

Programy

Reakce na konflikt

V tomto vzdělávacím bloku účastníci a účastnice mapují, jaké jsou automatické reakce lidí v konfliktu, jak se projevují slovně i tělesně a jaké to má důsledky pro snižování či zvyšování napětí v dané situaci. Účastníci a účastnice získají inspiraci, jak se v okamžiku konfliktu uvolnit, aby mohli svoje jednání vědomě volit.

Cíle

- Účastníci a účastnice rozliší reakce, které zvyšují, a naopak snižují napětí v konfliktní situaci.
- Účastníci a účastnice si uvědomí, co se v člověku odehrává, když se dostane do konfliktu, na úrovni pocitů a počitků těla, a rozvíjejí všímavost k tomu, co se v nich děje.
- Účastníci a účastnice si rozšíří slovní zásobu pro vyjadřování pocitů.
- Účastníci a účastnice získají tipy, jak se v okamžiku konfliktu uvolnit, aby mohli jednat s rozvahou.

Doba trvání

160 minut (bez přestávek)

Věk

12+

Pomůckypracovní list pro každého, tabule/flipchart, fixy, zvukový signál, karty *Uteč, Útoč, Ustrň* – každou 1x na A4 (příloha 1), *Kartičky rčení* – rozstříhané (příloha 2)**Kompetence globálního občanství**

Nakládání s konflikty

Kritické myšlení
a otevřená mysl**Cíle udržitelného rozvoje****16** Mír, spravedlnost
a silné instituce

Realizace

Uvedení do tématu (10 minut)

Na začátku uvedte účastníky a účastnice do tématu a krátce představte, čemu se bude setkání věnovat: *Dnes spolu zmapujeme, co se vlastně v osobních mezilidských konfliktech děje a jak na různé situace reaguje naše tělo, které je cenným zdrojem informací. Prozkoumáme, jaké reakce nám naskakují automaticky, a zjistíme, co se s tím případně dá dělat. Také si řekneme, jak najít to důležité, nač nás tělo upozorňuje.*

V průběhu celého programu máte možnost s účastníky a účastnicemi využívat pracovní list. Pokud se pro to rozhodnete, předem si jej dobře prostudujte a na začátku programu ho všem rozdejte. Pracovní list je možné plnohodnotně nahradit využíváním příloh v příslušných částech realizace.

Fronta na oběd (40 minut)

Uvedte záměr aktivity: *Zmapujeme společně různé možnosti, jak lze reagovat na každodenní konfliktní situaci, kdy někdo předbíhá ve frontě na oběd. Podíváme se na to, jaký účinek mají tyto reakce na ostatní lidi.*

Vysvětlíte průběh aktivity: *Scénku sehraje několikrát, abychom mohli vidět více reakcí. Vždycky se odehrají tři události: 1. Někdo předběhne frontu. 2. Někdo z fronty reaguje. 3. Předbíhající může krátce spontánně reagovat. Po každé scénce zařadíme krátkou tichou pauzu, abychom ji nechali doznít. Scénku vždy zahájím i ukončím zvukovým signálem.*

- Najděte dobrovolníky pro roli předbíhajících. Je dobré dát jim nějakou rekvizitu, například čepici. Potom se zeptejte: *Kdo si chce vyzkoušet stát ve frontě?* Tito lidé se postaví do fronty. Požádejte dalšího dobrovolníka, aby průběžně zaznamenával reakce na tabuli či flipchart.
- Instruujte předbíhající, ať zkusí jednat spontánně na základě energie, kterou vnímají, bez předem rozmyšleného záměru.
- Scénku vždy ukončete zvukovým signálem, například cinknutím. Dejte každému předbíhajícímu dostatek času, aby si uvědomil, co s ním reakce z fronty dělají, než zkusíte scénku znovu. Dejte více lidem možnost zažít si různé reakce v kůži předbíhajícího.
- Nechte skupinu vyzkoušet různé reakce. Obracejte se na publikum, jestli někdo nemá ještě nějaký nápad na reakci. Dejte jim na výběr, zda ji chtějí sehrát, nebo ji zadejte někomu z fronty. V závěru už další reakce můžete pouze přepisovat k seznamu na tabuli. Příklady sesbíraných reakcí: *„Můžeš mi říct, co děláš?!“*, *„Konec řady je támhle!“*, *nechat to být, tiše pomlouvat, nahlas pomlouvat...* (další viz tabulka 1).

Metodická poznámka: Po ukončení scénky nechte herce tzv. vystoupit z role (odložením rekvizity, protřepáním, případně oslovením, např. *Už jsi zase Honza*).

Navazte reflexi, jejímž smyslem je zachytit vnímání různých reakcí lidí z fronty a rozlišit, které zvyšují, a které naopak snižují napětí situace a zároveň naplňují záměr mluvčího.

