



Programy

Porozumění v konfliktu

V tomto vzdělávacím bloku se účastníci a účastnice učí na modelovém příkladu z prostředí školy porozumět oběma stranám konfliktu. Vymýšlejí možné reakce a rozlišují, zda by reakce přispěla ke zklidnění, či naopak k nárůstu napětí v daném konfliktu. Tyto dovednosti pak aplikují na konflikt z příběhu s cílem navrhnout řešení přijatelné pro zapojené strany. Snaha o porozumění oběma stranám pomáhá rozvíjet otevřenost vůči jiným interpretacím a schopnost odpoutat se od vlastních domněnek jako předpokladu pro konstruktivní jednání v konfliktu.

Cíle

- Účastníci a účastnice rozvíjejí respekt ke všem stranám konfliktu a snahu o pochopení jejich pocitů a motivací.
- Účastníci a účastnice rozliší reakce, které zvyšují, nebo naopak snižují napětí v konfliktní situaci.
- Účastníci a účastnice posilují svoji otevřenost vůči jiným interpretacím napjaté situace jako předpoklad pro konstruktivní jednání.

Doba trvání

180 minut (bez přestávek)

Věk

14+

Pomůcky

pracovní list pro každého, tabule/flipchart, fixy, *Hádací karta* – vytisknout oboustranně, rozstříhat a rozdat jednu kartu do čtveřice (příloha 1), *Písemka* – obrázek k překreslení/promítnutí na tabuli (příloha 2), *Vlk a Karkulka* – obrázek k překreslení/promítnutí na tabuli (příloha 3), *Vlk a Karkulka – lektorský podklad k aktivitě* (příloha 4), *Vlk a Karkulka – popis perspektiv* – vytištěná kopie k rozstřížení do dvojic (příloha 5)

Kompetence globálního občanství



Zacházení s rozmanitostí, respekt k odlišnosti



Nakládání s konflikty



Kritické myšlení a otevřená mysl

Cíle udržitelného rozvoje

16 Mír, spravedlnost a silné instituce

Realizace

Uvedení do tématu (5 minut)

Na začátku uvedte účastníky a účastnice do tématu a krátce představte, čemu se bude setkání věnovat: *Kdyby nám druzí lidé byli hádanou, na kterou jsme zvědaví, pomohlo by nám to v konfliktech. K mnoha střetům dochází na základě domněnek. Proto by bylo dobré své odhady s druhými ověřovat. Dnes si na konkrétních příkladech konfliktu vyzkoušíme porozumět oběma stranám, které jsou do něj zapojeny. Zjistíte, jaké reakce spíše zvýší, či naopak sníží napětí, a budeme hledat řešení přijatelné pro obě strany. Věřím, že na konci budeme všichni otevření zvědavosti, jak to ti druzí lidé mají a proč dělají právě to, co dělají, což je první krok k budování mostů místo zdí mezi lidmi.*

V průběhu celého programu máte možnost s účastníky a účastnicemi využívat pracovní list. Pokud se pro to rozhodnete, předem si jej dobře prostudujte a skupině ho rozdejte u aktivity *Člověk jako ledovec*. Pracovní list je možné plnohodnotně nahradit využíváním příloh v příslušných částech realizace.

Písemka – hádanka (40 minut)

Uvedte aktivitu: *Ve snaze porozumět situacím často odhadujeme prožívání a záměry druhé strany. Ale můžeme se mýlit. V následující hře se podíváme na to, co ovlivňuje náš odhad situace či druhých.*

Rozdělte skupinu do menších skupinek po třech či čtyřech a vysvětlete postup.

- Jeden ze skupiny má kartu se situací (příloha 1), kterou si celou přečte, aby znal celý příběh (strana B). Ostatním přečte jen text uvedený na veřejné straně kartičky (strana A): *Psala se písemka, celá třída dostala jedničku a učitelka se rozplakala.*
- Ostatní mají za úkol uhodnout, co se stalo. Ptají se uzavřenými otázkami, na které lze odpovědět pouze ano, nebo ne. Vypravěč může hádající upozornit, pokud položená otázka není pro příběh důležitá. Na hádání nechte přibližně 5–10 minut.

