

# Pedagogické strasti




a jak si s nimi lépe poradit

Workshop 3

**Jak lépe komunikovat  
se svými žáky v dnešním světě**

## Jak lépe komunikovat se svými žáky v dnešním světě / 21. 11. 2024



- **printscreens, záznam**
- **pracovní sešit / Word, PDF / chat**
- **obsah:**
  -  **Komunikace**
  -  **Konflikty**
  -  **Praxe s EFT**



# Pedagogické strasti

a jak si s nimi lépe poradit

**KOMUNIKACE**



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

**Společné prvky pro tyto pojmy:**

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



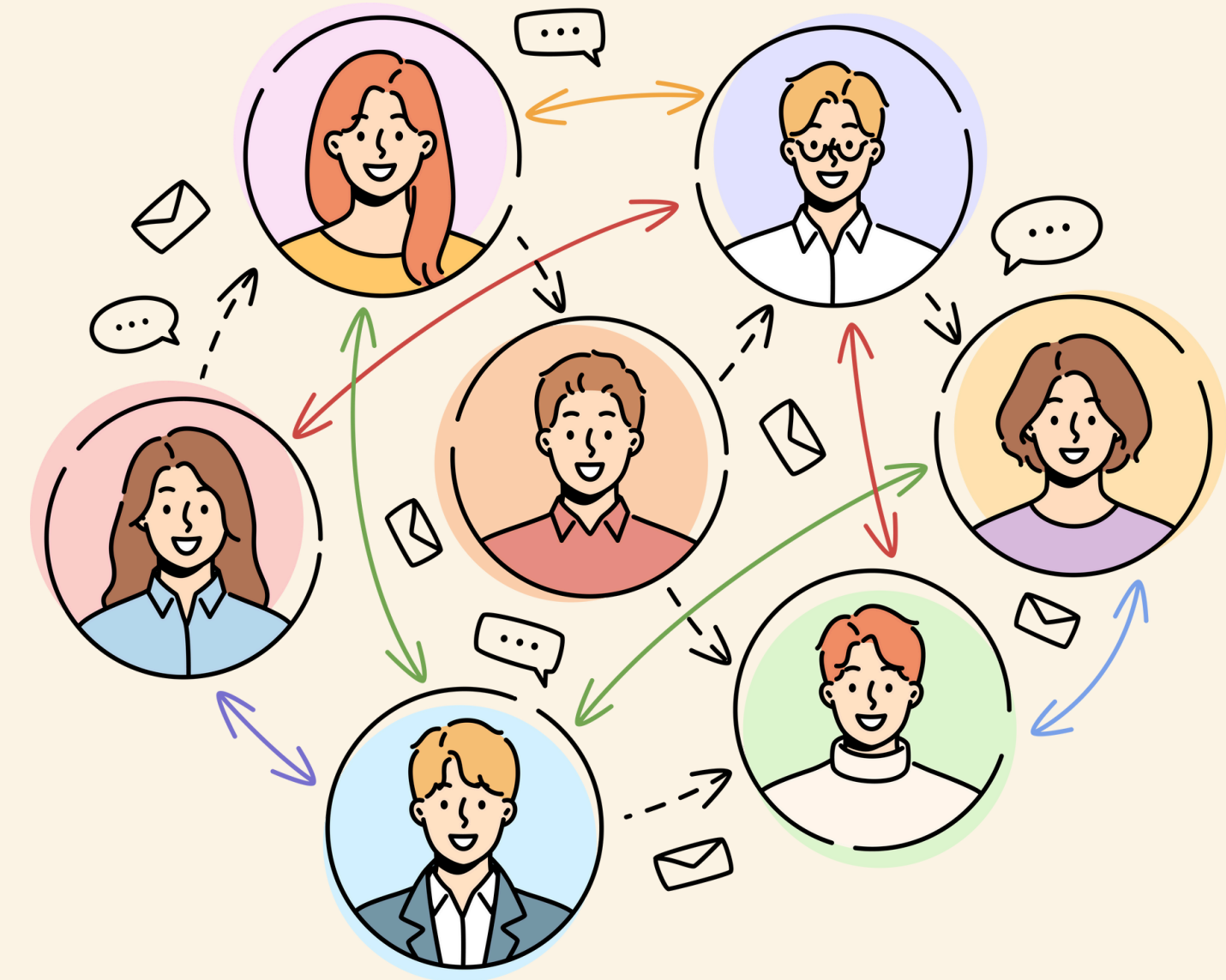


## Komunikace

### → 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

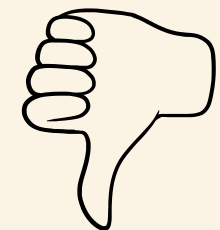
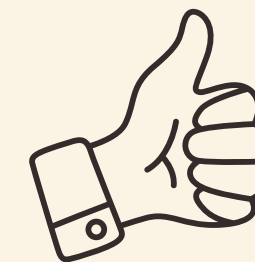
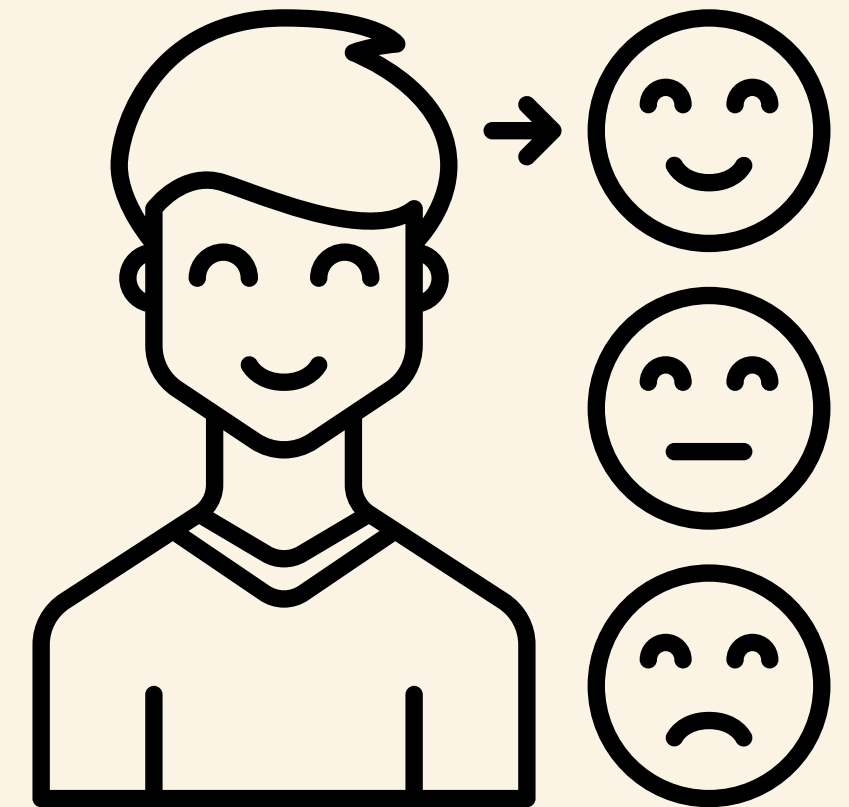
### NEVERBÁLNÍ /

