



Pedagogické strasti a jak si s nimi lépe poradit

3/ Komunikace, konflikty a vztek

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 – stačí jen karate bod. 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 zpětné vazby na tento workshop, co vám přicházelo za myšlenky a co jsou vaše sebe limitující přesvědčení – jestli zařazujete respektující či nenásilnou komunikaci do své výuky – proč ano, případně proč ne, jak řešíte konflikty a které pocity s vámi v tomto tématu rezonovaly nejvíce.

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
- 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
- osvěžení
- osvobozeně
- oživení
- plni energie
- plni chuti
- plni něhy
- plni síly
- pobaveně
- podníceni
- pohlceni
- 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



1/ Jak vnímáte konflikt?

Jaké pocity vám to přináší (psychologické či fyziologické)?

/amygdala / útok x útěk /

2/ Jak řešíte konflikty?

Který ze stylů řešení konfliktů je vám nejbližší?



3/ Snažíte se vnímat při konfliktu také pocity a potřeby druhé strany?

Případně jejich úhel pohledu či názor?

4/ Vyjadřujete své pocity, potřeby a názory jasně?



5/ Vzpomeňte si na nějaký nedávný konflikt.

Co se vás na tomto konfliktu zvlášť dotklo?

Jaký měl na vás vliv? Co jste cítili?

Proč je to pro vás bylo důležité?

Měli jste vůči druhé straně nějaké předsudky?

Co by vám v tu chvíli pomohlo?



6/ Je někdo, na koho máte pořád vztek?

Máte pocit, že byste mu toho chtěli tolik říct, ale nejde to?

/nadřízený, rodinný příslušník.../

Napište to.