

Modul zaměřený na efektivní komunikaci a řešení konfliktů

KONFLIKTY, POCITY A JÁ

Projektový den pro žáky a žákyně

ÚVOD

Žáci/kyně se seznámí s tématem konfliktu prostřednictvím vnímání svých emocí. Přijdou na to, že pro vyřešení konfliktu je potřeba umět své emoce nejen poznávat, ale i s nimi pracovat a využít je ke komunikaci, která vede k vyřešení situace.

Program postupuje od obecného definování konfliktu ke každé/mu jednotlivé/mu žákovi/yni. V průběhu programu se pracuje se symbolickým rámcem ovladače, který řídí nás samé. Žáci/kyně se zamýšlí nad tím, jak mohou regulovat své reakce, uvědomují si své emoce a potřeby. Pro ukotvení je možné využít pracovní list s názvem „Krizový plán“. V neposlední řadě žáci/kyně přemýšlí nad spouštěči. Program má za cíl normalizovat negativní emoce, podporovat pojmenovávání emocí a posilovat vědomí, že majiteli/kami a hybateli/kami svých emocí jsme my.

KLÍČOVÁ SLOVA

Konflikt, sociální dovednosti, demokracie, naslouchání, prevence provinění, odpovědnost, prevence šikany, seberegulace, vztahy, bezpečí.

POMŮCKY

- ☐ Flipchart/tabule; fixy; post-ity; papíry a tužky.
- ☐ Harmonogram na flipchartu/tabuli; „Mluvicí předmět“; ovladač; tužkové baterie (mohou být vytištěné).
- ☐ Přílohy:
 - ☐ Příloha 1_Aktivita6_Kartičky pocitů;
 - ☐ Příloha 2_Pocity pracovní list;
 - ☐ Příloha 3_Aktivita7_Kartičky potřeb;
 - ☐ Příloha 4_Aktivita7_Situace;
 - ☐ Příloha 5_Aktivita11_Krizový plán;
 - ☐ Příloha 6_Ovladač.

POŽADAVKY NA PROSTOR

Židle ve třídě v kruhu (beze stolů), každý/á žák/yně má svou židli, flipchart/tabule.

CÍLE A KOMPETENCE

Žáci/kyně během projektového dne posilují pozitivní vztahy se spolužáky/ačkami. Seznámí se s tématem konfliktu, cílem je ho normalizovat. Je vytvořen takový prostor, který je bezpečný a žákům/yním je tak umožněno vnímat své vlastní emoce a hledat spojitost mezi nimi a konfliktem. Cílem je posílit sebehodnotu žáků/yně.

- ▶ Žáci/kyně dokážou vysvětlit pojem konflikt, popsat, co ho způsobuje a vyjmenovat pozitiva konfliktu.
- ▶ Dokážou popsat, s jakými konflikty a problémy se setkávají.
- ▶ Chápou, že konflikt souvisí s emocemi, dokážou své emoce zachytit a pojmenovat.
- ▶ Chápou, co v případě zaplavení emocí potřebují ne od druhého, ale sami/y od sebe.
- ▶ Dokážou pojmenovat několik strategií, jak reagovat na konflikt.
- ▶ Posilují se v reflexi a budují svůj smysl pro pozitivní průbojnost a zodpovědnost.
- ▶ Posilují se v reflexi a budují svůj smysl pro pozitivní průbojnost a zodpovědnost.

KLÍČOVÉ KOMPETENCE

- K. k řešení problémů,
- K. občanské, personální a sociální.

PRŮŘEZOVÁ TÉMATA DLE RVP ZV

- Osobnostní a sociální výchova,
- Výchova demokratického občana,
- Multikulturní výchova.

TEMATICKÁ OBLAST DLE RVP ZV

- Jazyk a jazyková komunikace,
- Člověk a jeho svět,
- Člověk a společnost.

Doplňující vzdělávací obory:

- Dramatická výchova,
- Etická výchova.

PERSONÁLNÍ OBSAZENÍ

Pro zdárný průběh projektových dnů je vhodné, aby byli/y přítomní/é dva/ě lektoři/rky. Pro zjednodušení terminologie se v metodikách pracuje s pojmem lektor/ka. Pokud jsou explicitně potřeba oba/ě, je to specifikované v Popisu aktivity nebo Metodické poznámce.

ČASOVÝ HARMONOGRAM

Program je koncipován cca na 4 vyučovací hodiny (4 × 45 minut).

Délku aktivit lze upravit dle potřeb skupiny.

NÁZEV	ČAS	POMŮCKY
Aktivita č. 1 Přivítání a principy spolupráce	10 min	Flipchart/tabule, fixy, harmonogram na flipchartu/tabuli, „Mluvicí předmět“, ovladač.
Aktivita č. 2 Otevírací otázka	20 min	
Aktivita č. 3 Kočkodům + Co je to konflikt	25 min	Flipchart/tabule; fixy; papír a tužka do dvojice.
PŘESTÁVKA 10 min		
Aktivita č. 4 Výhody a nevýhody	15 min	
Aktivita č. 5 Pod tlakem	5 min	
Aktivita č. 6 Pocity	20 min	Nastříhaná Příloha 1_Aktivita6_Kartičky pocitů, (alternativně pro každého/ou žáka/yni Příloha 2_Aktivita6_Pocity pracovní list).
PŘESTÁVKA 20 min		
Doplňková aktivita - Emoční ložisko		
Aktivita č. 7 Situace	25 min	Nastříhaná Příloha 1_Aktivita7_Kartičky pocitů, Příloha 3_Aktivita7_Kartičky potřeb a Příloha 4_Aktivita7_Situace.
Aktivita č. 8 Spouštěče	20 min	Flipchart/tabule; fixy.
Aktivita č. 9 Strom konfliktu	15 min	Flipchart/tabule, fixy, post-ity.
PŘESTÁVKA 5 min		
Aktivita č. 10 Moje baterky	15 min	Flipchart/tabule; fixy; tužkové baterie (mohou být vytištěné); ovladač.
Aktivita č. 11 Závěrečná reflexe	15 min	Post-ity; tužky; (Příloha 5_Aktivita11_Krizový plán).



Časová dotace



Metoda



Popis aktivity

Citace kurzívou



Pomůcky



Cíl



Před aktivitou

Metodická poznámka.

POPIS AKTIVIT

AKTIVITA Č. 1 PŘIVÍTÁNÍ A PRINCIPY SPOLUPRÁCE



10 min



Úvodní přivítání.



Flipchart/tabule, fixy, harmonogram na flipchartu/tabuli, „Mluvicí předmět“, ovladač.



Žáci/kyně společně s lektorem/kou nastaví pravidla platná pro celý průběh projektového dne s důrazem na bezpečné prostředí.