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

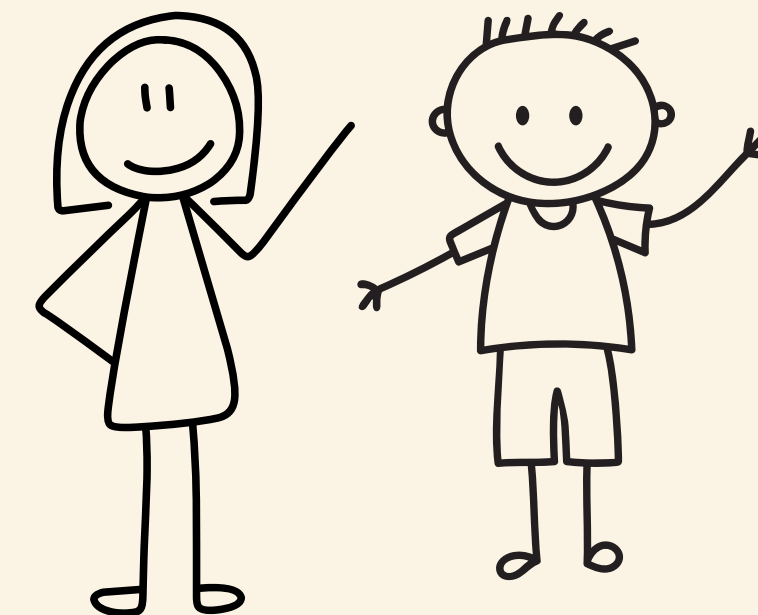
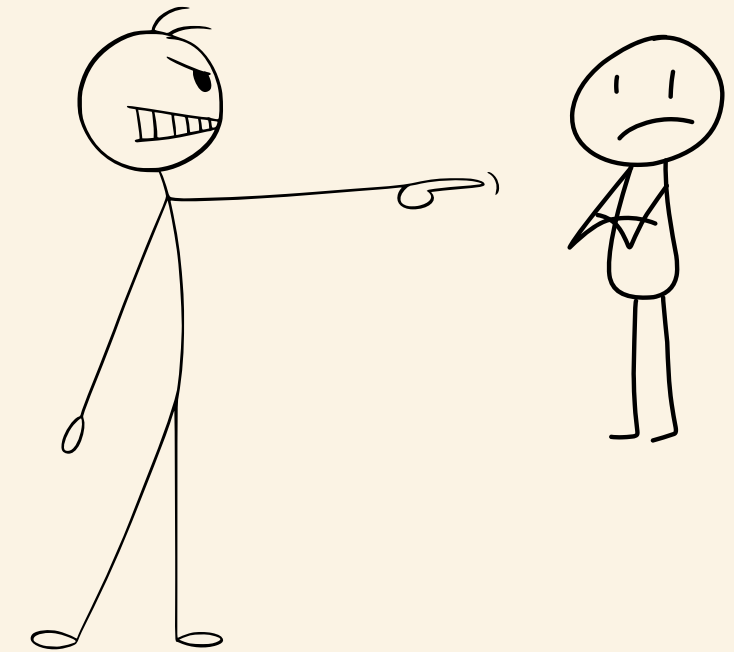
- je nutné cvičit / ale říct to tak, aby neměl tu obranu
- některá sdělení nejsou přesně ta, co chceme říct - emoce /  
ty jsi zase necvičil, to si nenajdeš ani pár minut denně /  
žák slyší - jsi k ničemu, proč jsem chodíš, jsi líný a neschopný /  
učitel chce říct - očekávám, že budeš doma cvičit,  
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