- Nejdříve se zeptejte dobrovolníka, který hrál roli předbíhajícího: *Jaké to pro tebe bylo? Co v tobě vyvolávaly jednotlivé reakce lidí ve frontě? V čem se lišily?*
- Potom se obraťte na „lidi ve frontě“: *Jaké to pro vás bylo? A na všechny: Čeho jste si všimli? Co vás zaujalo?*

Podívejte se společně na soupis a projděte jednotlivé reakce:

- *Která z reakcí fungovala? Podle čeho hodnotíte její efekt?*
- *Jakého efektu chtěl mluvčí tímto výrokem dosáhnout? Dosáhl jej?*

Účastníci a účastnice mohou hodnotit jednotlivé reakce podle toho, zda dosáhli svého, jak se u nich cítili nebo zda reakce snížila napětí. K tomu, co budou odpovídat, doplňte následující rozlišení:

- *Útok: reakce, kterou můžeme dosáhnout svého. Protivník možná odejde, pokud jsme ho vystrašili či působíme jako silnější. Když nepůsobíme jako silnější, bude útok ignorovat nebo bude konflikt eskalovat.*
- *Útěk: reakce snižující napětí, která zabrání eskalaci za cenu toho, že se vzdáme svých zájmů, náš vnitřní klid je narušen.*
- *Asertivní reakce snižující napětí: reakce, kdy není naším cílem zastrašit protivníka, ale dosáhnout toho, aby změnil své chování na základě respektu k našim zájmům. Někdy může reakce vypadat jako ústup, ale pokud jsme s ní vnitřně v souznění, nejdeme proti svým zájmům.*

Shrňte: *Některé reakce se nám mohou líbit, protože jsou vtipné nebo jsou z určitého pohledu účinné. Teď se pojdme naučit rozlišovat hlavně to, zda snižují, či zvyšují napětí (eskalace/deeskalace) v konfliktní situaci, protože chceme rozvíjet schopnost řešit konflikty konstruktivně a s respektem k potřebám všech.* Po tomto vysvětlení společně rozřídíte sesbírané reakce na tabuli podle toho, zda snižují napětí, nebo naopak zvyšují napětí.

Metodická poznámka: Pokud máte méně času, vyberte pár reakcí a nechte skupinu hlasovat, zda si myslí, že by napětí zvýšily, či snížily.

Tabulka 1. Příklady reakcí na předbírání a jejich rozdělení podle účinku

Reakce zvyšující napětí:	Reakce snižující napětí:
<p>Přímý útok, rozkaz: <i>Co si to dovoluješ, ty debile? Okamžitě se zařaď na konec!</i></p> <p>Výčitka, obviňování: <i>Kvůli tobě a tobě podobným přijdu pozdě. Ty vždycky předbíháš!</i></p> <p>Zesměšnění, ironie: <i>Někdo je tady slepý, když nevidí řadu.</i></p> <p>Nálepkování: <i>Ty jsi ale bezohledný. Nevidíš, že se tady čeká?</i></p> <p>Vyhrožování: <i>Jestli se nevrátíš na konec řady, jednu ti natáhnu.</i></p> <p>Vrátíme to: <i>Předběhneme taky.</i></p> <p>Mlčení: <i>Situace sice neeskaluje, ale může vzrůstat mé vnitřní napětí, pokud mi předbírání vadí.</i></p>	<p>Projevení zájmu o druhého: <i>Vidím, že spěcháš. Co se děje?</i></p> <p>Empatický odhad: <i>Chápu, že se ti nechce čekat. Jsi nervózní z písemky?</i></p> <p>Vyjádření vlastních pocitů a potřeb („já“ výrok): <i>Štve mě, když předbíháš, protože já také spěchám. Vrať se prosím na konec.</i></p> <p><i>Štve mě, když předbíháš, aniž by ses zeptal, protože bych ráda viděla taky respekt k potřebám ostatních. Postav se prosím na konec.</i></p> <p>Návrhy řešení: <i>Zařaď se prosím na konec řady. Jestli tě ostatní pustí, stoupni si za mě. Jestli tak pospícháš, popros nás a my tě pustíme.</i></p> <p>Techniky spojené do jednoho výroku: <i>Chápu, že se ti nechce čekat (empatický odhad), ale to ani nám (vyjádření vlastních potřeb). Tak se prosím zařaď na konec fronty (návrh na řešení, výzva).</i></p>

Plazí mozek: 3 U (40 minut)

Navazte na předchozí aktivitu otázkou: *Proč je užitečné vědět, jestli svojí reakcí zvýším, či snížím napětí?*

- Nechte zaznít pár odpovědí a doplňte další (např. abych své reakce později nelitovala; abych se mohl svobodně rozhodnout, jak reagovat; protože chci s lidmi jednat s respektem a udržovat dobré vztahy apod.).

Pokračujte: *I když víme, jaké reakce nám pomáhají domluvit se, a stojíme o spolupráci, když přijde na lámání chleba, může být těžké tento postoj a znalost aplikovat. Často totiž reagujeme automaticky, bez přemýšlení. Vysvětlíme si teď, čím to je, a potom si na konkrétních příkladech zkusíte uvědomit, jaká automatická reakce je vám vlastní.*

- Zarámujte aktivitu krátkým teoretickým vstupem: *Náš mozek vyhodnocuje vnější signály jako přátelské, či ohrožující. U přátelských reagujeme přiblížením, chceme víc. U ohrožujících reagujeme oddálením. V takovou chvíli spouští automatickou reakci nejstarší část našeho mozku, tzv. plazí mozek, který zajišťuje přežití. Tato automatická reakce má tři podoby, tzv. 3 U: uteč, útoč, ustrň (viz infobox). V dnešní době, na rozdíl od pravěku, nám už však nejde o život. Chceme tedy své pocity využít jako informaci o tom, co je pro nás důležité, ale nenechat se jimi pohltnout a hned je nekontrolovaně projevit.*

Vytvořte v místnosti místo vhodné k pohybu a na tři stěny rozmístěte karty reakcí *Uteč, Útoč, Ustrň* (příloha 1). Zadejte: *Zkuste se vžít do následujících příkladů a uvědomit si, jaká by byla vaše automatická reakce v jednotlivých případech. Neodpovídejte na základě úvahy, co považujete za správné či rozumné, ale skrze své tělo. Vnímejte své tělo – co se zatne, co se uvolní – a směr, kterým vás to táhne. Budu postupně číst jednotlivé příklady situací. Svoji odpověď vyjádříte tím, že se postavíte k dané reakci. Přečtete postupně následující situace:*