Lektor/ka upraví prostor do komunitního kruhu.



Žáci/kyně si vytvoří jmenovky.

Lektor/ka je přivítá a ve dvou větách se představí (pokud je nový/á). Následně vysvětlí, proč jsou žáci/kyně v kruhu (kruh tvoří komunitu a jsou si v něm všichni rovni) a stručně vysvětlí téma setkání (Efektivní komunikace a řešení sporů), průběh setkání (je dobré ho mít již načrtnutý, aby každý/á žák/yně věděl/a, co ho/ji čeká):

„Dnes nás čekají 4 hodiny a celým programem nás bude provázet jedna věc, kterou tady mám. Mám tu svůj ovladač můžu s ním ovládat jak se chovám, jak reaguju, co jím, mohu si s ním nastavovat osobní hranice, to jak k sobě i k ostatním mluvím, ovládám tím, komu dávám svou pozornost a volím si, koho neposlouchám. Dnes máte příležitost se o svém ovladači dozvědět něco nového a více se poznat. Máme na to celé 4 vyučovací hodiny, přestávky budou ale jinak, než jste zvyklí. Budeme pracovat po delších celcích, ale ujišťuji vás, přestávky budou dvě, jedna kratší a jedna delší.“

Proto, aby to dnes fungovalo bychom vám rádi navrhli „principy spolupráce“, které se nám v ostatních třídách osvědčily, jsou to:

- ◆ **MLUVÍME SAMI ZA SEBE** – je v pořádku, když nesouhlasíme s názorem, který od někoho slyšíme. To, že každý vidíme věci jinak, tvoří vzrušující mozaiku, ve které má každý právo na svůj kousek. Myšlenky ostatních tedy vyslechneme s respektem.

- ◆ **PRÁVO NA NÁZOR** – každý hlas má své místo a je třeba mu naslouchat. Pokoušíme se být vědomě přítomní a dáváme tomu, kdo mluví, tolik pozornosti, kolik potřebujeme i my, když chceme sdílet s ostatními.

- ◆ V případě, že žákům/yním dělá problém naslouchání, může lektor/ka použít „Mluvicí předmět“ (reálný, nebo imaginární). Kdo je na řadě, má plnou pozornost ostatních a zároveň možnost nereagovat a poslat předmět dál.

- ◆ **MLUVÍME JEN O PŘÍTOMNÝCH**

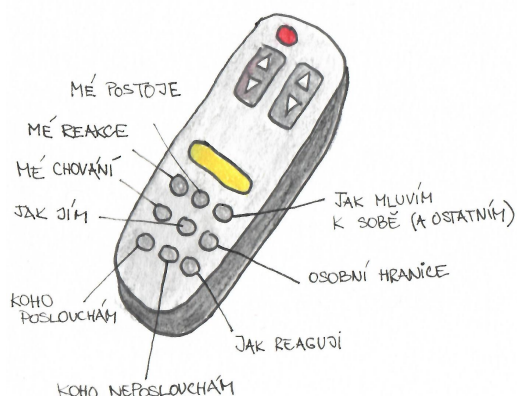
- ◆ **DŮVĚRA** – nevynášíme ven osobní informace ostatních, které během dne sdílí.

- ◆ **PRÁVO ŘÍCT STOP** – všechny aktivity, které lektor/ka přinese, jsou dobrovolné. Každý sám se rozhoduje, jestli se jich účastní. Každý je za svoje „ano“ a „ne“ zodpovědný a je na každém, jestli bude mít chuť vykročit ze své komfortní zóny a poznat o trochu víc sám sebe, anebo v danou chvíli příležitost vynechá.

- ◆ **OTÁZKY JSOU VÍTÁNY** – každá otázka je správná – ptáme se kdykoliv a na cokoliv!

- ◆ **OTEVŘENOST** – čím víc do toho dáme, tím víc si z toho odneseme. Program je nastavený tak, aby rozvíjel prožitý zážitek být blíž spolužákům/ačkám. Aby se to ale mohlo stát, je třeba tomu jít naproti. To často stojí odvalu a investici vlastní energie.

- ◆ **VLASTNÍ ZODPOVĚDNOST** – každý je zodpovědný za svoje vlastní základní potřeby a jejich naplňování – pokud si někdo potřebuje odskočit / jíst / pít / protáhnout se – je třeba pouze zmínit lektorovi/ce, že se vzdálí. Cílem programu je umožnit nové zážitky a zkušenosti. K tomu je třeba, aby každý sdílel, co potřebuje, co koho baví, co je komu příjemné nebo co naopak nevyhovuje, co by kdo chtěl jinak. Využíváme možnosti upřímně komunikovat se svými spolužáky/ačkami i lektory/kami.“



Lektor/ka se může zeptat, zda s pravidly žáci/kyně souhlasí, případně jestli mají s nějakým bodem problém. V neposlední řadě je dobré si vyjasnit oslovování (tykání/vykání).

Cílem aktivity je nastavit transparentní komunikaci. Sdílení harmonogramu setkání ještě před jeho začátkem pomůže nastavit úroveň partnerské spolupráce hned od počátku programu. Do projektového dne tak mohou vstoupit otevřeně/y nověmu i ti/y žáci/kyně, kteří/ré preferují vyšší informovanost a jasnější představu o náplni jeho dílčích částí. Motivaci žáků/yň a transparentnost programu může lektor/ka podpořit tím, že s ní/m o pravidlech mohou diskutovat a že nechá v závěru prostor pro dotazy.


Symbol kruhu: V kruhu vidí všichni na všechny, kdokoli si může vzít slovo a slyší, co ostatní říkají. Psychosociální atmosféra v kruhu může být popsána jako kolektivní pozornost – pocit „my“. Pokud jsou ve třídě vztahy bezpečné, vzniká v kruhu pozitivní prostředí, zvyšuje se pocit jednoty. Pokud ve třídě bezpečné prostředí není, nejprve je potřeba věnovat péči bezpečnému prostředí a vzájemné odpovědnosti. V této snaze je práce v kruhu cenným pomocníkem.

Lektor/ka se může třídy zeptat, jestli jim nějaké pravidlo/princip dělá problém a případně se s nimi může pobavit o tom, jak porušování daného pravidla předejít.

Lektor/ka bude žáky/ně během projektového dne různě míchat, může být vhodné jim to říct na začátku. Je to z toho důvodu, že i v životě je důležitá flexibilita a umění spolupracovat i s někým, koho bychom si běžně nevybrali.

AKTIVITA Č. 2 OTEVÍRACÍ OTÁZKA



2 0 
min

Diskuse.



-



Žáci /kyně se aktivují a navzájem se víc poznají.

Uvědomí si, že každý člověk je zodpovědný za své emoce.