### 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

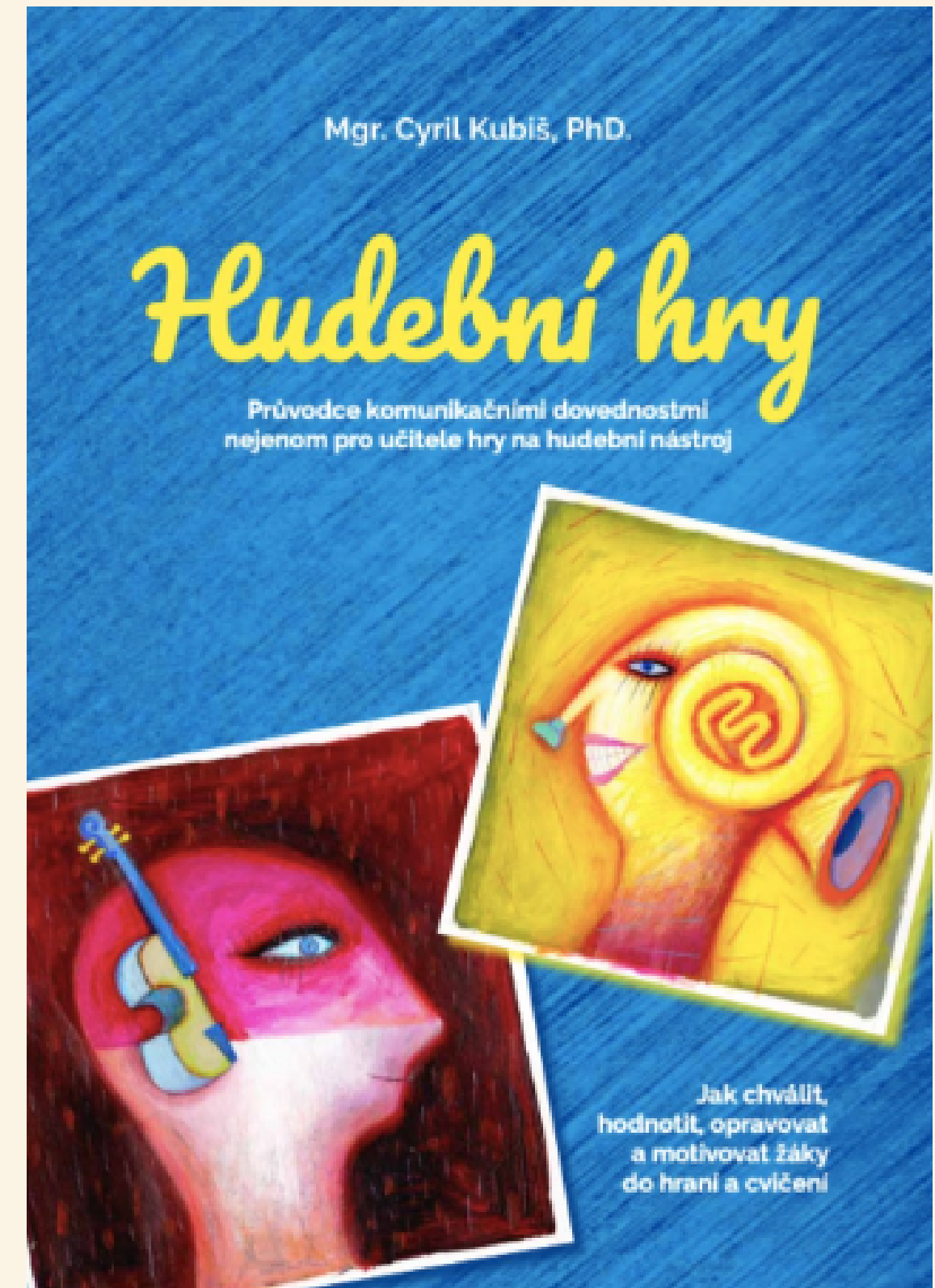




## Komunikace

⇒ Respektující

doporučené knihy:



## Komunikace

### ⇒ Nenásilná komunikace

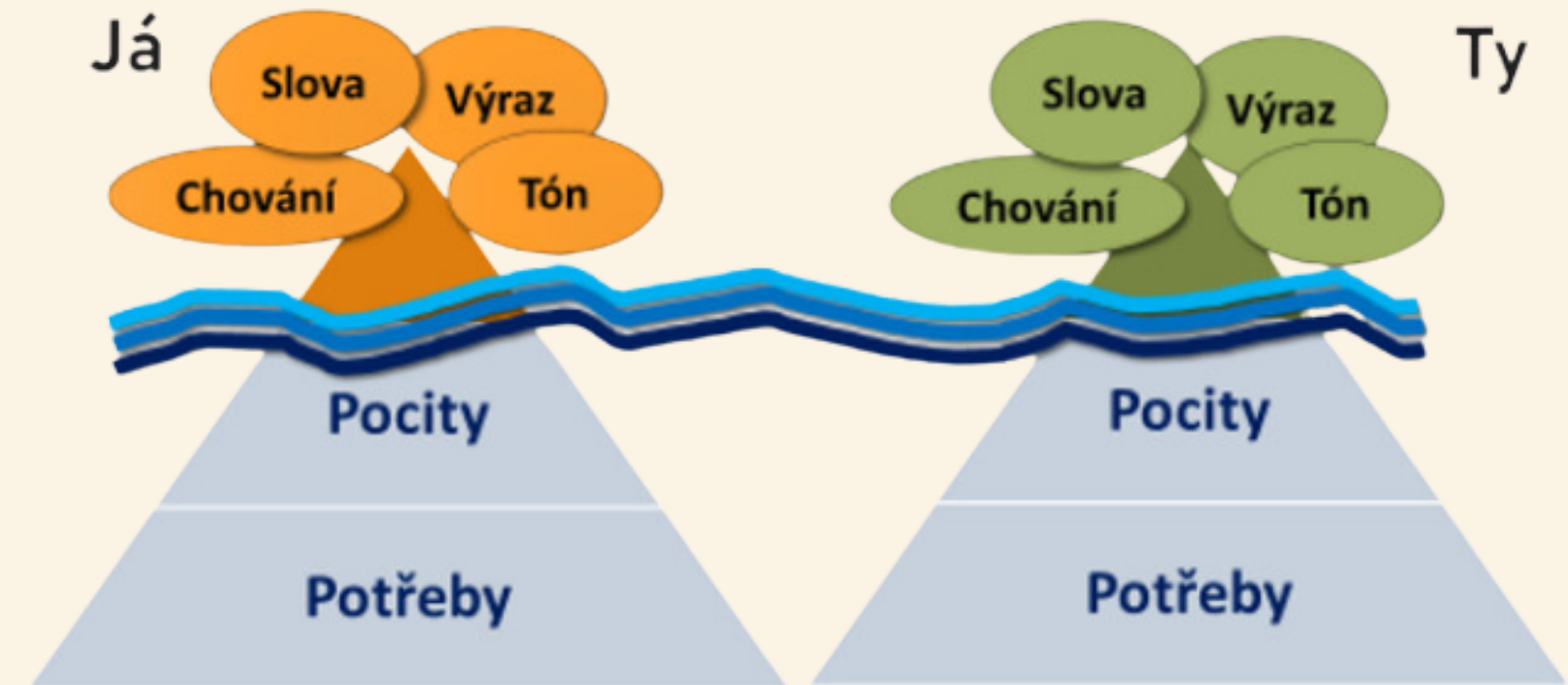


- NVC (Nonviolent communication)
- myšlenkový a komunikační koncept, který pomáhá lidem si porozumět i se dorozumět
- usnadňuje také více porozumět sami sobě
- model respektující komunikace, která jde směrem k řešení, vyjasňuje, co se skrývá za slovy a vytváří propojení mezi lidmi na úrovni potřeb
- 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