Po pěti minutách zjistíte, kolik skupin uhodlo. Ukončete hru a společně si řešení přečtete, aby jej znaly i ty skupiny, které neuhodly: *Třída psala písemku, při níž byla rozdělena podle řad na skupiny A a B. Po dopsání dostaly skupiny za úkol vyměnit si písemky, navzájem si je opravit a oznámkovat. V písemkách byly chyby a žáci a žáčky si je navzájem opravili tak, že by všichni dostali jedničku. Učitelka to zjistila a rozplakala se. Třídní učitel pak situaci se třídou řešil, ale mezi třídou a učitelkou stále panuje napětí z nezpracovaného konfliktu.*

Ptejte se poté všech:

- *Jaké vysvětlení vás napadlo nejdříve? A proč vás napadlo jako první? Co dalšího vás napadlo?*
- *Co vás překvapilo na správném řešení hádanky? A proč?*
- *Co si z toho můžeme vzít pro přemýšlení či jednání v konfliktech? Daly by se naše zkušenosti nějak zobecnit?*

Shrňte, co zaznělo, a doplňte klíčovou myšlenku: *Naše předpoklady (minulé zkušenosti) omezují naši představivost. Za tím, co lidé dělají, mohou být jiné důvody, než si myslíme. Chceme-li, aby komunikace fungovala, je důležité zajímat se o skryté důvody.*

Navazte další aktivitou.

Člověk jako ledovec (20 minut)

Uvedte: *Už se vám někdy stalo, že jste si nějak vysvětlovali chování druhého člověka, a pak se ukázalo, že důvody a záměr jeho chování byly zcela jiné? Nechte zaznít nějaké odpovědi, případně přidejte svůj vlastní příklad. Pokračujte: U ostatních lidí jsme schopni vidět jen to, co říkají nebo dělají. Hodně věcí se však děje uvnitř člověka.*

Vysvětlete rozdíl mezi jednáním (co člověk dělá a říká), interpretací (jak si věc vykládá, jak ji hodnotí, co si myslí), pocity a potřebami (viz infobox *Člověk jako ledovec*). Nakreslete na tabuli či flipchart obrázek ledovce podle infoboxu, ale bez popisků. Postupně odshora vysvětlujte rozdíly a popisky doplňujte.

Pracujte s příkladem: *Postava se v úleku chytne za ústa a zavolá: „Pozor!“*

- Následně sepište, co jste skutečně viděli, že postava dělá (např. „chytla se za ústa“), a nechte skupinu hádat, co si může myslet (např. „on tam spadne, to je nešika“), jak se asi cítí (např. obavy) a co je pro ni důležité (např. aby to bezpečně dopadlo). Zapisujte jednotlivé domněnky na tabuli či flipchart do sloupců (myšlenky, pocity, potřeby, popisy).
- Pokud využíváte pracovní list, může si v něm každý doplnit tento příklad tak, aby popsal, co je nad hladinou a co je pod hladinou.

Metodická poznámka: Dovedte zúčastněné skutečně k popisu. Když například na otázku *Co vidíte?* odpoví „Lekl se.“, ptejte se dál: *Jak se to projevilo? Co by zachytila kamera?* Odpověď „Lekl se.“ je interpretace toho, co vidíme. V tomto případě domnělý pocit, nikoli pozorovatelný fakt.