Porozumí tomu, že jsou sami/y kompetentní řešit konflikty.



Každý/á žák/yně se představí a jmenuje, na co se dívá/a na youtube / v televizi / na netflixu apod. naposledy. K předání slova může lektor/ka využít „Mluvicí předmět“. Lektor/ka zváží, zda se bude doptávat (projevovat zájem, případně v jaké míře).

Aktivitu lektor/ka závěrem zarámuje do vizualizace ovladače.

- ◆ Mohli/y jste změnit, na co se budete dívat? Tady jste ovládali/y televizi/počítač... a co vlastně umíte ještě ovládat?
 - ◆ Nápady lze zapisovat na flipchart / tabuli.
- ◆ Máte svobodnou volbu, na co se budete dívat?
 - ◆ Tuto otázku je lepší pokládat ve vyspělejších a starších kolektivech.

Lektor/ka zváží, zda na otázku odpoví jako první. Měl/a by si být vědom/a, že svou odpověď může žáky/ně ovlivnit. Může také zvážit uvedení příkladů.

Aktivitu na závěr lektor/ka zarámuje do vizualizace ovladače. Jedná se o informaci, že je na nás, na co se chceme dívat a na co ne. Alternativou může například být otázka: Koho rádi/y posoucháte?

K čemu by měla třída dojít:

- Je na nás, na co se chceme dívat a na co ne.
- Mohu ovládat pouze sebe svým ovladačem, můj ovladač nefunguje na ostatní.
- Co lze ovládat:
 - Mé postoje
 - Mé chování, reakce
 - Hranice, tón hlasu, postoj těla, koho poslouchám, čemu věnuji pozornost, ...

Je v pořádku, pokud se někdo nechce se svou odpovědí podělit s ostatními, ale je důležité dát těmto jedincům ještě jednu možnost po dokončení kolečka.

Výhodou check-in kolečka je, že se zapojí všichni a všem je dána možnost, aby byli slyšeni a viděni.

AKTIVITA Č. 3 KOČKODŮM + CO JE TO KONFLIKT?



2 5 min

Diskuse.



Flipchart/tabule; fixy; papír a tužka do dvojice.



Žáci/kyně dokážou reflektovat své jednání.

Rozpoznají, zda jsou spíše submisivní, či dominantní.

Dokážou popsat, s jakými konflikty a problémy se setkávají.

Rozumí rozdílu mezi posloucháním a nasloucháním.



Žáci/kyně vytvoří dvojice, jeden/na z dvojice jde za dveře. Ten/ta, který/á zůstává, si připraví papír a jednu tužku. Zároveň dostane od lektora/ky instrukci: *Aktivita bude probíhat v naprostém tichu, až přijde spolužák/ačka, posadí se. Až vydám signál „ted“, vezmete společně tužku a nakreslíte domeček. Máte na to 30 vteřin.*

Skupina za dveřmi dostane instrukci: *Aktivita probíhá v naprostém tichu. Až se vrátíte dovnitř, posadíte se proti své/mu spolužákovi/ačce a na signál „ted“ společně vezmete připravenou tužku a nakreslíte kočičku. Máte na to 30 vteřin.*

Po aktivitě vede lektor/ka reflexi:

- ◆ Jak jste se při této aktivitě cítili/y?
- ◆ Proč si myslíte, že jsme tuto aktivitu hráli/y?
- ◆ Připomněla vám tato aktivita nějakou situaci?
- ◆ Co by vám pomohlo, aby vám aktivita šla snáz? Udělali/y byste příště něco jinak?
- ◆ Jaký je rozdíl mezi nasloucháním a posloucháním?

Po reflexi se lektor/ka přesune k dalšímu tématu: *Tato aktivita mohla být někomu nepříjemná, ale taky nemusela. Pojďme se od ní ale trochu vzdálit a zkusit přemýšlet více obecně o tom, co je vlastně konflikt. Co se vám vybaví, když se řekne slovo „konflikt“?*

Lektor/ka buď formou diskuse nebo formou brainstormingu zjišťuje, co se žákům/yním vybaví, když se řekne slovo konflikt. Může to uchopit tak, že na flipchart/tabuli, ležící uprostřed kruhu, napíše slovo „konflikt“, u flipchartu/tabule je několik fixů a každý/á žák/yně má zapsat, jaké má asociace a co všechno se mu/jí pojí se slovem konflikt.

U této aktivity je stěžejní reflexe.

Závěry (lektor/ka volí dle vyspělosti skupiny):

- Důležitý je váš osobní cíl ve všech interakcích – ve hře bylo mým cílem splnit zadání nebo se domluvit nebo si to jen odbýt, protože bych raději dělal/a něco jiného, než co bylo na programu, ...?
- Rychlý způsob řešení konfliktu je mít společný cíl. Ale každý člověk může ten cíl chápat jinak (individualita vnímání). Zásadní je komunikace, abychom si cíl vysvětlili a vnímali ho stejně.
- Uši umožňují slyšet (poslouchání), ale naslouchání znamená reagovat rozumově a emocionálně. Aktivní naslouchání je způsob, při kterém nejen registrujeme, co druhý říká, ale současně vytváříme takové prostředí, které vede ke sdělování informací, volnému vyjadřování myšlenek, představ, názorů a postojů neverbálními i verbálními prostředky.

Dominantní jedinec působí velmi průbojně až energicky. Moc rád řídí lidi. Submisivní jedinec je ochotný podřizovat se tomu, kdo je dominantní, poslouchat jeho příkazy, nechávat rozhodnutí na něm a snaží se mu ve všem vyhovět.

PŘESTÁVKA 10 MIN

AKTIVITA Č. 4 VÝHODY A NEVÝHODY



15
min



Diskuse, brainstorming.



-



Žáci/kyně chápou konflikt jako pozitivní prostředek ke změně.



Lektor/ka žáky/ně rozdělí do skupin po 4–5 členech/kách, každá skupina se má zamyslet nad:

Přínosy konfliktu (alespoň 3 příklady)

Důsledky neřešeného konfliktu (alespoň 3 příklady)

Na závěr jednotlivé skupiny představí, k čemu došly.

Pozitivní funkce konfliktů:

- ▶ Jsou zdrojem změn.
- ▶ Boří staré a přežitě pořádky.
- ▶ Mobilizují zdroje.
- ▶ Uvolňují napětí.
- ▶ Nesou očištné a vysvětlující procesy.
- ▶ Přinášejí podnět k větší komunikaci.
- ▶ Identifikují nespokojenost a nedůvěru

AKTIVITA Č. 5 POD TLAKEM



5
min



Simulační aktivita.



-



Žáci/kyně si uvědomí, jaké je to být pod emočním i fyzickým tlakem.

Dokážou zachytit a pojmenovat emoce.