### 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.





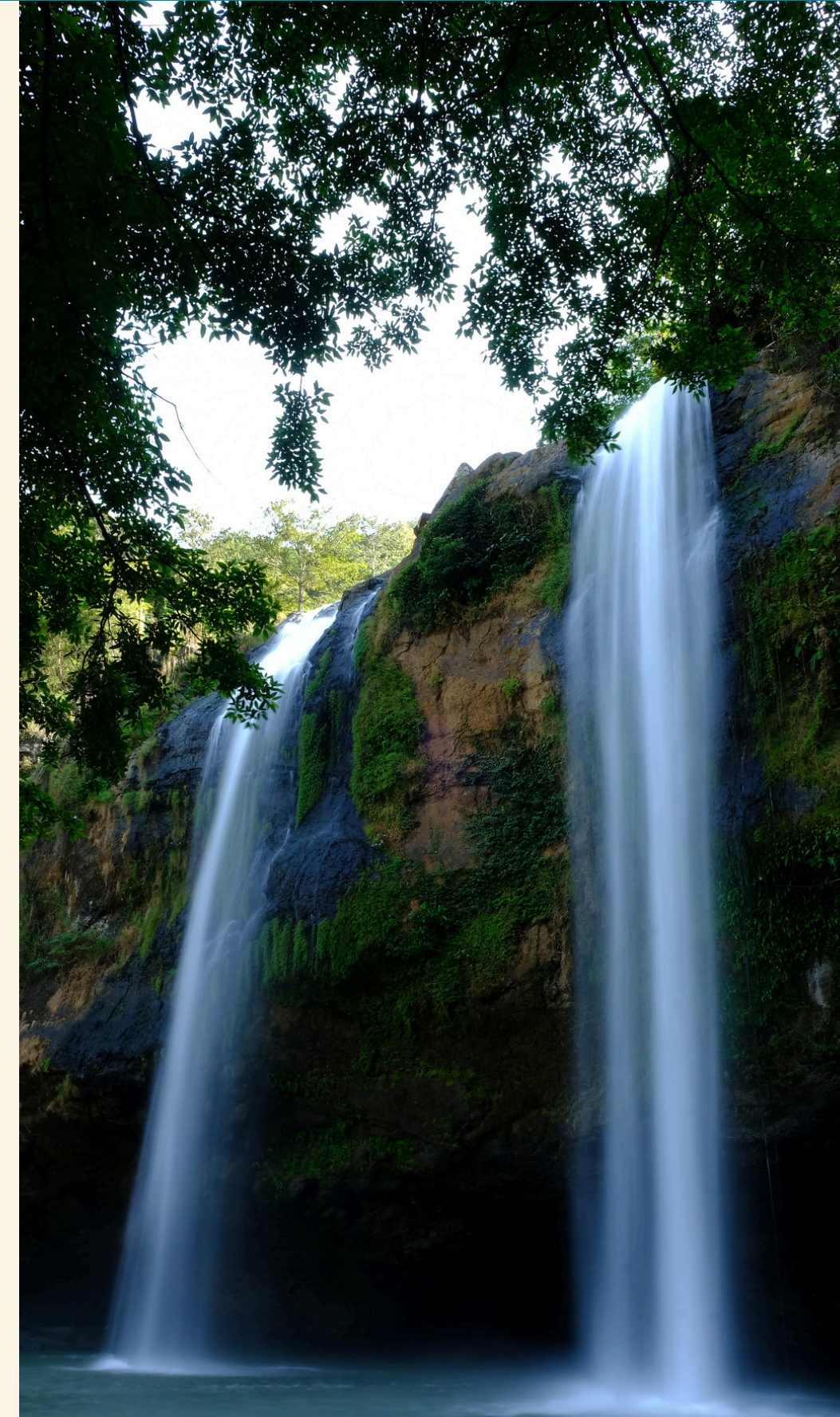


## Komunikace

### ⇒ Nenásilná komunikace a EFT

### 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



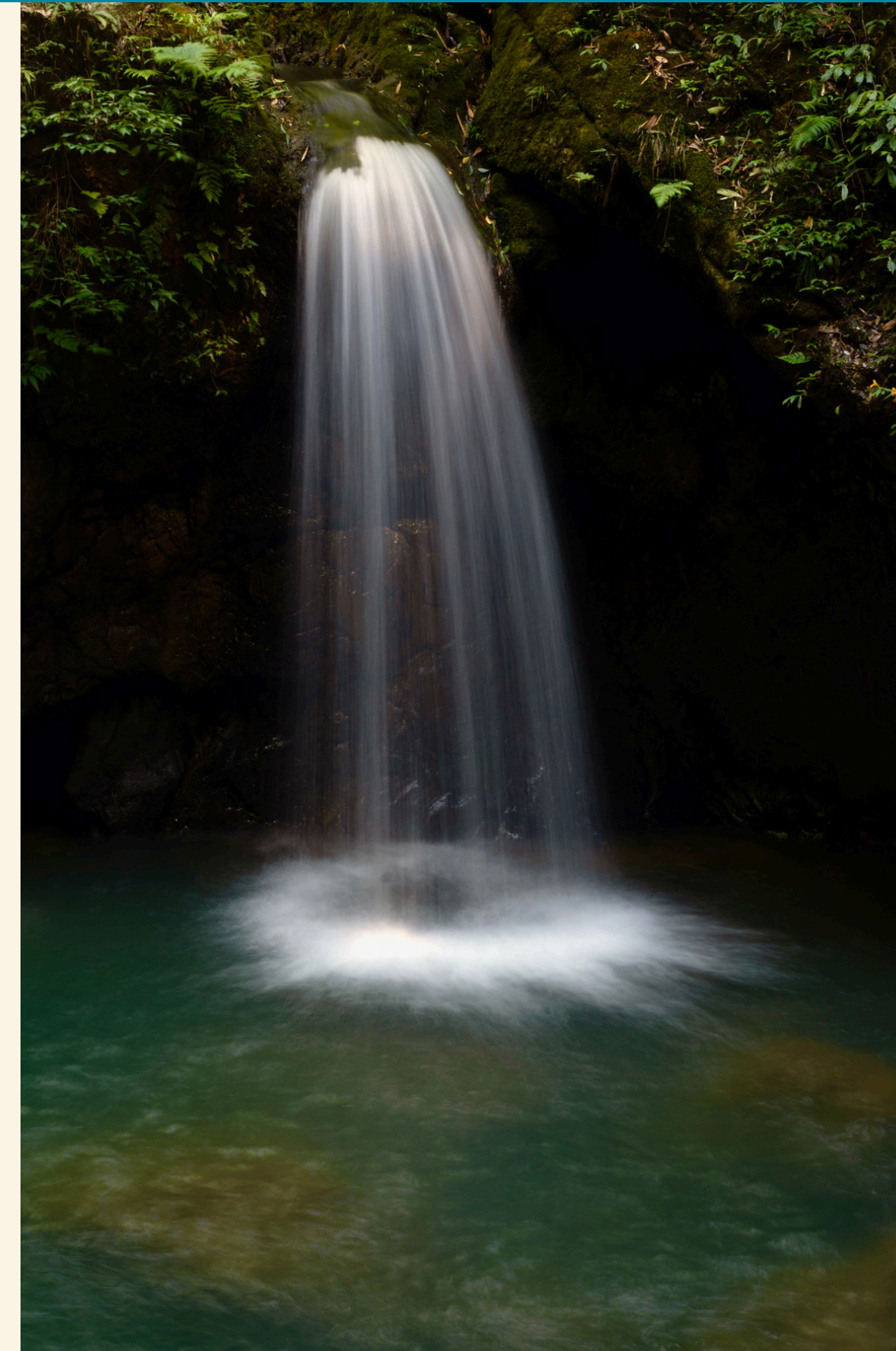


## Komunikace

⇒ **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 jednotota, 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
- rozčarovane
- 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





# Pedagogické strasti

a jak si s nimi lépe poradit

**KONFLIKTY**



## Konflikty

- z lat. *confligó, conflictum*
- Konflikt vzniká, když dvě a více stran (osoby nebo skupiny osob) tvrdí, že mají právo na omezené zdroje nebo na jistý způsob jednání, které může být protichůdné k právům nebo touhám ostatních, nebo svým jednáním přímo porušují práva či zájmy ostatních skupin.
- Základem úspěšného řešení konfliktů je dobrá komunikace
- V průběhu řešení konfliktu je klíčové, abyste zůstali otevření a aktivně naslouchali názorům a potřebám druhých stran
- Účelem řešení konfliktu je dosažení vzájemného porozumění a nalezení řešení, které přinese uspokojení všem zúčastněným



## Konflikty

### ⇒ Příčiny:

- **Názorové rozdíly / odmítání ustoupit nebo brát v úvahu pohled ostatních**
- **Komunikační bariéry / nedorozumění, zkreslování informací / špatné naslouchání**
- **Strukturální faktory / rozdíly v postavení, pravomoci či zodpovědnosti jednotlivých členů**
- **Osobní faktory / osobnost, hodnoty, emoce, stres a zdravotní problémy, teplota prostředí, hluk**





## Konflikty

### ⇒ Fáze:

- **výchozí úroveň / existují potenciální rozdíly v zájmech, hodnotách nebo normách, ale účastníci konfliktu si jich ještě nejsou plně vědomi**
