



6. – 7. ročník

Umíme se domluvit

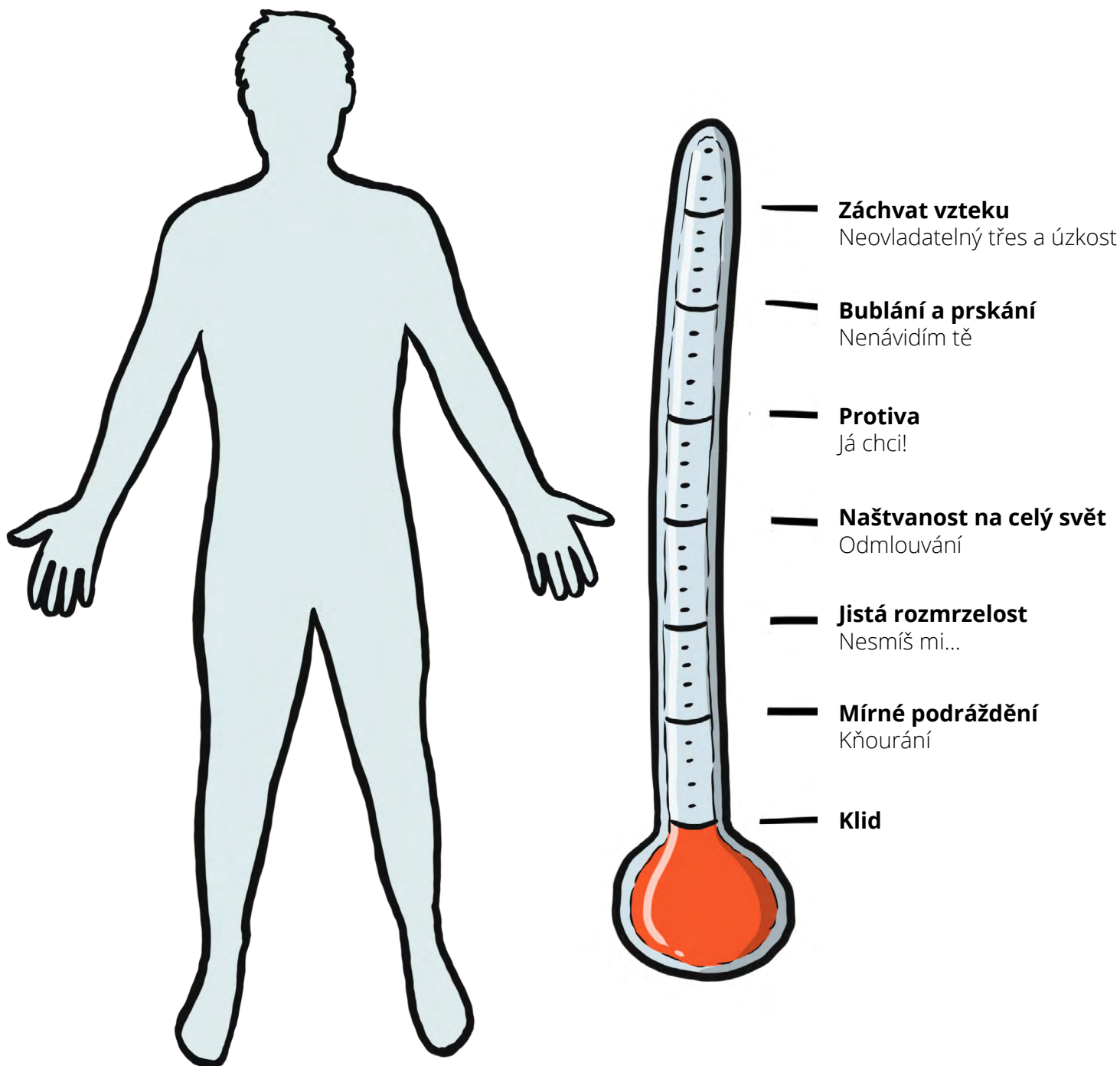
Pracovní listy





Zkus si vybavit situaci, kdy ses cítil podobně jako Petr, nepřítel, vytočený a vyprávěj ji svému spolužákovi.

Na obrázek postavy zakresli, kde jsi v těle tento pocit vnímal/a. Na teploměru vyznač, jak silný tento pocit byl.





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

Laskavá komunikace, pochopení, logické myšlení, hledá řešení

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

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

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

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

Laskavá komunikace, pochopení, logické myšlení, hledá řešení

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

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

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

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



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



Příklad: Nepořádek ve společném pokoji

Žák A

1. **Vidím**, že jsou kolem stolu kousky papíru, izolepa. A tady špinavé ponožky, oblečení.
2. **Myslím**, že bychom to v pokoji mohli mít příjemnější.
3. **Cítím** se hrozně, když musím šlapat po těch věcech. A smetí se mi lepí na ponožky. Je mi to fakt nepříjemné. Nedokážu se tady takhle učit, odpočívat, fakt mě to ruší.
4. **Chci**, abychom tady udržovali pořádek.
5. **Udělám** – V pokoji bychom mohli mít smeták a taky koš na špinavé prádlo.

Žák B

1. **Mlčí**, vše si vyslechne.
2. **Rozumím** ti správně, že ti vadí, ty papíry a oblečení na zemi? Chceš, aby na zemi nic nebylo?
3. **Aha chápu**, je pro tebe důležité mít ve věcech pořádek a mít kolem sebe čisto. Já to tak nemám, ale chápu, že pro tebe je zrovna tohle důležité.

Žák A

Potvrdí, ano je to tak, nebo ještě upřesní, dokud není pochopen.

Následuje výměna rolí: žák A poslouchá žáka B, jeho úhel pohledu na danou situaci.

Žák B

1. **Vidím** – všiml jsem si, že moje věci, na kterých jsem pracoval, mám tady na jedné hromadě.
2. **Myslím**, že nemůžeš sahat na mé věci, i když ti tady vadí.
3. **Cítím** se hrozně, když mám rozdělanou práci, přesně vím, kde co je, chci se k tomu vrátit, pokračovat a když sem přijdu, je z toho jedna hromada, chaos v téhle krabici.
4. **Chci** si své věci uklidit sám.
5. **Udělám** – Ten smeták je myslím dobrý nápad, můžeme si před spaním pokoj zamést, uložit si své věci, ale tak, ať můžu zítra v tvoření hned pokračovat. Možná bych se mohl zeptat, jestli ten stůl v prádelně, můžu používat na tvoření, aby to nebylo v pokoji. A to oblečení, to je protože spěchám když zaspím. Koš na prádlo bude ok.

Žák A

1. **Mlčí**, vše si vyslechne.
2. **Rozumím** ti správně, že ty věci tady to je tvoje věc, na které pracuješ více dní? A vadí, když nevíš kde máš své věci? Chceš si práci uložit sám a po svém, abys mohl další den hned pokračovat?
3. **Aha chápu**, je pro tebe důležité moct pokračovat v tvoření, všechno úplně uklidit by bylo zdržující a zbytečné. Já to tak nemám, ale chápu, že pro tebe je zrovna tohle důležité.

Žák B

Potvrdí, ano je to tak, nebo ještě upřesní, dokud není pochopen.

Uzavření dohody, takže jsme se shodli, že potřebujeme smeták, koš na prádlo a večer si každý věci sám urovná a pozametá si. A zeptáme se rodičů na ten volný stůl v prádelně.



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 mých 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 přikývuji.
(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 námítky – zjištění příčin námítky.)

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

- Aha, chápu.
(Akceptace námítky – 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----