Naladí se na různě prožívané emoce.



Žáci/kyně vytvoří dvojice a postaví se proti sobě tak, že se dotýkají pouze dlaněmi předpažených rukou. Na domluvený signál (třeba mávnutí ruky) se budou snažit vzájemně se přetlačit. Ruce mají předpažené, tlačit mohou pouze ruce na ruce (nemohou se tedy strkat, kopat apod.).

Mohou zkoušet na sebe nejprve tlačit jen zlehka a pak velmi pomalu a postupně přidávat sílu.

Lektor/ka žáky/ně následně vyzve k reflexi:

- ◆ Jaké to pro vás bylo?
- ◆ Co vám při aktivitě běželo hlavou?
- ◆ Jaké ve vás byly pocity?
- ◆ Jaké jste měli/y fyzické pocity? Jak na tlak reagovalo tělo?

Závěr pro žáky/ně: Stejně zážitky můžeme prožívat různě (každý člověk situaci prožívá jinak, někomu je něco nepříjemné, někomu naopak ne, každý má jiný pocit).

Než začneme, žákům/yním lektor/ka aktivitu dovysvětlí, je vhodné, aby žáci/kyně seděli/y. U této aktivity se totiž může stát, že rovnou vstanou a začnou tlačit.

Lektor/ka dbá na bezpečnost a zmíní, že tlak je vyvíjen takový, aby se nikdo nezranil.

Cílem je zažít v tu chvíli společný tlak. Prožít, jaké to je, když tlak tvoří člověk sám a když mu odolává.

Je dobré vyzvat žáky/yně, aby si při aktivitě všimli/y toho, jak se cítí – jak reaguje jejich tělo, co dělají jejich myšlenky. Poté je možné opět využít ovladač: Jakých tlačítek jste se při aktivitě dotkli/y?

Alternativními aktivitou může být:

Emoční tanec: Je puštěna veselá hudba a žáci/kyně mlčky chodí sem a tam („hemží se“) a dávají neverbálně najevo ostatním, že se cítí skvěle. Následně je hudba vypnuta a žáci/kyně nesmí v rámci „hemžení“ dávat najevo žádné emoce (tzv. poker face).

„Kompot“: Hra spočívá v tom, že si žák/yně vybere jedno z nabízených druhů ovoce. Třída sedí na židličkách v kruhu a lektor/ka náhodně hlásí jednotlivé druhy ovoce. Pokud bylo vyhlášeno ovoce žáka/yně, musí se posunout o místo doprava. Může se stát, že je židle již obsazená. I přesto si musí na toto místo sednout – na klín jiné/mu žákovi/yni. Během této jednoduché hry se objeví celá řada různých pocitů a emocí.

AKTIVITA Č. 6 POCITY



20
min



Mapování.



Nastříhaná Příloha 1_Aktivita6_Kartičky pocitů (alternativně pro každého/ou žáka/yni Příloha 2_Aktivita6_Pocity pracovní list).



Žáci/kyně dokážou zachytit a pojmenovat emoce.

Jsou schopni/y vnitřně normalizovat nepříjemné emoce.



Každý/á z žáků/yní dostane jeden pocit a jeho/jejím cílem je pojmenovat situaci, kdy se tak cítil/a, po chvíli události sdílí se spolužákem/ačkou. (10 min)

Poté žáci/kyně situace sdílí v kruhu. (10 min)

Tázací otázkou se snaží lektor/ka normalizovat všechny pocity: Vyvolává ještě v někom tato situace podobné pocity? Máte to podobně?

Pocity nám dávají informace, které náš ovladač zpracovává a pak vyhodnotí, jak na ně budeme reagovat. Naše pocity máme ve svých rukou. Každý člověk je zodpovědný za své pocity.

Lektor/ka též zmíní, že je dobré se někdy o své pocity podělit s někým dalším. Svěřit se žáci/kyně mohou někomu ze třídy, ale i někomu mimo ni.

Závěr pro žáky/ně: A proč se bavíme o emocích? Protože každá situace má příčinu. A pokud ji chceme řešit a ovládnout situaci, musíme vědět, jak se cítíme. Negativní emoce jsou důležité, protože nám říkají, že se nám něco nelíbí a potřebovali bychom aktuální situaci změnit.

Lektor/ka si dává pozor, aby co nejvíce normalizoval/a pocity, zdůraznil/a to, že mít pocity je normální, ať jsou negativní, nebo pozitivní.

Je potřeba si dát pozor na velkou citlivost žáků/yní, přistupovat k nim opatrně a vytvářet bezpečné prostředí.

Alternativou může být vypracování pracovního listu Příloha 2_Aktivita6_Pocity pracovní list.

PŘESTÁVKA 20 MIN

DOPLŇKOVÁ AKTIVITA - EMOČNÍ LOŽISKO

Aktivitu zařazujeme, když je třeba aktivizovat skupinu.



10
min



Pohybová aktivita.



-



Žáci/kyně se mobilizují.




Židličky jsou do kruhu, jeden/jedna žák/yně si stoupne doprostřed, jeho/její židlička zůstává na místě. Cílem žáka/yně je si sednout. Ostatní si po kruhu přesedávají na volné židle tak, aby hráči/ce znemožnili/y si na kteroukoliv z nich sednout.

Lektor/ka může uvést aktivitu tak, že emoce se mohou rychle šířit. Žáci/kyně se vlastně stanou zástupci/kyněmi emocí – ti/ty, kteří/ré sedí, jsou zástupci/kyněmi špatné nálady, stojící se je snaží „nakazit“ dobrou náladou tím, že jim naruší jejich kruh. Když se na nás někdo usměje, často to v nás vyvolá podobnou reakci. Naopak, když na nás někdo zvýší hlas, je těžké se tomu ubránit a odpovědět mu vřídne. Ten/ta, který/á stojí v kruhu, se snaží prorazit špatnou náladu.

AKTIVITA Č. 7 SITUACE



2 5 min  Pohybová aktivita.



Nastříhaná Příloha 1_Aktivita7_Kartičky pocitů, Příloha 3_Aktivita7_Kartičky potřeb a Příloha 4_Aktivita7_Situace.



Žáci/kyně dokážou vidět rozdíl mezi potřebou a emocí.



Pojďme se podívat na to, co dělají naše emoce v určitých situacích.

Pro inspiraci vyskládá lektor/ka na lavici odděleně kartičky potřeb a pocitů. Pomocí ledovce může vysvětlit, že naše pocity jsou projevem naplněných nebo nenaplněných potřeb.

Lektor/ka žáky/ně náhodně rozdělí do 4 skupin. Každá skupina obdrží jednu situaci.

SITUACE: Spolužák pomlouvá druhého spolužáka.