Písemka – zkušenost druhého (25 minut)

Uvedte: *Podíváme se teď znovu na situaci s písemkou, jak se navzájem mohly hodnotit obě strany konfliktu a co pro každou z nich bylo důležité.*

Každý bude pracovat s obrázkem *Písemka* (příloha 2). Polovina skupiny bude mít za úkol vyplnit bubliny hodnotících myšlenek, pocitů a potřeb pro postavy studentů a studentek a druhá polovina pro postavu učitelky. Dejte jim čas 10 minut. K zadání využijte následující otázky:

- **Hodnotící myšlenky:** *Co se studentům a studentkám honí hlavou? Jak situaci a rozhodnutí opravit písemku hodnotí? Co si mohou myslet o učitelce? / Co se učitelce honí hlavou? Jak situaci hodnotí? Co si o třídě mohla myslet, když to zjistila?*
- **Pocity:** *Co cítí?*
- **Potřeby:** *Co je pro ně/ni v té chvíli opravdu důležité? Na čem jim/jí záleží?*

Nápady sesbírejte a doplňte do společného obrázku na tabuli či flipchart. Povzbuzujte skupinu, aby vymyslela více možných výkladů i pro jednu postavu. Případně je sami nabídněte s cílem podpořit uvědomění, že prožívání různých lidí může být ve stejné roli a situaci velmi odlišné (viz příklady v tabulce 1).

Shrňte: *Učitelka i studenti a studentky měli v popsané situaci nějaké pochopitelné důvody – něco, co pro ně bylo důležité – potřeby. Třída si možná chtěla zajistit úspěch, podržet se, neshodit se před sebou navzájem. Užili si spiklenectví a spolupráci, když si písemky opravovali. Teď z toho nechtějí mít problém. Učitelka se snažila o efektivní průběh hodiny a teď jí chybí důvěra v tuto třídu. Na úrovni těchto potřeb by si mohli všichni zúčastnění vzájemně porozumět a možná najít kreativní řešení. Záleží na tom, jaké jednání a slova zvolí.*

Tabulka 1. Příklad zaznamenaného popisu situace a hodnotících myšlenek v obrázku

	Učitelka	Studenti a studentky
Popis situace	Studenti a studentky si tajně navzájem opravili chyby v písemce a učitelka to zjistila.	
Hodnotící myšlenky	Podrazáci! Co z těch darebáků vyrostete? A já jim věřila... To jsem nedomyslela.	Byl to skvělý nápad! To je průšvih, ale přece bych spolužáky nepodrazil/a. Přecitlivělá úča!
Pocity	zklamání, naštvání, smutek, bezradnost	obavy, nejistota, odhodlání
Potřeby	důvěra k třídě spolupráce efektivita jednoduchost dobře odvádět svou práci	sounáležitost spolupráce zažít úspěch klid bezpečí

Reakce snižující a zvyšující napětí (15 minut)

Zeptejte se skupiny: *Co by asi učitelka mohla žákům a žačkám říct, když zjistila, co udělali? A jak by jí mohli odpovědět? Zaznamenejte pár citací na tabuli či flipchart a u jednotlivých výroků se ptejte, zda by snížily, či zvýšily napětí.*

- Pokud budou převažovat reakce zvyšující napětí, zeptejte se: *Co by mohli studující či učitelka říct pro obnovení vzájemné spolupráce? Můžete poradit, že důležitým krokem k překonání překážky mezi dvěma lidmi je nahradit vlastní interpretaci zvědavostí – neříkejme, jaký ten druhý je, ale raději budme zvědaví a snažme se zjistit, jak to vnímá on a proč vlastně dělá to, co dělá.*

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

Shrňte typy reakcí, které zvyšují, a které naopak snižují napětí (viz příklady v tabulce 2).

