



6. – 7. ročník

Umíme se domluvit

Pracovní listy





PL A+ B

Žák A

- Vidím
(Smyslové vnímání, popis problému.)
- Myslím
(Vyjádření myšlenek názorů, interpretace problému.)
- Cítím
(Vyjádření citů a emocí v souvislosti s problémem.)
- Chci
(Vyjádření mých snah v souvislosti s problémem a případnou změnou.)
- Udělám
(Vyjádření činnosti, konkrétní návrh ke změně.)

Žák B

- Mlčím a přikyvuji
(Empatické pochopení – vstřícná reakce na námitku druhého, vítat ji.)
- Rozumím ti správně, že...?
(Shrnutí a upřesnění - vyjasnění podstaty námitky – zjištění příčin námitky.)
- Aha, chápu
(Akceptace námitky – nemusím souhlasit, ale chápu a akceptuji názor druhého.)
- Výměna rolí a pracovních listů s těmito kroky
(Odpovědět a vyřešit námitku.)
- Ověření vzájemného porozumění a uzavření dohody



Žák A

- Vidím

(Smyslové vnímání, popis problému.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Myslím

(Vyjádření myšlenek názorů, interpretace problému.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Cítím

(Vyjádření citů a emocí v souvislosti s problémem.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Chci

(Vyjádření svých snah v souvislosti s problémem a případnou změnou.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Udělám

(Vyjádření činnosti, konkrétní návrh ke změně.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Žák B

- Mlčím a přikyvuji.

(Empatické pochopení – vstřícná reakce na námitku druhého, vítat ji.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Rozumím ti správně, že...?

(Shrnutí a upřesnění - vyjasnění podstaty námitky – zjištění příčin námitky.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Aha, chápu.

(Akceptace námitky – nemusím souhlasit, ale chápu a akceptuji názor druhého.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Výměna rolí a pracovních listů s těmito kroky.

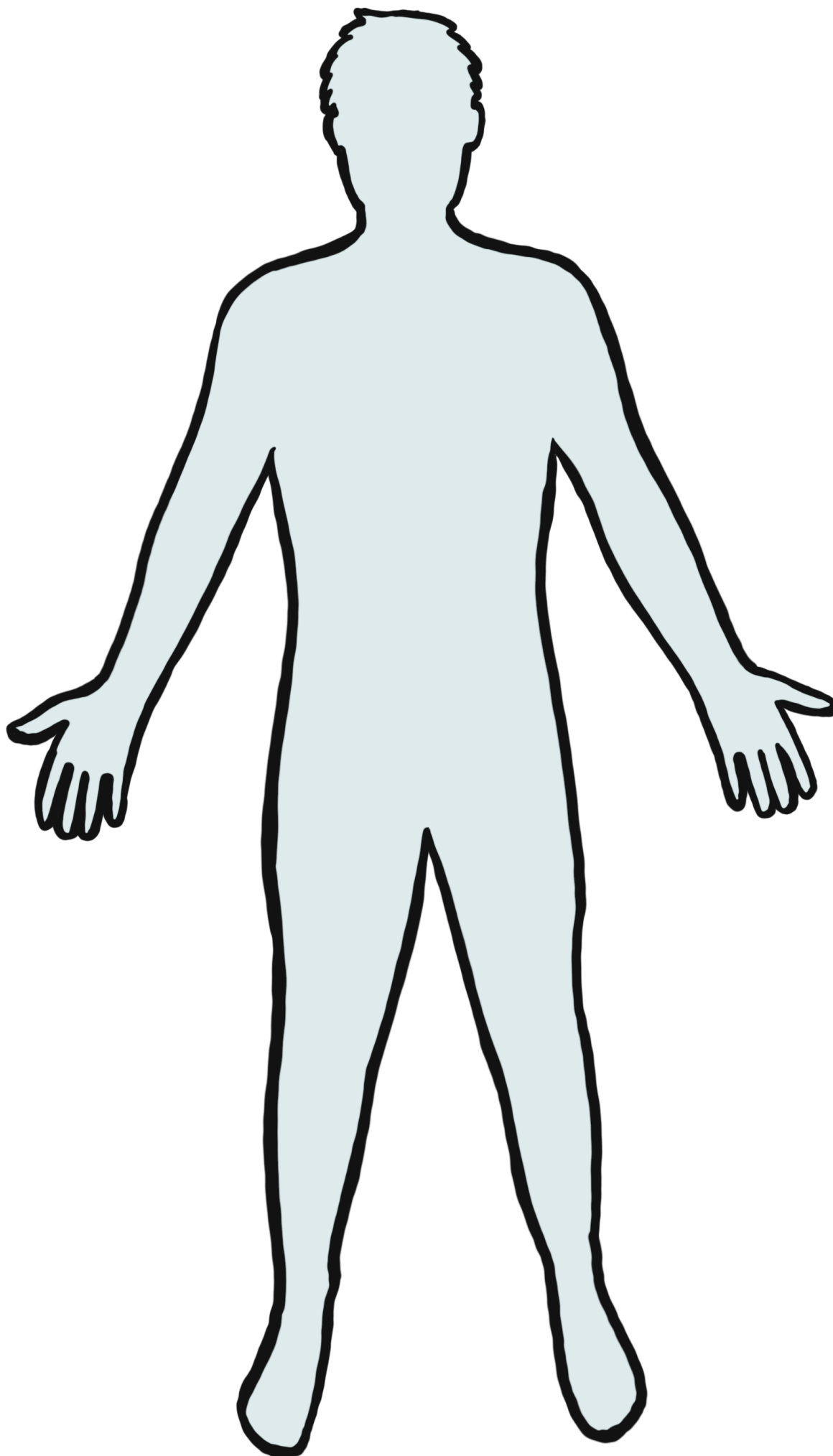
(Odpovědět a vyřešit námitku.)