- ▶ Jakou emoci (pocit) cítí **ten, který pomlouvá**?
- ▶ Proč si myslíte, že pomlouvá spolužáka?
- ▶ Jaká je jeho potřeba?

SITUACE: Spolužák pomlouvá druhého spolužáka.

- ▶ Jakou emoci (pocit) cítí pomlouváný žák?
- ▶ Proč si myslíte, že ho ostatní pomlouvají?
- ▶ Jaká je jeho potřeba?

SITUACE: Učitelka křičí na žáka.

- ▶ Jakou emoci (pocit) má učitelka?
- ▶ Proč si myslíte, že křičí na žáka?
- ▶ Jaká je její potřeba?

SITUACE: Žák je drzý na učitelku

- ▶ Jakou emoci (pocit) cítí žák?
- ▶ Proč si myslíte, že je drzý na učitelku?
- ▶ Jaká je jeho potřeba?

Poté, co skupiny odpoví na otázky, lektor/ka pozve žáky/ně do kruhu, kde společně jednotlivé situace sdílí.

Závěr pro žáky/ně: K ovládnutí ovladače potřebuji vědět, proč se jak cítím.

Žáky/ně musí lektor/ka usměrňovat či opravovat, aby opravdu popisovali/y emoci a potřebu. Je třeba je k odpovědím případně navést.

AKTIVITA Č. 8 SPOUŠTĚČE



20 min

Brainstorming.



Flipchart/tabule; fixy.



Žáci/kyně normalizují nepříjemné emoce.

Chápou, že konflikt souvisí s emocemi.

Žáci/kyně začnou individuální práci (5 min), ve které se každý/á zamyslí nad otázkami:

- ◆ Kdy se cítíš rozrušený/á a netrpělivý/á?
- ◆ Jaké situace tě rozčilují?
- ◆ Jaké věci tě rozčilují?
- ◆ Kvůli jakým věcem / v jakých situacích se cítíš nejistý/á a vystrašený/á?
- ◆ Jaké chování / jaká slova tě přimějí odejít ze situace?



Poté jsou utvořeny malé skupinky (například trojice) pro reflexi, během které si žáci/kyně povídají o předchozí části. (5 min)

Následně se sejdou všichni v kruhu a otevírají společné sdílení toho, k čemu ve skupinách došli/y. (10 min)

Závěr pro žáky/ně:

Ovladač máme od toho, abychom dokázali sami sebe ovládat, ale k tomu potřebujeme vědět, co na nás má negativní vliv, ale i co nám pomáhá se s ním vyrovnat. Nemůžeme ovládat ostatní, ale sebe ano. Každého z nás popuzují jiné věci, nikdo na planetě nemá úplně totožné prožívání.

V této části je důležitá velká angažovanost lektora/ky a dovednost propojovat reálné situace s nástrojem ovladače. Alternativou je, že lektor/ka provede brainstorming s celou třídou.

AKTIVITA Č. 9 STROM KONFLIKTU



15 min



Pohybová aktivita.



Flipchart/tabule; fixy; post-ity.



Žáci/kyně dokážou vysvětlit pojem konflikt, popsat, co ho způsobuje, a vyjmenovat pozitiva konfliktu.

Dokážou popsat, s jakými konflikty a problémy se setkávají, jak jsou řešeny, debatují o jejich možných perspektivách.

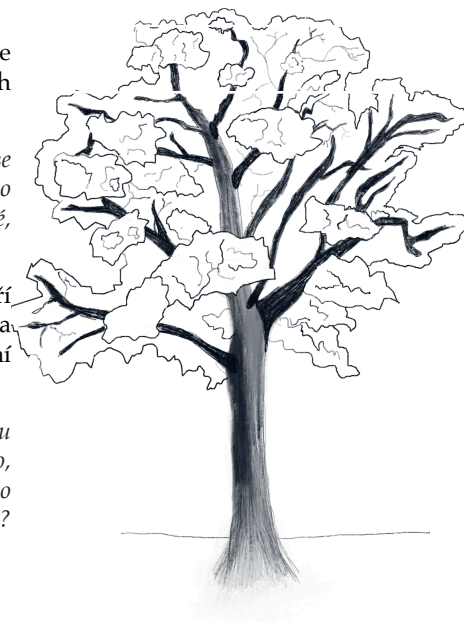


Na flipchart/tabuli lektor/ka namaluje strom a vysvětlí žákům/yním, že konflikt je jako strom. Každý/á z žáků/yň dostane 2 barvy post-itových papírků

Náš ovladač musíme používat především tehdy, když potřebujeme ovládat, jak se chováme a jak reagujeme na situace, které nám jsou nepříjemné. Nyní bychom po našem programu měli být schopni vyplnit tento strom konfliktu. To, co je zřejmé, co vidíme, když probíhá konflikt, budeme psát do koruny stromu.

Žáci/kyně se snaží na první post-itový papírek napsat příklad, který patří do koruny. Poté každý/á přistupuje k flipchartu/tabuli se stromem a s ostatními sdílí, co ho/ji napadlo (5 min). Lektor/ka případně sdílení usměrňuje, doptává se ...

Projevy vzteku a naštvání – to je na povrchu (očím jednoduše přístupné z povrchu země), to vidíme, ale každý konflikt má nějaké kořeny, pojďme se tedy podívat na to, z čeho ten konflikt pochází/koření. V aktivitě „Situace“ jsme viděli, jak každého popudí něco jiného. Ale z jakého to je důvodu? Jaké jsou kořeny našich konfliktů? Pojďme je zkusit napsat na druhý barevný post-it.



Proces se opakuje jako v případě psaní do koruny stromu. (5 min)

Lektor/ka poté ve společném kruhu přechází k reflexi, případně k doplnění a výkladu. (5 min)

- ◆ Jaké jsou podle vás rozdíly mezi viditelnými znaky konfliktu a důvody konfliktu?

Případně, když si lektor/ka troufne:

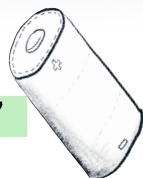
- ◆ Jaký druh konfliktů obvykle mezi teenagery / mladými dospělými je?
- ◆ Jak se tyto konflikty projevují a jak jsou (jestli vůbec) řešeny?

Příkladem projevů mohou být: pláč, zlost, agrese, sebepoškozování, ticho, smutek, řev, samota, oči vzhůru nohama, vyčítání, ironie, uzavření se, bručení a jiné zvuky, ignorace. U Kočkodomu třeba: roztrhaný papír, křik, tahání se o tužku, protržený papír, naštvaní, uražení... Proč došlo ke konfliktu u Kočkodomu: 1 papír, 1 tužka, každý/á žák/yně měl/a jinou informaci a očekával/a něco jiného, málo času...