Tabulka 2. Příklady reakcí, které snižují a zvyšují napětí v konfliktu

Reakce zvyšující napětí	Reakce snižující napětí
<p>Přímý útok, rozkaz U: <i>Jste darebáci. Okamžitě podtrhněte červenou chybu, které jste opravili, a oznámte písemku podle pravidel.</i> S: <i>Měla jste si to opravit sama.</i></p> <p>Výčitka, obviňování U: <i>Já jsem vám tak věřila, a vy jste mě zklamali.</i> S: <i>Vy jste po nás chtěla, abychom napráskali chyby souseda.</i></p> <p>Zesměšnění, ironie U: <i>Vy jste si asi nevšimli, že je to podvod, že?</i> S: <i>Ale vy jste nám přece řekla: opravte chyby.</i></p> <p>Nálepkování U: <i>Podrazáci. Flákači.</i> S: <i>Labilní úča.</i></p> <p>Vyhrožování U: <i>Jestli to ještě jednou uděláte, dostanete důtku!</i> S: <i>Řekneme řediteli, že si usnadňujete práci s opravami písemek!</i></p>	<p>Projevení zájmu o druhého U: <i>Co vás k tomu vedlo?</i> S: <i>Vás se to dotklo, paní učitelko?</i></p> <p>Empatický odhad U: <i>Chtěli jste se navzájem podržet a táhnout za jeden provaz? Možná jste i z této kreativní spolupráce měli radost...</i> S: <i>Jste na nás našťvaná, protože to vnímáte jako podraz, a chtěla byste nám důvěřovat?</i></p> <p>Vyjádření vlastních pocitů a potřeb („já“ výrok) U: <i>Jsem zklamaná, protože to vnímám jako narušení důvěry mezi námi.</i> S: <i>Rád bych, abyste rozuměla mým motivům. My potřebujeme držet při sobě. Jak bych vypadal, kdybych to neudělal? Vždyť to byla i skvělá spolupráce.</i></p> <p>Prosba o další komunikaci S/U: <i>Nemohli bychom část příští hodiny věnovat tomu, že si to vysvětlíme?</i></p> <p>Návrh řešení U: <i>Co kdybych tedy oznámkovala spolupráci dvojic dle celkového množství neopravených chyb v obou písemkách, a tím ocenila i vaši schopnost odhalovat chyby?</i> S: <i>Mohli bychom si písemku napsat znovu, když už teď víme, na jaké chyby si dát pozor.</i></p>

Uzavřete tuto část: *Když se snažíme vidět situaci z pohledu druhého člověka a dáme mu to najevo, budujeme s ním vztah, který je základem pro řešení konfliktu s ohledem na potřeby obou stran.*

Vlk a Karkulka (55 minut)

Porozumění stranám v konfliktu si nyní skupina procvičí na příkladu pohádkové Karkulky a Vlka v situaci, kdy Vlk leží v posteli převlečený za babičku a natahuje se po Karkulce.

- Rozdělte skupinu do dvojic, ve kterých budou pracovat s obrázkem Vlka a Karkulky (příloha 3 či pracovní list). Úkolem dvojic je vyplnit hodnotící myšlenky, pocity a potřeby pro obě postavy. Na úkol dejte 5 minut.
- Nechte zaznít pár příkladů. Můžete se ptát: *Má někdo zcela jiný výklad?*

Dále budete pracovat se stejným příkladem, ovšem s podrobnější znalostí kontextu každé postavy. Rozdejte texty k postavám (příloha 5). Každý z původní dvojice si vybere jinou postavu a odtrhne si příslušnou polovinu. Zadáání zůstává stejné. Na tento úkol dejte 15 minut.

- Nejdříve zadání plní každý sám pro svou postavu. Po 10 minutách sdílejí svá řešení a mohou se inspirovat k dalším.
- Opět zjistíte, jaké potřeby a pocity Karkulky a Vlka účastníci a účastnice vyčetli. Sepište je. Můžete společně uvažovat nad tím, co je pro každou ze stran životně důležité a co je méně důležité.

Ptejte se: *Jak by Karkulce a Vlkovi prospělo, kdyby měli toto vzájemné porozumění svým pocitům a potřebám? Můžete si představit, jaké by to bylo pro vás, kdybyste v nějakém konfliktu dokázali vzájemně porozumět, jak to druhý prožívá a co je pro něj důležité.*

- Posbírejte odpovědi.
- Potom položte dvojicím otázku na rozmyšlenou: *Na jakých řešeních do budoucna by se mohli Vlk s Karkulkou dohodnout, aby byly potřeby obou naplněny a aby byla řešení pro obě strany přijatelná?*
- Postupně jednotlivé návrhy proberte a prodiskutujte, zda naplňují, popřípadě nenaplňují zjištěné potřeby Karkulky a Vlka. Můžete je upravit tak, aby se zvýšila jejich přijatelnost pro obě strany.

