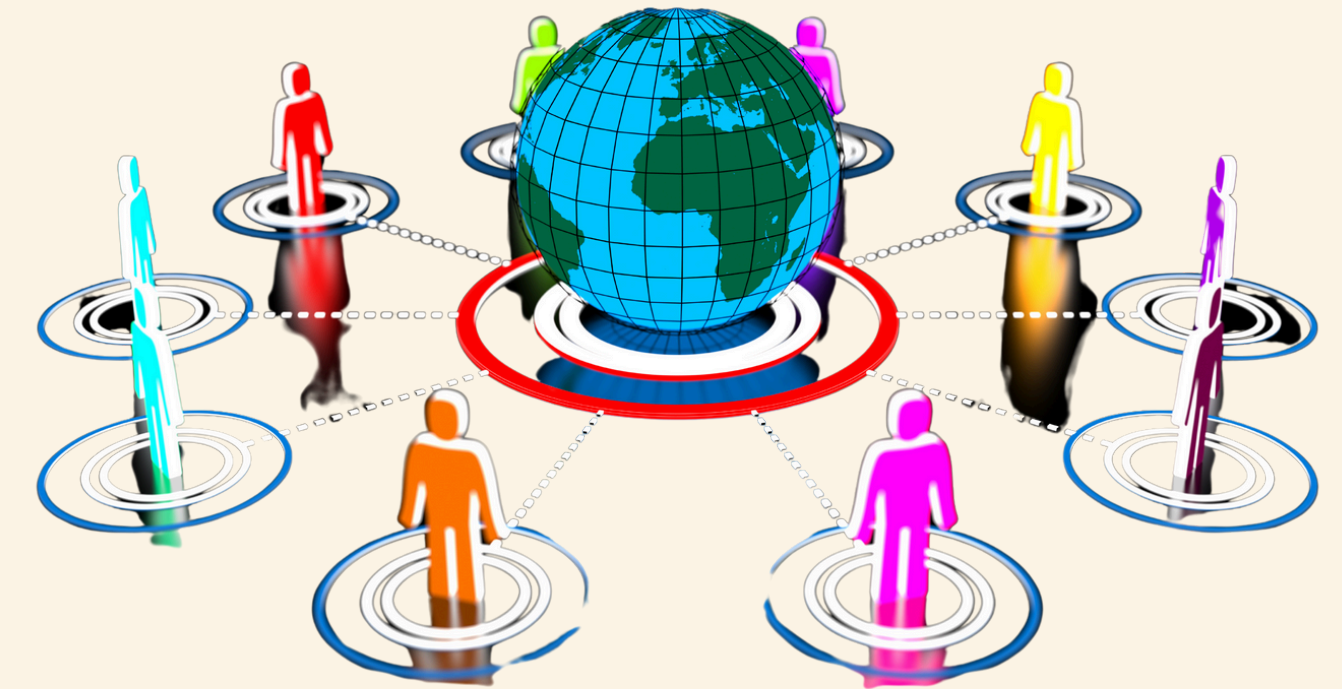
⇒ Respektující

doporučené knihy:



Komunikace

⇒ Nenásilná komunikace



- NVC (Nonviolent communication)
- myšlenkový a komunikační koncept, který pomáhá lidem si porozumět i se dorozumět
- usnadňuje také více porozumět sami sobě
- model respektující komunikace, která jde směrem k řešení, vyjasňuje, co se skrývá za slovy a vytváří propojení mezi lidmi na úrovni potřeb
- otcem nenásilné komunikace je americký psycholog Marshall B. Rosenberg, který vychází z hledání cest, jak rozšířit mezi lidi schopnost vytvářet mírová řešení

Komunikace

⇒ Nenásilná komunikace



- Tento koncept pracuje se slovy i s tím, co se děje pod slovy
- Slova si můžeme představit jako vrchol ledovce, pod hladinou se dějí emoce a máme lidské potřeby.
- Z nich vychází naše komunikace.
- Druhý člověk má pod hladinou také své pocity a potřeby.
- Pokud dokážeme odhalit své pocity a potřeby příp. pocity a potřeby druhé strany, můžeme se snáze domluvit, protože přijdeme na to, že jako lidé máme všichni velmi podobné potřeby.