- *Vstoupil/a jsi do silnice a všiml/a sis, že se blíží auto.*
- *Stojíš na chodbě a člověk z vedlejší třídy do tebe strčí.*
- *Jeden z rodičů ti říká: „Zase sis neuklidil/a.“*
- *Stojíš na zastávce tramvaje a vystupující člověk se na tebe oboří: „Uhni, nevidíš, že lidé vystupují?“*

Účastníci a účastnice se vždy rozmístí podle svých reakcí. V každé skupince si pak mezi sebou řeknou:

- *Jak bych reagoval/a?*
- *Jak bych se při své reakci cítil/a? Proč?*
- *Pokud by se v ní necítili dobře: Jakou jinou reakci bych vědomě zvolil/a, abych s ní byl/a spokojený/á?*
- *Zeptejte se všech: Zvedněte ruku, pokud se u vás automatická a vědomě volená reakce liší. Nechte zaznít příklady volených reakcí k dané situaci.*

Až projdete všechny situace, zeptejte se: *Je vám některá z automatických reakcí více vlastní? Kdy je která výhodná a kdy ne? Nechte zaznít pár odpovědí, případně vytvořte prostor pro různé názory otázkou: Vidí to někdo jinak?*

Rčení v těle (45 minut)

Navazte na předchozí aktivitu a vysvětlíte, co bude následovat: *Bavili jsme se o možnosti zvolit jinou než pudovou reakci. Jenže tato reakce je rychlá a automatická. Schopnost nepodlehnutí prvnímu impulzu lze trénovat sebeuvědoměním. Když jsme v konfliktu, naše tělo podle toho reaguje, někdy mnohem dříve než naše hlava. Tělo nám však s uvědomováním vlastního stavu může pomoci. O moudrosti těla se můžeme mnohé dozvědět i ze známých českých rčení. Podíváme se teď na několik z nich a pojmenujeme si, co nám o konfliktech vlastně říkají.*

Rozdělte skupinu na dvojice. Každá dvojice si vylosuje kartičku se rčením (příloha 2) a bez použití slov význam předvede. Zbytek skupiny hádá. Viditelně sepisujte uhodnutá rčení. Je možné, že zazní i jiná rčení či přísloví, v nichž se zmiňuje lidské tělo – zapište je také. Záměrem této části je mimo jiné i uvolnění skupiny skrze pantomimu a humor.

- *Příklady rčení (příloha 2; lze doplnit i jiná): Nemohl to skousnout. Nese si toho hodně na bedrech. Třesou se mu kolena. Na to nemá žaludek. Chce se mi z toho zvracet. Oni se z toho sesypali. Pije mi krev. Nemůže to strávit. Dusí to v sobě. Nemůžu se na něj ani podívat. Byla vzteky úplně bez sebe. Zbledl strachy. Úplně se vznášel blahem. Zlomilo jim to srdce. Jdí se zahrabat. Vaří to ve mně.*

Shrňte: Lidová rčení a úsloví v sobě skrývají moudrost těla. Samozřejmě to neplatí vždy doslovně, nicméně v situacích, které jsou náročné, nereaguje jen naše hlava skrze myšlenky, ale téměř vždy i naše tělo skrze pocity. V této fázi nám pomáhá, když reakci těla zaregistrujeme, zastavíme se a zorientujeme se v tom, co se v nás děje. Tím rozšíříme své možnosti, co lze dělat dál.

Věnujte se ve dvojicích pojmenovávání pocitů, které se mohou projevovat danou fyzickou reakcí. Podle času se rozhodněte, zda budou zkoumat všichni vše, nebo si úkol rozdělí. Společně projděte odpovědi a doplňujte názvy pocitů, které se dvojicím nepodařilo pojmenovat. Nápopovědu můžete najít v seznamu pocitů v pracovním listu.

Uvolnění je čtvrté U (15 minut)

Uvedte aktivitu: *Zatím jsme si uvědomili, že v situacích vyvolávajících napětí máme pudové reakce, které někdy nemusejí být funkční. Už nežijeme v divočině a většinou nám nejde o život, jak říká jedno rčení. Abychom získali prostor pro volenou reakci, pomůže nám, když si nejprve uvědomíme, v jakém jsme stavu, jak se cítíme. Dalším krokem je najít čtvrté U – uvolnění, které je předpokladem uváženého jednání v napjaté situaci, když chceme napětí snížit. Ve zbývajícím čase proto posbíráme tipy, jak toto uvolnění hledat.*

Položte skupině otázku: *Jak se uvolňujete?* Pravděpodobně dostanete dva typy odpovědí: a) jak se uvolňovat a čerpat sílu dlouhodobě (jít běhat, vyspat se apod.); b) tipy, co dělat přímo v probíhající konfliktní situaci. Přidejte další příklady pro uvolňování v daném momentu:

- Počítat od deseti do jedné.
- Pětkrát se zhluboka nadechnout.
- Uvolnit tělo (povolit spodní čelist a panty úst a pěsti, uvolnit zatnuté břišní svaly, narovnat záda).
- Zaujmout otevřené postavení těla, otevřít hrud'
- Napít se. Poodejít stranou a začít dělat něco jiného. Můžete se k problému vrátit poté, co jste se uklidnili.
- Pomyslet si: je to jeho názor, pro mě je důležité to a to.
- Omluvit se na chvíli a jít si zařvat do polštáře.