Příklady navržených řešení a jejich důsledky:

- Karkulka bude chodit jinudy. Důsledek: Karkulka bude v bezpečí, ovšem za cenu velké námahy. Vlk bude dál hladový.
- Vlk nesmí Karkulku oslovovat ani se k ní přibližovat. Důsledek: Karkulka je v bezpečí, Vlk je dál hladový a jeho potřeba respektu je dotčena.
- Karkulka bude nosit Vlkovi jídlo. Důsledek: Může to fungovat, pokud má Karkulka dost zdrojů. Ale energie řešení rozsáhlejšího systémového problému je na bedrech jednotlivce.
- Vlk bude hlídat babičce dům a Karkulka mu bude nosit jídlo. Důsledek: Mohlo by to naplnit potřeby obou stran, pokud se to nedotýká jejich dalších potřeb (např. zda bude mít Vlk dost svobody a volby).
- Radnice vytvoří ze zbývajícího lesa bezzásahovou rezervaci, kde budou mít vlci volný pohyb, ale zabezpečí koridor pro bezpečný průchod lidí lesem. Důsledek: Řešení, které systémově řeší situaci všech lidí a vlků. K jeho zavedení je třeba získat další spojence a ověřit jeho funkčnost a přijatelnost pro další aktéry.

Vztažení k vlastnímu životu – závěrečná reflexe (20 minut)

Rozdělte účastníky a účastnice do dvojic a do rolí A a B pro realizaci reflexe metodou dyády. Vysvětlete: *Smyslem následujícího procesu je, aby měl každý čas zamyslet se, co z toho, co jsme dnes dělali, pro něj bylo zajímavé nebo užitečné a jak to může použít. Nejprve osoba A položí otázku osobě B: „Jaké užitečné poučení si z toho můžeš vzít pro vlastní situace?“ B nahlas přemýšlí a A bez přerušování poslouchá. Po zaznění zvukového signálu se role vymění. Potom budete mít ještě čas společně napsat na lepicí kartičky post-it jednu až tři nejdůležitější či nejužitečnější věci, které si odnášíte pro konstruktivní řešení konfliktů.*

Pokud máte dostatek času, nechte dvojice vyjádřit, co si odnášejí, a pak po jednom kartičky nalepit. Pokud máte času méně, stačí kartičky na konci bloku pouze vysbírat a nechat vystavené na veřejném místě, aby se s nimi mohla seznámit celá skupina. Můžete se k nim také vrátet, pokud budete na program navazovat.

Metodická poznámka: Dyáda je způsob práce ve dvojici, kdy jeden člověk nahlas 3–5 minut přemýšlí a zkoumá navrženou otázku a druhý ho podporuje tím, že mu v tichosti naslouchá. Nic neříká, nijak vyřčené nekomentuje. Nejde tedy o rozhovor. Potom se role vymění. Tiché naslouchání umožňuje hovořícímu dát průchod svým myšlenkám, ale zároveň je konkretizovat tím, že jsou před někým vysloveny. Naslouchající trénuje svoji pozornost. Vlastní nápady, otázky a myšlenky se snaží na chvíli odložit.