Komunikace

⇒ Nenásilná komunikace

PRINCIPY:

1. **Pozorování**
2. **Pocity**
3. **Potřeby**
4. **Prosba**



Komunikace

⇒ Nenásilná komunikace



POZOROVÁNÍ

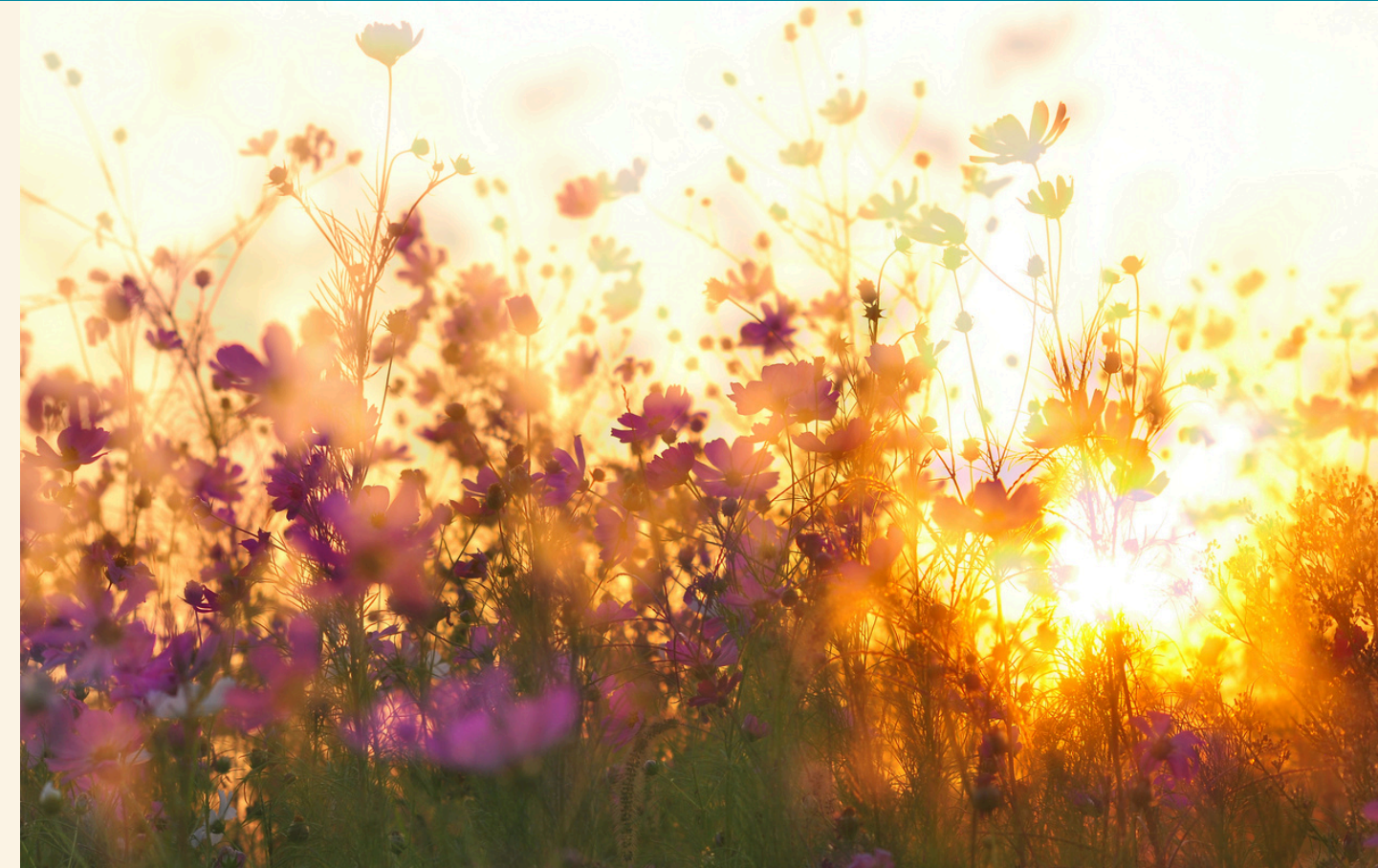
- Pozorujme, nehodnoťme, nevytvářejme si domněnky a interpretace.
- To, co pozorujeme, druhé straně popišme "Vidím, že ..."
- Když sdělujeme pouze to, co pozorujeme a nevkládáme do řeči hodnocení a interpretaci, druhá strana nám snáze může naslouchat (nevytvoří se jí v mozku automatická obranná reakce).
- Oddělit pouhé pozorování od vlastní interpretace či hodnocení je prvním krokem k pohodě v mezilidských vztazích.