Vyzkoušejte se skupinou, jak zatnutí a uvolnění působí v těle.

- Všichni se postaví do volného prostoru. Jejich úkolem bude zaujmout postoj jako živá socha, která vyjádří vztek. Ptejte se, kterou část těla mají uvolněnou a kterou zatnutou. Jaký je jejich celkový postoj?
- Totéž opakujte pro strach.

Metodická poznámka: Je užitečné naladit se na práci s tělem nějakou hříčkou, například posíláním pantomimicky ztvárněného dárku nebo posíláním energie tlesknutím.

Metodická poznámka: Jakmile všichni vytvoří sochu dané emoce, rozdělte skupinu na poloviny, aby část mohla zůstat nehybná a část si mohla sochy dobře prohlédnout. Pak se vymění.

Vyberte vztek nebo strach (podle toho, kde bylo zúčastněným jasnější zatnutí těla) a zopakujte postavení soch. Vysvětlete: *Vyzkoušíme si, jak se pocitově liší, když tělo uvolníme.* Účastníci a účastnice budou nyní plnit vaše instrukce: *Lehce pootevřete ústa, uvolníte tím čelisti. Rozevřete pěsti, máte-li je zatnuté. V jakém postavení jsou vaše záda? Narovnejte se a nechte klesnout ramena. Vnímejte své tělo, v čem je to jiné? Alespoň jednou nechte skupinu vrátit se do postavení zvolené emoce (vztek nebo strach) a následně opět do stavu uvolnění.*

Uzavřete: *Zkuste si zapamatovat ten pocit, když jste uvolnění, abyste se k němu mohli snáze dostat, až se budete potřebovat v nějaké situaci zklidnit. Není to snadné, ale jde to trénovat.*

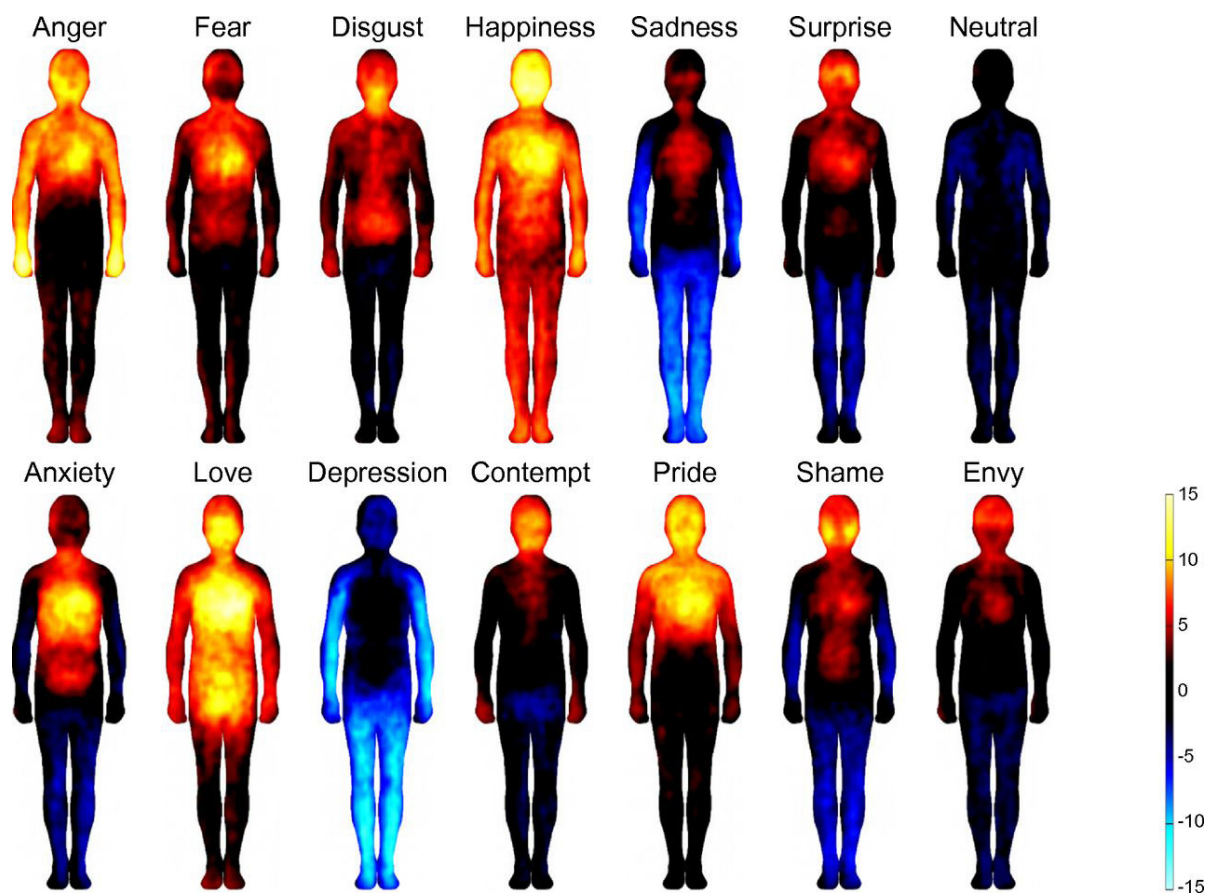
Závěrečná reflexe (10 minut)

Sedněte si do kruhu a postupně dejte každému ze zúčastněných slovo, případně (podle časových možností) nechte zaznít několik odpovědí na otázku: *Čím pro mě byla dnešní lekce užitečná? Co chci vyzkoušet?*

Infobox – Emoce v těle

Emoce vznikají v lidském mozku – jsou to psychické procesy, které mají řídicí funkce a provázejí je fyziologické změny. Zaměříme-li se během prožívání emocí na své fyzické prožívání, zjistíme, že jsme opravdu schopni emoce cítit na svém těle, a dokonce cítíme různé emoce v různých částech těla. Cítěním se zde myslí jakákoli fyzická/fyziologická aktivizace (zvýšená citlivost, teplota, chvění, třes, ztuhlost atd.).