Příkladem kořenu problému může být: soutěž, strach, rasismus, problémy v rodině, pomsta, nejistota, zájmy, víra, pocit nezapadnutí do kolektivu, jazyk, soudy, omezené zdroje, chudoba, hendikep, kultura... U Kočkodomu: málo zdrojů (jedna tužka), zkušenost, málo času, zkreslené informace...

Lektor/ka může stále propojovat příklady žáků/yn s ovladačem. Stává se, že žáci/kyně místo toho, aby popisovali/y, co se děje jim, mluví o tom, co dělá druhý/á špatně a co by měl/a dělat jinak, aby nebyli/y rozčilení/é. Je důležité, aby se je lektor/ka snažil/a vracet k nim samým a ptát se, jak se cítí oni/y.

PŘESTÁVKA 10 MIN



AKTIVITA Č. 10 MOJE BATERKY



15
min



Brainstorming.



Flipchart / tabule; fixy; tužkové baterie (mohou být vytištěné); ovladač.



Žáci/kyně společně sdílí vlastní prožívání náročné doby a pocitu „být pod tlakem“.

Dokážou pojmenovat několik strategií, jak reagovat na konflikt.



Cílem předposlední aktivity bude přijít na to, jak si dobít baterky do ovladače, aby nám dobře fungoval. Je zapotřebí pravidelně dobíjet baterky.

Lektor/ka s žáky/němi brainstormuje, co jim dodává energii a chuť pouštět se do dalších věcí. Co je zkrátka „zfunčnít“. Lektor/ka vybere zástupce/kyně, kteří/ré nápady zapisují na flipchart / tabuli.

Dobré je si vzít baterku jako rekvizitu.

Možné tipy:

- > Jít se projít.
- > Vystoupit z hádky.
- > Jít dělat něco jiného.
- > Dohodnout se.
- > Omluvit se.
- > Počítat do deseti.
- > Použít větu: „Já se cítím... když ty... protože... Já chci...“
- > Použít přívětivá a přátelská slova a klidný tón hlasu.
- > Popřemýšlet nebo si napsat, co se stalo a co mohu udělat pro to, aby byla situace lepší.
- > Popovídat si o tom společně a pracovat spolu na zlepšení situace.
- > Požádat o pomoc.
- > Pochopit a popsat emoci, dát jí prostor a nepotlačovat ji.
- > Ignorovat.
- > Používat „Já“ formulaci.

Copingová strategie: Strategie zvládání stresu (strategie, kterou se stresovaný člověk snaží snížit úroveň nežádoucí zátěže): např. modifikace pozornosti, vytěsnění, popření stresové situace a relaxace, racionalizace a redefinování stresové situace, reaktivní formulace, projekce, intelektualizace, sublimace, katarze, získání sociální podpory, přímá obranná akce.

Žáci/kyně mohou ale zmínit i alkohol, cigarety či drogy. Je vhodné se na to připravit.

Alternativa: Lektor/ka může strategie představit skrze hru „Místa si vymění všichni ti/y“ (např. kteří/ré, když jsou nervózní, si jdou s někým popovídat). Na závěr je pak nutné pro žáky/ně pojmenovat, že to jsou právě ty strategie,

AKTIVITA Č. II ZÁVĚREČNÁ REFLEXE



15

min



Diskuse.



Post-ity; tužky; (Příloha 5_Aktivita 11_Krizový plán).



Žáci /kyně zhodnotí výsledky projektového dne atd.

Posilují se v reflexi a budují svůj smysl pro pozitivní průbojnost a zodpovědnost.



Lektor /ka shrne, co všechno skupina stihla během projektového dne. Na podlaze je pomyslná čára a žáci /kyně ohodnotí svou angažovanost v rámci dne. Póly jsou – u okna 0 % a u dveří 100 %.

Dále lektor /ka vyjmenuje rohy místnosti aneb v jakém rohu je jaká aktivita (např. v pravém zadním rohu je aktivita „Strom konfliktu“) a žáci /kyně dojdou k té aktivitě, která se jim nejvíce líbila.

Na post-it každý /á žák /yně napíše jednu myšlenku dne, kterou by chtěl /a pro sebe a svůj růst vypíchnout.

Závěr pro žáky /ně: Všichni máme svůj unikátní ovladač, kterým ovládáme sami sebe, nikoho dalšího s tím ovladačem ovládat nemůžeme. Proto, abychom ho uměli používat, bychom se měli dobře znát a vědět, co nás dobří.

Lektor/ka dává pozor, aby mluvili/y opravdu všichni/všechny žáci/kyně a jeden/jedna žák/yně nezabíral/a příliš prostoru.

Varianta v případě, že má lektor/ka dostatek času:

Hodnotí se pomocí ruky, tedy každý/a odpoví, když lektor/ka ukáže na své ruce jeden prst, poté odpovídá každý žák/yně a též ukáže ten konkrétní prst:

Palec – čemu dávám palec nahoru, co se mi líbilo.

Ukazováček – na co bych chtěl/a poukázat, co jsem se naučil/a.

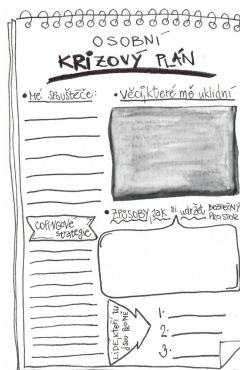
Prostředníček – co mě štválo.

Prsteníček – někdo, ke komu jsem měl/a nějakou vazbu, někdo, koho bych chtěl/a pochválit.

Maliček – nějaká pikantnost, maličkost, kterou bych chtěl/a říct.

Obrázek ruky s otázkami je dobré mít připravené předem.

Námět pro práci ve třídě a pro lepší ukotvení:



ZDROJE

- ▶ NOVÁČKOVÁ, Jana a Dobromila NEVOLOVÁ. Respektovat a být respektován: cesta k sebeúctě a zodpovědnosti. 2. přeprac. vyd. Praha: PeopleComm, 2020. ISBN 978-80-87917-71-8.
- ▶ NOVÁČKOVÁ, Jana. Paní učitelko, on mi... In: Metodický portál RVP.cz [online]. 12. 12. 2005 [cit. 2021-7-23]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/423/pani-ucitelko-on-mi-.html/>.

Další informace lze nalézt na těchto odkazech:

- ▶ ROSENBERG, Marshall B. a Vilma COSTETTI. Nenásilná komunikace a moc: v institucích, společnosti i rodině. Přel. Veronika MATIÁŠKOVÁ. Praha: Portál, 2019. ISBN 978-80-262-1466-3.
- ▶ ROSENBERG, Marshall B. Nenásilná komunikace – řeč života. 2. vyd. Přel. Norma GARCÍOVÁ. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0141-0.
- ▶ ROSENBERG, Marshall B. Nenásilná komunikace v praxi. Přel. Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1651-3.