- **iniciace / účastníci konfliktu si začínají uvědomovat rozdíly ve svých zájmech a potřebách**
- **eskalace / účastníci pociťují napětí, hněv, nedůvěru nebo jiné negativní emoce**
- **konfrontace / dochází k otevřeným konfrontacím mezi účastníky konfliktu**
- **stabilizace / je třeba najít společně řešení, které uspokojí potřeby obou stran**
  - / je třeba zaměřit se na obnovu důvěry mezi zúčastněnými stranami a upevnit vztahy**
  - / je vhodné poučit se z konfliktu a předcházet podobným situacím v budoucnosti**



## Konflikty

### ⇒ Styly řešení konfliktů

- **spolupráce (kooperativní)** / zaměřuje se na hledání řešení, která uspokojí potřeby všech zúčastněných stran
  - / vyžaduje čas
  - / každý získá něco, co chce
- **soutěžení (soupeřivý)** / jeden subjekt se snaží prosadit své zájmy na úkor ostatních
  - / rychlé řešení, když je to třeba
  - / dlouhodobě může vést k narušení vztahů mezi zúčastněnými stranami





## Konflikty

### ⇒ Styly řešení konfliktů



- **kompromis / usiluje o nalezení střední cesty mezi požadavky zúčastněných stran**
  - / rychlé řešení, když je to třeba**
  - / v některých případech může kompromis vést k vytvoření řešení, které neposkytuje optimální výsledek pro žádnou ze stran**
  - / obě strany se musí něčeho vzdát**
  - / dlouhodobě může přinášet problémy**

## Konflikty

### ► Styly řešení konfliktů



- **ústup (přizpůsobivý) / jedna strana vzdává své zájmy ve prospěch druhé strany pro zachování “míru”**
  - / užitečný při udržení dobrých vztahů s ostatními nebo v situacích,**
  - kdy je žádoucí, aby druhá strana dosáhla svých cílů**
  - / někdy dobrá volba při malém konfliktu**
  - a potřebě věnovat se důležitějším tématům**