Komunikace

⇒ Nenásilná komunikace

POCITY

- Najděme své pocity: „Cítím ...“
- Tím získáme nad svými emocemi kontrolu.
- Druhé straně současně pomáháme si uvědomit, jak na nás situace působí.
- Pokud se cítíme dobře a máme naplněné své lidské potřeby, vnímáme příjemné emoce jako klid, pohoda, spokojenost, radost, úleva a pod.
- Pokud ne, dostávají se nepříjemné pocity jako frustrace, neklid, podráždění, smutek, únava, obavy, strach a další / nejsou naplněny naše hluboké lidské potřeby.



Komunikace

⇒ Nenásilná komunikace

POTŘEBY

- Co potřebujeme v dané situaci / „..., protože potřebuji ... a také potřebuji ...“
- V tomto kroku potřebujeme porozumět svým nenaplněným potřebám v situaci a komunikovat je / hledáme univerzální lidské potřeby.
- Uvědomujeme si své fyzické potřeby jako hlad, žízeň, potřeba tepla, přístřeší apod.
- Další potřeby jako např. potřeba respektu, spravedlnosti, možnosti volby / nebývá často již tak jednoduché si uvědomit a komunikovat je.
- Potřebujeme rozšířit náš slovník o pocity a potřeby a komunikaci trénovat.



Komunikace

⇒ Nenásilná komunikace



PROSBA

- Když jsme zvládli objevit své momentálně neuspokojené potřeby, ve 4. kroku kreativně hledáme, jakým způsobem je můžeme naplnit my nebo někdo jiný.
- Pokud chceme, aby nám druhý člověk pomohl s uspokojením našich potřeb, vyjádříme svou PROSBU: "Byl bys ochotný ...?"
- Na formulaci prosby záleží. Druhý nám snáze vyhoví, pokud půjde o opravdovou prosbu a ne o příkaz či požadavek.

Komunikace

⇒ Nenásilná komunikace a EFT

- pozorujte své chování, obzvláště to, které se vám nelíbí
- vyhodnoťte si, jaký pocit vám to chování spustil
- a následně si zkuste určit, proč se vám tento pocit spustil, která potřeba nebyla naplněná
- **POTŘEBA** ⇒ **POCIT** ⇒ **CHOVÁNÍ**
- Pokud není naplněna naše potřeba, způsobí to nepříjemný pocit a ten vyvolá určité chování