PŘÍLOHY

PŘÍLOHA 1_AKTIVITA 6_KARTIČKY POCITŮ

OPOVRŽEN Í	NADĚJE	PONÍŽENÍ	TOUHA	NERVOZIT A
KLID	ZKLAMÁN Í	EUFORIE	BEZMOC	NĚŽNOST
NUDA	ODSOUZEN Í	ÚZKOST	APATIE	VZTEK
RADOST	STRACH	NAPLNĚNÍ	NENÁVIST	VDĚČNOS T
STUD	HRDOST	ODPOR	PŘIJETÍ	POHRDÁNÍ
OSAMĚLO ST	SMUTEK	LÁSKA	NADŘAZENO ST	NEJISTOT A
ZÁVIST	ÚLEVA	POCITY VINY	OBDIV	ODVAHA
PŘEKVAPE NÍ	ZNECHUCE NÍ	NEPŘÁTELST VÍ	PŘÁTELST VÍ	POHORŠEN Í
PŘIJETÍ	VÁŠEŇ	ŽÁRLIVOS T	ZÁJEM	ZNECHUCE NÍ

PŘÍLOHA 2_AKTIVITA6_POCITY PRACOVNÍ LIST

1. JAK SE CÍTÍŠ, KDYŽ RÁNO VSTÁVÁŠ?
2. ... PŘI CESTĚ DO ŠKOLY?
3. ... KDYŽ VKROČÍŠ DO TŘÍDY
4. ... O PŘESTÁVCE PŘED PÍSEMKOU?
5. ... PŘI PŘÍCHODU UČITELE, KTERÉHO NEMÁŠ RÁD/A?
6. ... PŘI PÍSEMCE?
7. ... PO PÍSEMCE?
8. ... KDYŽ UČITEL ŘEKNE, ŽE DNES NEZKOUŠÍ?
9. ... KDYŽ JSI VYVOLÁN/A A TY VÍŠ?
10. ... KDYŽ JSI VYVOLÁN/A A TY NEVÍŠ?
11. ... KDYŽ TĚ UČITEL POCHVÁLÍ
12. ... KDYŽ TI UČITEL ŘEKNE, ŽE OD TEBE ČEKAL VÍC?
13. ... KDYŽ ZAZVONÍ KONEC POSLEDNÍ HODINY?
14. ... KDYŽ JDEŠ NA OBĚD?
15. ... PO OBĚDĚ?
16. ... KDYŽ JDEŠ DOMŮ?
17. ... KDYŽ SE TĚ DOMA PTAJÍ, CO BYLO VE ŠKOLE?
18. ... KDYŽ DĚLÁŠ DOMÁCÍ ÚKOL?
19. ... KDYŽ SE UČÍŠ NA PÍSEMKU?
20. ... PŘI CESTĚ DO ŠKOLY?

PŘÍLOHA 3_AKTIVITA7_KARTIČKY POTŘEB

JISTOTA, BEZPEČÍ, STABILITA	DOTEK PROJEV NÁKLONNOSTI	INTEGRITA SOULAD MEZI TÍM, CO ŘÍKÁM, CO DĚLÁM A CO SI MYSLÍM
KLID	LÁSKA	DOBRODRUÝSTVÍ
VÝZVA ZAJÍMAVÉ A NÁROČNÉ ZÁŽITKY	DŮVĚRA	JASNOST
ORIENTACE POTŘEBA MÍT JASNO, ORIENTOVAT SE	KRÁSA HARMONIE, SOULAD	MOŽNOST VOLBY AUTONOMIE, NEZÁVISLOST
ODPOČINEK	PODPORA	POMOC BÝT PODPOROVÁN/A
POŘÁDEK ČISTOTA, USPOŘÁDANOST	PŘÍSPĚNÍ PŘÍSPÍVAT K OBOHACENÍ ŽIVOTA, OVĚŘOVAT SI VLASTNÍ SÍLU TÍM, ŽE DÁVÁM A PŘÍSPÍVÁM TAK OSTATNÍM	POZORNOST OCENĚNÍ
PROSTOR	VĚDĚNÍ POTŘEBA VĚDĚT, BÝT INFORMOVÁN, ROZUMĚT	EMPATIE CHÁPAT A BÝT POCHOPEN/A
RESPEKT BÝT PŘÍJÍMÁN/A, BÝT RESPEKTOVÁN/A	PŘÁTELSTVÍ BLÍZKOST	POHYB

SDÍLENÍ	PROGRES, EFEKTIVITA	SOUSTŘEDĚNÍ
POCHOPENÍ	POROZUMĚNÍ	ŘÁD
PŘEDVÍDATELNOST	ZÁBAVA HUMOR	SPRAVEDLNOST FÉROVOST
SÍLA	SPOLUPRÁCE	HRA HRAVOST, SOUTĚŽENÍ
OTEVŘENOST	UPŘÍMNOST ČESTNOST	INTIMITA MOŽNOST SDÍLET HLUBOKÉ A OSOBNÍ PROŽITKY
TRANSPARENTNOST	SPONTÁNNOST	AUTENTIČNOST
VOLNOST SVOBODA, LEHKOST	SEBEVYJÁDŘENÍ	TVOŘIVOST
MOC, KOMPETENCE, VLIV	RŮST ROZVOJ, UČENÍ SE	SMYSL

PŘÍLOHA 4_AKTIVITA7_SITUACE

SITUACE: Spolužák pomlouvá druhého spolužáka.

- ◆ Jakou emoci (pocit) cítí ten, který pomlouvá?
- ◆ Proč si myslíte, že pomlouvá spolužáka?
- ◆ Jaká je jeho potřeba?

SITUACE: Spolužák pomlouvá druhého spolužáka.

- ◆ Jakou emoci (pocit) cítí pomlouvaný žák?
- ◆ Proč si myslíte, že ho ostatní pomlouvají?
- ◆ Jaká je jeho potřeba?

SITUACE: Učitelka křičí na žáka.

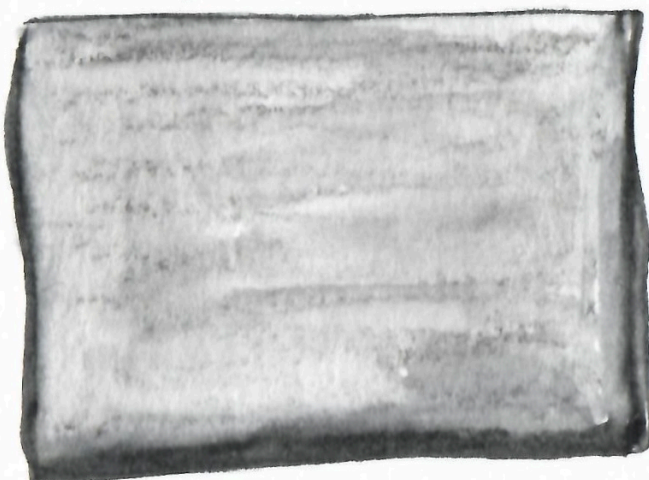
- ◆ Jakou emoci (pocit) má učitelka?
- ◆ Proč si myslíte, že křičí na žáka?
- ◆ Jaká je její potřeba?