Dle výzkumu finských neurologů platí tato spojení konkrétních emocí s konkrétními částmi těla podobně u všech lidí (to znamená, že většina lidí cítí například pýchu na tvářích a hrudníku, vztek v zápěstích, hrudníku a hlavě a vyčerpání po celém těle). Svě závěry formulovali na základě výzkumu, který probíhal ve Finsku, Švédsku a na Tchaj-wanu. Zajímavé je, že některé emoce, které jsou opozitní, cítíme v podobných místech (například pozitivní emoci vděčnosti i negativní emoci viny cítíme téměř totožně – nejvíce u srdce, potom v hlavě a žaludku. Podobně sebeovládání i vztek cítíme v dlaních a na hrudníku).



Obrázek 1. Tělesné mapy ukazují oblasti, jejichž aktivace se zvýší (teplé barvy), nebo sníží (studené barvy), když lidé pociťují příslušnou emoci. Nejedná se o teplotu, ale o vnímanou změnu

Infobox – 3 U aneb „Fight-or-flight response“

Pokud se lidé dostávají pod tlak a vzrůstá u nich pocit ohrožení, v jejich těle dochází k tzv. akutním stresovým reakcím, které se označují pojmy „útok, útěk“ (fight, flight), případně „ustrnutí“ (freeze). Jedná se o fyziologické reakce, které poprvé popsal americký psycholog W. B. Cannon. Jelikož tyto reakce lze zjednodušeně chápat jako ochrannou reakci těla na nebezpečí, automaticky dochází ke zrychlení tepu, zatnutí svalů, vyšší srdeční aktivitě a celkové přípravě těla na únik ze situace či „boj“. Tyto instinkty a fyziologické funkce zajišťuje tzv. plazí mozek. Jedná se o nejstarší část mozku – mozkový kmen a mozeček. Vedle plazího mozku můžeme z funkčního hlediska rozlišit další dvě části mozku. Mladší část, tzv. savčí neboli tygří mozek, pracuje na podvědomé úrovni s emocemi, pamětí a návyky. Lidský mozek – šedá kůra mozková – zajišťuje racionální, vědomé vnímání a chování, řeč a abstraktní myšlení. Reakce lidské části mozku jsou pomalejší než reakce starších dvou částí. S dnes již trochu zjednodušující, ale populární teorií trojjediného mozku přišel v 60. letech minulého století neurovědec Paul MacLean. V zátěžové situaci získávají reakce 3 U navrch nad reakcemi vedenými intelektem a racionální. Jako předpoklad a současně trénovatelný krok, který pomáhá ve stresové situaci přepnout na lidský mozek, dodáváme čtvrté U – uvolnění.

Tipy pro další práci

Aktivita Plazí mozek: 3 U s pracovním listem

Aktivitu *Plazí mozek: 3 U* je možné realizovat formou individuální práce s pracovním listem. Zadejte: *Zkuste se vžít do následujících příkladů a uvědomit si, jaká by byla vaše automatická reakce v jednotlivých případech. Neodpovídejte na základě úvahy, co považujete za správné či rozumné, ale skrze své tělo. Vnímejte své tělo (co se zatne, co se uvolní) a směr, kterým vás to táhne. Pak si tuto pudovou reakci zaznamenejte na první řádek. Zamyslete se, jestli je taková reakce účelná, nebo by bylo lepší reagovat jinak. Jak? Odpověď запиšte na druhý řádek.*

Vstoupil/a jsi do silnice a všiml/a sis, že se blíží auto.

- Má pudová reakce:
- Má volená reakce:

Stojíš na chodbě a člověk z vedlejší třídy do tebe strčí.

- Má pudová reakce:
- Má volená reakce:

Jeden z rodičů ti říká: „Zase sis neuklidil/a!“

- Má pudová reakce:
- Má volená reakce:

Stojíš na zastávce tramvaje a vystupující člověk se na tebe oboří: „Uhni, nevidíš, že lidé vystupují?“

- Má pudová reakce:
- Má volená reakce:

Já se z toho obkreslím

Následující cvičení se snaží zmapovat, co se v lidech odehrává, když se dostanou do konfliktu. Aktivitu uveďte například slovy: *Prvním krokem pro vědomou reakci v konfliktu je uvědomit si, co se v nás děje. K tomu nám pomáhá naše tělo. Teď si zmapujeme, co se v nás a v našem těle odehrává, když se dostáváme pod tlak, do hádek, do konfliktu.*

Rozdělte účastníky a účastnice do menších skupin po čtyřech až šesti. Každá skupinka dostane dva prázdné flipcharty spleené papírovou lepicí páskou a sadu velkých pastelek či fixů. Úkolem bude obkreslit siluetu jednoho člověka ze skupiny a postupně do ní zakreslovat to, co se děje s naším tělem, když se dostaneme do konfliktu (či hádky, stresu, nepříjemné situace nebo pod tlak). Vyzvěte skupinky, ať se pokusí zakreslit úplně vše, co je napadne. Na úkol dejte 15 minut.