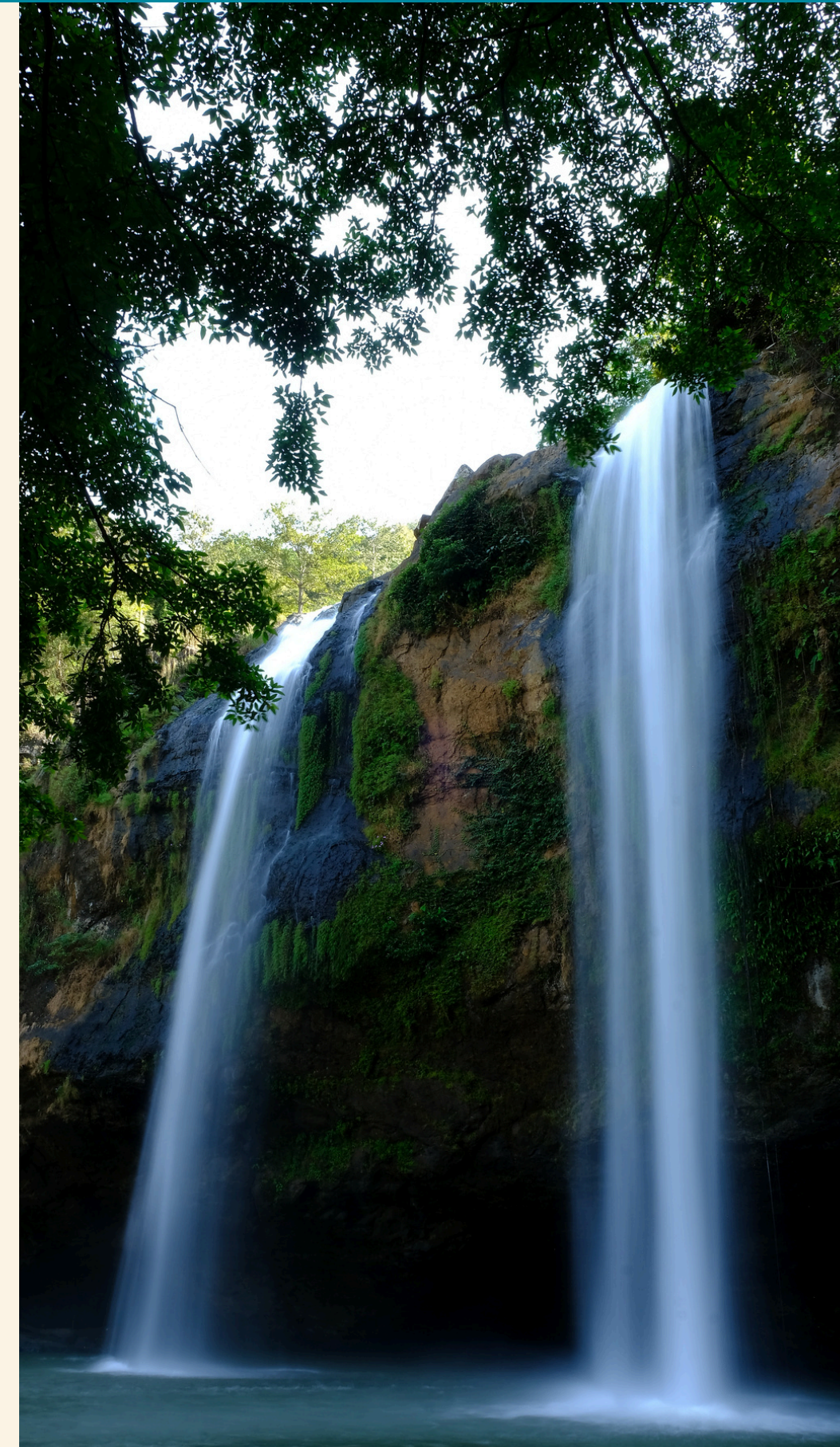


Komunikace

⇒ Nenásilná komunikace a EFT

Chování

- když máme nepříjemné pocity, spustí se u nás určitý druh chování / křičíme, odcházíme, mlčíme, urážíme se, pláčeme, atd.
- chování je naučené, jedná se o vzorce chování, které jsme se naučily v dětství či jsme je viděly u blízkých osob
- určitý pocit spouští určité chování