## Konflikty

### ⇒ Styly řešení konfliktů



- **ignorace (únikový) / zahrnuje vyhýbání se konfrontaci a pokus o neřešení problému**
  - / rychlý způsob ke zklidnění situace**
  - / může vést ke zhoršení problému a výsledkem mohou být narušené vztahy mezi zúčastněnými stranami**





## Konflikty

### ▣▣▣ Jak řešit konflikty

**Mediace / za pomoci neutrálního třetího subjektu (mediátora) obě strany hledají dohodu a nalézají řešení konfliktu**

- 1. Nepodává rozhodnutí ani neprosazuje žádnou stranu.**
- 2. Pomáhá zúčastněným stranám nalézt společnou řeč.**
- 3. Podporuje konstruktivní komunikaci a řešení problémů.**
- 4. Asistuje při vytváření dohod, které uspokojí potřeby obou stran.**



## Konflikty

### ▣▣▣▣ Jak řešit konflikty

**Facilitace / zaměřujete se na zlepšení komunikace a tvůrčího procesu mezi zúčastněnými stranami**

- 1. Neřeší konflikt přímo, ale zvyšuje procesní efektivitu.**
- 2. Vytváří podmínky pro smysluplné rozhovory mezi zúčastněnými stranami.**
- 3. Podporuje otevřenou komunikaci, zpětnou vazbu a sdílení názorů.**

**Pomáhá udržet soustředění se na cíl a priority.**





## Konflikty

### ► Role komunikace v řešení konfliktů

- Když rozumíte a vyjadřujete své pocity, názory a potřeby, můžete najít řešení, která uspokojí všechny zúčastněné strany.
- Důležitý aspekt je aktivní naslouchání / snažíte se porozumět druhé osobě, a také otevřeně a bez předsudků přijímáte jejich pohled
- Vyjadřujte své názory a pocity jasně a upřímně
- Používejte já - sdělení místo obviňování / mluvte o tom, co cítíte a vnímáte, aniž byste obviňovali druhou osobu / „Mám pocit, že...”

**Vyhnete se zbytečným argumentům a držte se hlavní příčiny konfliktu a jak jej můžete vyřešit**



## Vztek

- ➡ emoce, kterou charakterizuje hlavně silná nespokojenost
- ➡ začíná jen u lehké frustrace a končí u intenzivního hněvu
- ➡ často se to pojí i s pocitem křivdy, nespravedlnosti a touhy po odplatě
- ➡ ke vzteku patří i tělesné reakce jako zvýšený tep nebo svalové napětí
- ➡ a touha po agresii, ať už fyzické, nebo slovní
- ➡ důležitá je schopnost rozpoznat a pojmenovat tedy své pocity a potřeby
- ➡ vztek je přirozený a často potřebný / nebojujte s ním, analyzujte jej
- ➡ signalizuje, že je potřeba něco změnit



## Vztek

1/ jste vzteklí oprávněně? / je situace opravdu tak vážná? / ublížil vám ten člověk schválně?

2/ co vám vztek říká o dané situaci? / co vám konkrétně zvedlo tep?

3/ co vám vztek říká o vás samých? / proč vás ta věc tolik frustruje?

4/ udělejte ze vzteku výhodu / využijte tu energii k řešení problému / např. úklid nebo nepříjemný rozhovor





# Pedagogické strasti

a jak si s nimi lépe poradit

**PRAXE**



## VIZUALIZACE

### ➡ Kotva

- technika z NLP (Neuro-lingvistické programování / neurolingvistická psychoterapie)
- mentální „kotva“ – může být například pohled na určitý bod nebo vůně určitého oleje nebo dotyk na určitém místě na těle
- můžeme ji použít v různých napjatých životních situacích / soutěže, zkoušky... / zklidnění
- celkem 3x, ale u děti můžeme jen jednu / záleží na věku a schopnostech

1/ ťukáme na karate bod (EFT), zavřené oči, říkat si nahlas / místo, kam ji 3x uložíme (zápěstí, prst, rameno... )

2/ místo pohody a klidu / nacítit se na pocit, co je okolo, intenzivní pocit / uložit stisknutím

3/ pocit úspěchu, překonání se / nacítit se na pocit, co je okolo, intenzivní pocit / uložit stisknutím

4/ pocit lásky, štěstí / nacítit se na pocit, co je okolo, intenzivní pocit / uložit stisknutím

5/ chvíli ještě ťukat a prodýchávat







**DOTAZY**

**DISKUZE**



**Děkuji za pozornost!**