SITUACE: Žák je drzý na učitelku

- ◆ Jakou emoci (pocit) cítí žák?
- ◆ Proč si myslíte, že je drzý na učitelku?
- ◆ Jaká je jeho potřeba?

OSOBNÍ KRIZOVÝ PLÁN

- Mé spouštěče:
- Věci, které mě uklidní



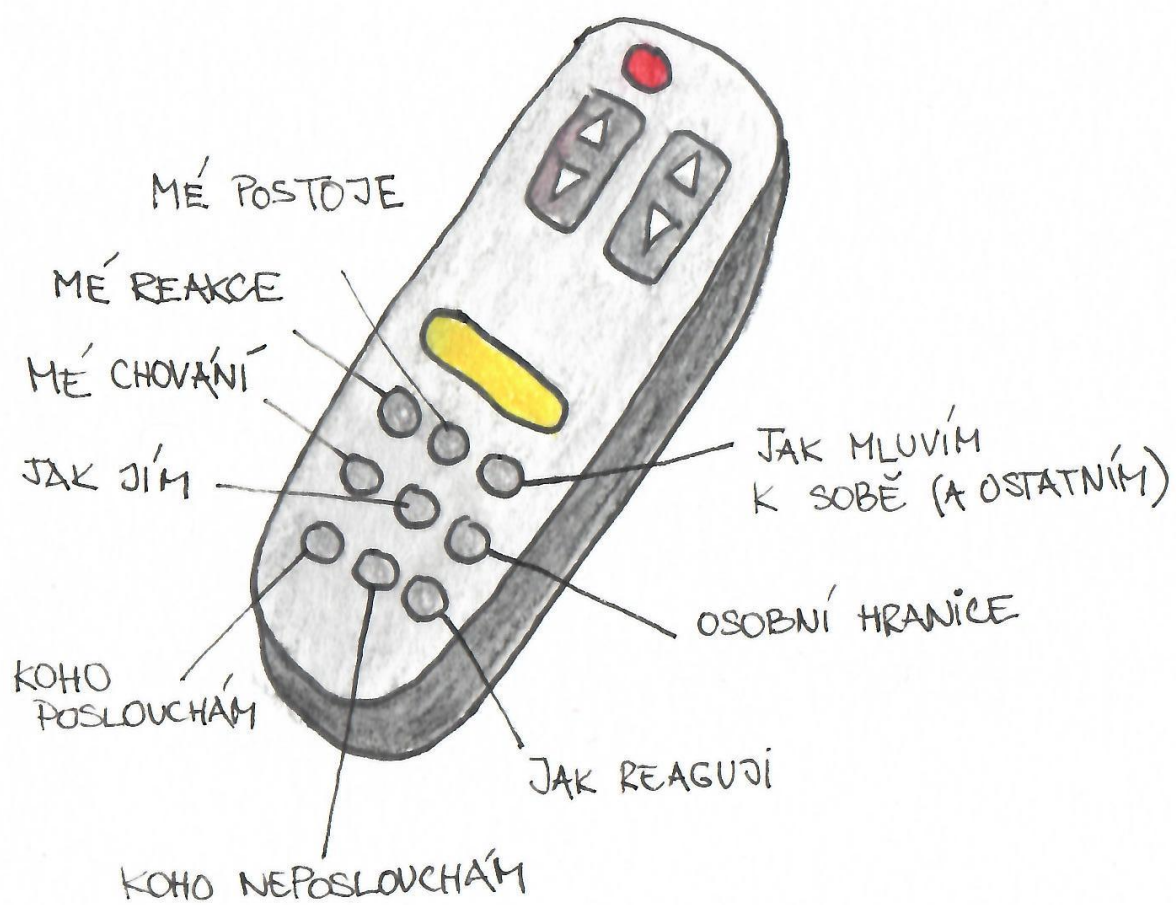
COPINGOVÉ
strategie

- ZPŮSOBY, jak si udržet bezpečný prostor

LIDÉ, kteří tu
jsou pro MĚ

1. _____
2. _____
3. _____

PŘÍLOHA 6_OVLADAČ



PROJEKT MÍSTO PRO VŠECHNY

Publikaci vytvořila: Pracovní skupina aktivity s názvem „Domluvíme se“ projektu „Místo pro všechny – budování prostoru pro vzájemné soužití“ projektu financovaného z Norských fondů.

Web: <https://mistoprovsechny.cz/>
Hlavní metodik: Marie Čech
Metodická konzultace: Hana Pazderová
Jazyková korektura: Zuzana Hanajová
Grafická úprava: Marie Čech
Koordinace projektu: Sabina Günther

Projekt „Místo pro všechny – budování prostoru pro vzájemné soužití“ navazuje na předchozí tříletý projekt „Kampaň proti rasismu a násilí z nenávisť“ (2014–2017), který svým způsobem rozšiřuje.

Projekt si klade za cíl v průběhu realizace (2020–2023) rozšířit a udržet platformu pro kultivovanou diskusi týkající se tematiky diskriminace a předsudečného jednání a přispět tak k jejich předcházení.

Věříme totiž, že v prostředí strachu a nenávisť nemohou mít jakákoli další opatření pro řešení společenských problémů šanci na úspěch.

Naším cílem je nabídnout veřejnosti nástroje pro efektivní komunikaci tematiky a souvisejících problémů. Jednotlivé aktivity lze realizovat díky Odboru pro sociální začleňování (Agentura) Ministerstva pro místní rozvoj ČR.

Vydalo Ministerstvo pro místní rozvoj v roce 2023. 1. vydání

AKTIVITA DOMLUVÍME SE

V průběhu realizace v rocích 2020–2023 jsme do škol přinášeli témata, která na první pohled vypadají složitě, až se jich možná zaleknete. Témata jsme zpracovali do metodik, které jsme ověřili při konání více než 3 000 projektových dnů pro žáky i pedagogy.

Věnovali jsme se tematickým oblastem:

- Interkulturní komunikace
- Efektivní komunikace a řešení konfliktů
- Nové metody (restorativní přístupy, kreativní hraní a storytelling)

Všechny metodiky můžete najít na <https://mistoprovsechny.cz/info/5/domluvime>.