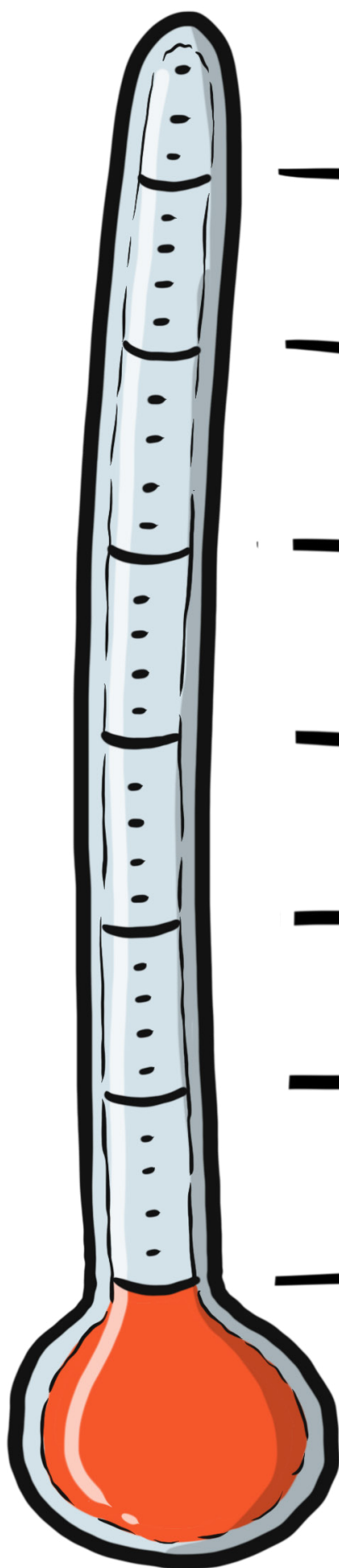
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Ověření vzájemného porozumění

a uzavření dohody

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----





Záchvat vzteku

Neovladatelný třes a úzkost

Bublání a prskání

Nenávidím tě

Protiva

Já chci!

Naštvanost na celý svět

Odmlouvání

Jistá rozmrzlost

Nesmíš mi...

Mírné podráždění

Kňourání

Klid



Sada papírových proužků k rozstříhání a vložení do obálek spolu se dvěma špejlemi

1. Laskavá komunikace, pochopení, logické myšlení, hledá řešení

2. Křičí, nadává, nedrží se tématu, ubližuje slovy tomu, s kým hněv souvisí

3. Křičí, nadává, ubližuje slovy všem kolem, kontroluje se, aby neničil věci a nebil druhé

4. Záchvat hněvu, ztrácí kontrolu nad sebou, ničí věci, bije druhé

5. Potlačený, neprojevený hněv (nasupený, sklíčený, truceje, mlčí)

1. Laskavá komunikace, pochopení, logické myšlení, hledá řešení

2. Křičí, nadává, nedrží se tématu, ubližuje slovy tomu, s kým hněv souvisí

3. Křičí, nadává, ubližuje slovy všem kolem, kontroluje se, aby neničil věci a nebil druhé

4. Záchvat hněvu, ztrácí kontrolu nad sebou, ničí věci, bije druhé

5. Potlačený, neprojevený hněv (nasupený, sklíčený, truceje, mlčí)