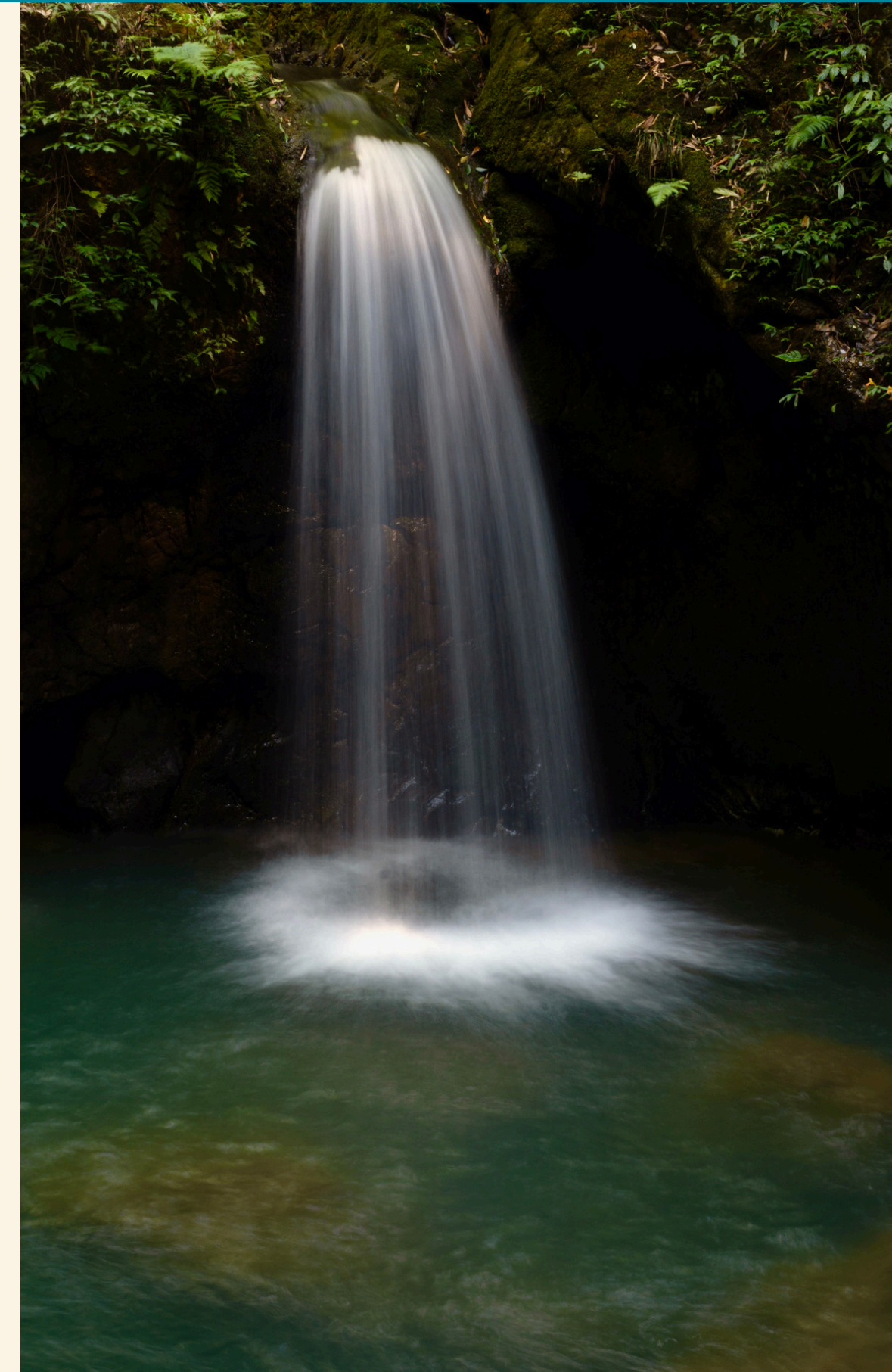


Komunikace

⇒ **Nenásilná komunikace a EFT**

Pocity a EFT

- **když není naplněná potřeba, cítíme se nepříjemně.**
- **nebo zklamaně, nebo smutně nebo našťvaně nebo...**
- **na pocity využíváme EFT a učíme se s nimi pracovat**



Komunikace

⇒ Nenásilná komunikace a EFT



Potřeba a EFT

- u dětí jsou přirozené potřeby snadno rozpoznatelné (hlad, zima, bezpečí atd.)
- u dospělých často nedokážeme rozluštit jaká potřeba u nás není naplněná
- pokud není naše potřeba naplněná, cítíme se nepříjemně
- je potřeba se pít po potřebách, které nemáme naplněné
- když budeme mít naplněné potřeby, budeme se cítit příjemně, šťastně a spokojeně