Každá skupinka pak představí svůj plakát a vysvětlí, co a proč kam zakreslili. Zapisujte projevy těla na tabuli/flipchart a ptejte se: *Jaké jsou ještě další tělesné projevy při konfliktu (pod tlakem / ve stresu)?* Porozumění můžete průběžně ověřovat větami typu: *Zvedněte ruku, pokud tohle znáte.*

Zdroje

Použité zdroje

- BEDNAŘÍK, Aleš. *Riešenie konfliktov. Príručka pre pedagógov a pracovníkov s mládežou*. Bratislava: Centrum prevencie a riešenia konfliktov, 2001. Dostupné z: https://www.pdcs.sk/index.php?option=com_k2&view=item&id=9:riesenie-konfliktov&Itemid=131&highlight=WyJyaWVcdTAxNjFlbmlliwia29uZmtpa3RvdilslJpZVx1MDE2MwVuaWUga29uZmtpa3RvdiJd&lang=sk.
- HAMER, Ashley. *Scientists Have Mapped Where People Feel Emotions in Their Bodies* [online]. 31. 10. 2018 [cit. 13. 11. 2019]. Dostupné z: <https://curiosity.com/topics/scientists-have-mapped-where-people-feel-emotions-in-their-bodies-curiosity>.
- KÖVESCES, Zoltán. *Methaphor and Emotion. Language, Culture, and Body in human feelings*. Edinburg: Maison des Sciences de l'Homme and Cambridge University Press, 2004.
- HONZÁK, Radkin. *Jak bojovat se strachem* [online]. TEDx [cit. 8. 1. 2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Xywu90WtU9A>.

Rozšiřující zdroje

- BRAIVE. The Fight Flight Freeze Response. In: *YouTube* [online]. 31. 3. 2016. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=jEHwB1PG_-Q.
- CHERRY, Kendra. How the Fight or Flight Response Works. *VerywellMind* [online]. 18. 8. 2019. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/what-is-the-fight-or-flight-response-2795194>.
- NUMMENMAA, Lauri, GLERAN, Enrico, HARI, Riitta, HIETANEN, Jari K. Bodily maps of emotions. *PNAS* [online]. 14. 1. 2014, vol. 111, no. 2, s. 646-651. Dostupné z: <https://www.pnas.org/content/111/2/646>.

Doporučené zdroje

- LINDEN, Paul. *Embodied Peacemaking: Body Awareness, Self-Regulation and Conflict Resolution*. Dostupné z: https://www.being-in-movement.com/sites/default/files/ep_sample.pdf.
- LINDEN, Paul. *Teaching Children Embodied Peacemaking: Body Awareness, Self-Regulation and Conflict Resolution*. CCMS Publications, 2002. Dostupné z: <https://www.being-in-movement.com/resources/books/teaching-children-embodied-peacemaking-body-awareness-self-regulation-and-conflict>.
- LAMPER, Ivan. Kde leží naše pocity? Lidská mysl se nedá oddělit od těla. *Respekt* [online]. 21. 2. 2019. Dostupné z: <https://www.respekt.cz/spolecnost/kde-lezi-nase-pocity-lidska-mysl-se-neda-oddelit-od-tela>.
- ROSENBERG, Marshall B. *Co řeknete, změní váš svět*. Praha: Portál, 2017.

Obrázky

- Obrázek 1: Tělesné mapy ukazují oblasti, jejichž aktivace se zvýší (teplé barvy), nebo sníží (studené barvy), když lidé pociťují příslušnou emoci. Nejedná se o teplotu, ale o vnímanou změnu. Zdroj: NUMMENMAA, Lauri, GLERAN, Enrico, HARI, Riitta, HIETANEN, Jari K. Bodily maps of emotions. *PNAS* [online]. [cit. 2. 9. 2020]. ISSN 1091-6490. Dostupné z: [doi:https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111](https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111).

Pracovní listy

Reakce na konflikt

V tomto bloku budeme mapovat, jaké jsou automatické reakce lidí v konfliktu, jak se projevují v řeči i v těle a jaké mají důsledky pro snižování či zvyšování napětí. Naučíme se, jak se v situaci uvolnit, abychom mohli svoje jednání vědomě volit.

Klíčová slova: zvyšování, snižování napětí, pocity, reakce těla

Fronta na oběd

Někdo předbíhá ve frontě na oběd. Tabulka uvádí příklady reakcí lidí ve frontě podle toho, jestli spíše sníží, nebo zvýší napětí v konfliktní situaci.