Komunikace

⇒ Nenásilná komunikace a EFT

- počítejte s tím, že zprvu budete reagovat často automaticky podle starých naučených vzorců a teprve po situaci si uvědomíte, že jste chtěli komunikovat nově / chce to cvik a čas
- je to přirozený vývoj, když měníme své myšlenkové a komunikační vzorce / nevzdávejte to
- neváhejte mít ze začátku u ruky pomůcku se 4 principy a komunikaci, která se nepovedla si zpětně projděte a napište si ji nově podle 4P /
 - / na rozpoznání chování použijte sebereflexi
 - / na rozpoznání pocitů a jejich ovládnutí použijte EFT
 - / na určení potřeby to chce čas a trpělivost



Komunikace

⇒ Nenásilná komunikace a EFT

- obojí se doplňuje

- během nenásilné komunikace přijdeme na naše potřeby a pocity
- hledáme v sobě, každý má jiné, je náročné je rozklíčovat
- když ale pocity pak nezpracujete, stojíte na místě / říct "*zpracuj si to, vyčisti si to*" - nestačí
- ke zpracování pocitů pak slouží právě EFT



Komunikace

⇒ EFT a Nenásilná komunikace / POTŘEBY

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



Komunikace

➔ EFT a Nenásilná komunikace / POTŘEBY

Potěšení, hra

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

Poznávací potřeby

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



Komunikace

⇒ EFT a Nenásilná komunikace / POTŘEBY

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



Komunikace

⇒ EFT a Nenásilná komunikace / POTŘEBY

Potřeba bezpečí

- domova
- hranic (srozumitelnosti světa)
- míru

Duševní jednota, spojení

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



Komunikace

⇒ EFT a Nenásilná komunikace / POTŘEBY

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



Komunikace

⇒ EFT a Nenásilná komunikace / POCITY / Jak se cítíme, když naše potřeby **NEJSOU** uspokojeny...

- apaticky
- bezbranně
- beznadějně
- bídň
- 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



Komunikace

⇒ EFT a Nenásilná komunikace / POCITY / Jak se cítíme, když naše potřeby **NEJSOU** uspokojeny...

- 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
- rozčarované
- rozčileně
- rozháraně
- rozhněvaně
- rozhořčeně

Komunikace

⇒ EFT a Nenásilná komunikace / POCITY / Jak se cítíme, když naše potřeby **NEJSOU** uspokojeny...

- 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

Komunikace

⇒ EFT a Nenásilná komunikace / POCITY / Jak se cítíme, když naše potřeby **NEJSOU** uspokojeny...

- 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

Komunikace

⇒ EFT a Nenásilná komunikace / POCITY / Jak se cítíme, když naše 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



Komunikace

⇒ EFT a Nenásilná komunikace / POCITY / Jak se cítíme, když naše potřeby **JSOU** uspokojeny...

- osvěženi
- osvobozeně
- oživeni
- plni energie
- plni chuti
- plni něhy
- plni síly
- pobaveně
- podníceni
- pohlčení
- pohnutě
- poklidně
- posílení
- potěšení
- povzbuzeni
- prima
- prospěšní
- přátelsky nakloněni
- překrásně
- překvapeně
- přešťastně
- příjemně
- pyšně
- radostně
- rozdováděně
- rozjařeně
- rozjásaně
- rozpustile
- rozradostněně
- rozrušeně
- rozveseleně
- rozzářeně
- silně
- sdílně
- sebejistě
- senzačně

Komunikace

⇒ EFT a Nenásilná komunikace / POCITY / Jak se cítíme, když naše potřeby **JSOU** uspokojeny...

- 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

Komunikace

► Nenásilná komunikace



Výzva 2

- které potřeby a pocity s vámi momentálně nejvíce rezonují
- jaká témata a myšlenky chcete řešit na praxi 2
- napište ve FB skupině nebo na e-mail





DOTAZY

DISKUZE

Děkuji za pozornost!