Příklady reakcí na situaci předbíhání a jejich rozdělení podle účinku

Reakce zvyšující napětí	Reakce snižující napětí
<p>Přímý útok, rozkaz <i>Co si to dovoluješ, ty debile? Okamžitě se zařaď na konec!</i></p> <p>Výčitka, obviňování <i>Kvůli takovým, jako jsi ty, přijdu pozdě. Ty vždycky předbíháš!</i></p> <p>Zesměšnění, ironie <i>Někdo je tady slepý, když nevidí řadu.</i></p> <p>Nálepkování <i>Ty jsi ale bezohledný. Nevidíš, že se tady čeká?</i></p> <p>Vyhrožování <i>Jestli se nevrátíš na konec řady, jednu ti natáhnu.</i></p> <p>Oplácení <i>Předběhneme taky.</i></p> <p>Mlčení <i>Situace sice neeskaluje, ale může vzrůstat naše vnitřní napětí, pokud nám předbíhání vadí.</i></p>	<p>Projevení zájmu o druhého <i>Vidím, že spěcháš. Co se děje?</i></p> <p>Empatický odhad <i>Chápu, že se ti nechce čekat. Jsi nervózní z písemky?</i></p> <p>Vyjádření vlastních pocitů a potřeb („já“ výrok) <i>Štve mě, když předbíháš, protože já taky spěchám. Vrať se prosím na konec.</i></p> <p><i>Štve mě, že předbíháš a ani se nezeptáš. Byla bych ráda, kdybys respektoval i potřeby ostatních. Postav se prosím na konec.</i></p> <p>Návrh řešení <i>Zařaď se prosím na konec řady. Jestli tě ostatní pustí, stoupni si za mě. Jestli tak pospícháš, popros nás a my tě pustíme.</i></p> <p>Techniky spojené do jednoho výroku: <i>Chápu, že se ti nechce čekat (empatický odhad), ale to ani nám (vyjádření vlastních potřeb). Tak se prosím zařaď na konec fronty (návrh na řešení, výzva).</i></p>

Úkol: Vybav si situaci, kdy se ti nelíbilo, co někdo druhý udělal. Vymysli různé reakce: napiš dva příklady reakcí, které zvýší napětí a přijijí olej do ohně, a dva příklady reakcí, které sníží napětí a vyjádříš jimi, co je pro tebe v situaci důležité.

Situace:

.....

.....

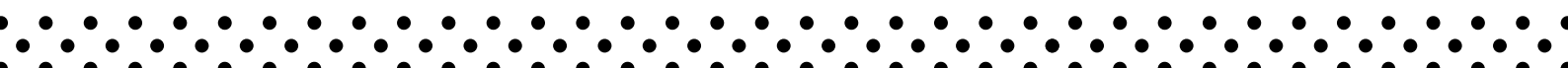
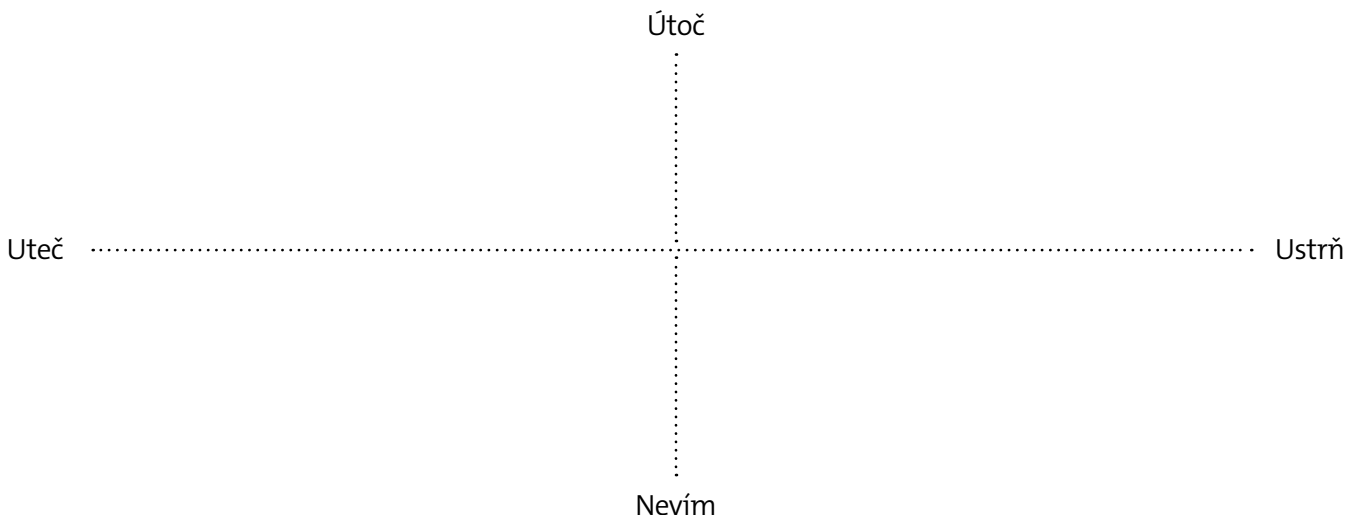
Reakce zvyšující napětí	Reakce snižující napětí

Reakce na konflikt / Konflikt jako příležitost k učení

Plazí mozek: 3 U

Úkol: Nakresli tečku do prostoru mezi osy x a y podle toho, čemu by se blížila tvoje automatická reakce pro každou situaci:

1. Vstoupil/a jsi do silnice a všiml/a sis, že se blíží auto.
2. Stojíš na chodbě a někdo z vedlejší třídy do tebe strčí.
3. Jeden z rodičů ti říká: „Zase nemáš uklizeno!“
4. Stojíš na zastávce tramvaje a vystupující člověk se na tebe oboří: „Uhni, nevidíš, že vystupujeme?“



Rčení v těle

Úkol: Přečti si rčení a doplň pocit, který by v nich mohl být obsažený:

Pije mi krev.

Když mi někdo takzvaně pije krev, cítím se

Dusí to v sobě.

Když to někdo takzvaně dusí v sobě, cítí se

Nemohl to zkousnout.

Když to někdo takzvaně nemůže zkousnout, cítí se

Nese si toho hodně na bedrech.

Když si to někdo takzvaně nese na bedrech, cítí se

Třesou se mu kolena.

Když se někomu třesou kolena, cítí se

Na to nemá žaludek.

Když na to někdo takzvaně nemá žaludek, cítí se

Chce se mi z toho zvracet.

Když se někomu chce z něčeho zvracet, cítí se

Oni se z toho sesypali.

Když se někdo z něčeho sesypává, cítí se

Nemůžu se na něj ani podívat.

Když se někdo na někoho jiného nemůže ani podívat, cítí se

Úplně se vznášel blahem.

Když se někdo takzvaně vznáší blahem, cítí se

Zlomilo jim to srdce.

Když to někomu takzvaně láme srdce, cítí se

Jdu se zahrabat.

Když se chci jít zahrabat, cítím se

Vře to ve mně.

Když to v někom takzvaně vře, cítí se

Seznam vybraných pocitů

Vybrané pocity +

Jak se cítíme, když jsou naše potřeby uspokojeny:

Překvapení

Údiv
Nadšení
Vášeň
Inspirace
Okouzlení
Ohromení
Zvědavost
Zájem
Energie
Povzbuzení
Odhodlání
Rozrušení
Čilost

Vděčnost

Naplnění
Naděje
Potěšení
Dojetí
Pohnutí
Láskyplnost
Něha
Slast

Radost

Veselost
Pobavení
Štěstí
Rozpustilost
Otevřenost

Klid

Bezstarostnost
Úleva
Pohoda
Jistota
Vyrovnanost
Spokojenost
Hrdost

Vybrané pocity –

Jak se cítíme, když naše potřeby nejsou uspokojeny:

Strach

Hrůza
Obavy
Panika
Vystrašenost
Nervozita
Šok
Stísněnost

Hněv

Zlost
Vzteky
Frustrace
Rozčilení
Rozhořčení

Napětí

Mrzutost
Naštvaní
Nedůtklivost
Neklid
Netrpělivost
Nespokojenost
Podráždění
Zmatek
Rozpaky

Smutek

Neštěstí
Zoufalství
Deprese
Lítost
Melancholie
Beznaděj
Skleslost
Osamělost
Tíže

Znechucení

Zklamání
Marnost
Bezmoc
Otrávenost
Hořkost
Roztrpčení

Netečnost

Apatie
Chlad
Lhostejnost
Nerozhodnost
Ostupělost
Pasivita
Zaražení
Nuda
Únava
Vyčerpání

Uvolnění je čtvrté U

Úkol: Zapiš si tipy:

Jak se můžeš uvolnit v konfliktní situaci?

.....
.....
.....
.....

Jak se můžeš uvolňovat a čerpat sílu mimo situaci?

.....
.....
.....
.....

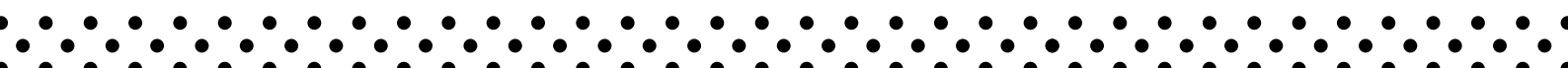
Závěrečné ohlédnutí

Co si odnášíš?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Co si chceš vyzkoušet?

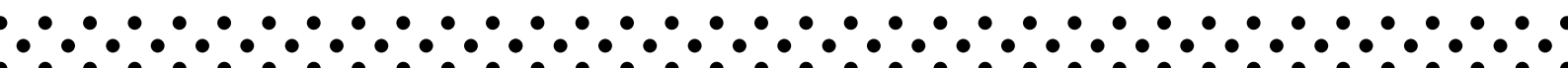
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Příloha 1



Uteč



Příloha 1



Útoci

Příloha 1



Ustředně

Příloha 2 – Kartičky rčení



Nemůžu se na něj ani podívat.	To mi fakt pije krev.	Na to nemá žaludek.	Nemohl to skousnout.
Byla úplně vzteky bez sebe.	Nemůže to strávit.	Chce se mi z toho zvracet.	Nese si toho hodně na bedrech.
Zbledl strachy.	Dusí to v sobě.	Oni se z toho sesypali.	Třesou se mu kolena.
Vře to ve mně.	Já se jdu zahrabat.	Zlomilo jim to srdce.	Úplně se vznáší blahem.

Konflikt jako příležitost

Autorský tým: Adam Čajka, Petra Frühbauerová, Eliška Hanzlová, Martin Jestřábek, Eva Malířová, Ondřej Stejskal

Sazba a grafická úprava: Filip Hauser

Korektury: Lucie Krejčí

Vytvořilo NaZemi, z. s.



Naší vizí je společnost, která přiznává právo na důstojný život všem. Společnost, jež chápe globální propojenost světa a vnímá svoji odpovědnost za dlouhodobou udržitelnost života na Zemi. Společnost reflektující vzájemnou závislost lidí, míst, ekonomik a přírody ve svém jednání. Společnost solidární a otevřená novým myšlenkám a představivosti, že jiný svět je dosažitelný.

Naší cestou je...

TRANSFORMATIVNÍ VZDĚLÁVÁNÍ, které je nástrojem hluboké společenské změny, reflektuje současné problémy a vede k hledání jejich řešení.

DŮSTOJNÁ PRÁCE prospívající člověku i jeho okolí, vykonávaná z vlastní vůle a s plným vědomím jejího dopadu.

FUNGOVÁNÍ ORGANIZACÍ založené na důvěře a spolupráci, které lidem umožňuje rozhodovat o jejich práci a pomáhá jim naplňovat jejich potřeby.

ODPOVĚDNÁ SPOTŘEBA pevně spjatá s odpovědnou výrobou, reagující na zhoršující se stav světa.

NERŮST a změna ekonomického systému, jež umožní uspokojit potřeby všech s respektem k limitům planety.

www.nazemi.cz