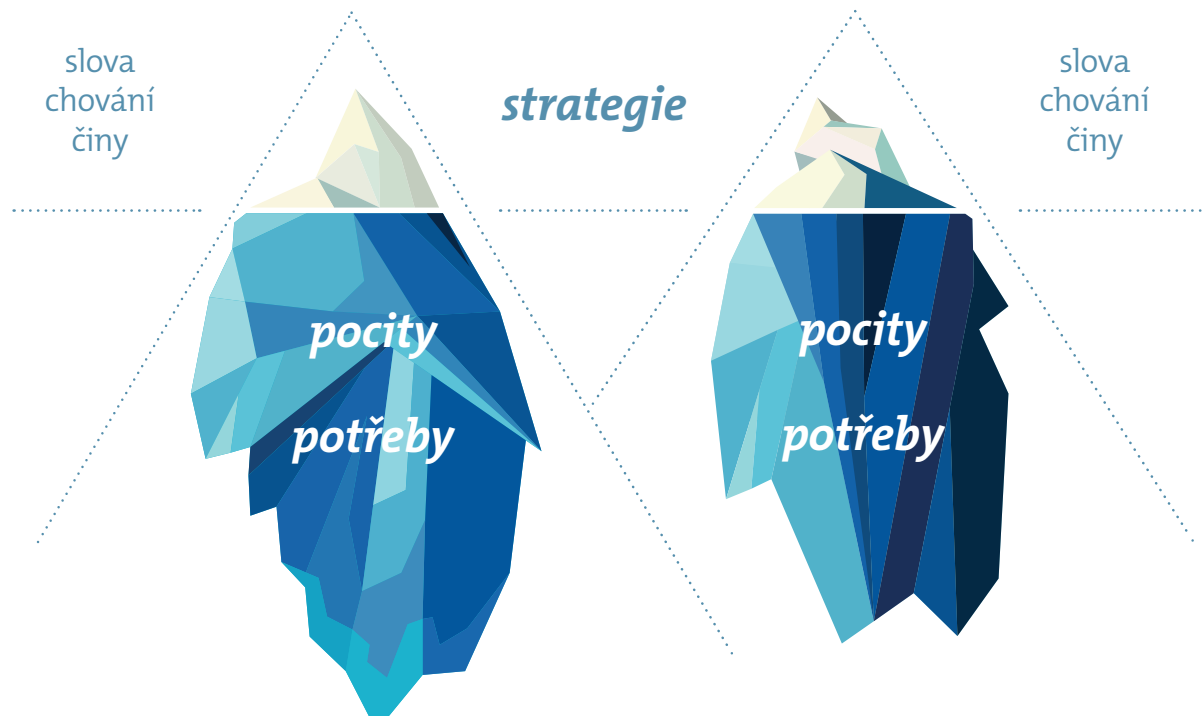
Infobox – Člověk jako ledovec

Přirovnání k ledovci připomíná, že v kontaktu s druhými vidíme jen malou část člověka. Nad hladinou je to, co by na druhém člověku dokázala zachytit kamera: co je slyšet, že říká, co je vidět, že dělá (vnější svět). Často to hodnotíme či interpretujeme, aniž bychom rozuměli důvodům. Důvody, které lidi vedou k jejich činům a slovům, zůstávají skryty pod hladinou. Ledovec pod hladinou vyjadřuje vnitřní prožívání: jak se člověk cítí, po čem touží, co potřebuje – pocity a potřeby (touhy, chtění, hodnoty atd.). Je to důležitá část naší osobnosti, jelikož z ní pramení naše postoje a zájmy (vnitřní svět).

Pocity jsou ukazatele toho, jak prožíváme své potřeby. Když prožíváme své potřeby jako naplněné, cítíme radost, vnitřní klid či vděčnost. Jestliže je prožíváme jako nenaplněné, cítíme naopak smutek, hněv, nervozitu, rozladění atd.

To, co lidé dělají a říkají, jsou pokusy naplnit potřeby, po nichž touží. Tato snaha může být neuvědomovaná a k naplnění potřeby nakonec ani nemusí vést. K násilí v různé podobě se lidé uchylují, když nedokážou najít jiné způsoby, které by k tomuto naplnění vedly. Jestliže porozumíme dobře svým potřebám, máme možnost hledat více cest, jak je naplnit bez použití násilí či omezování druhých.

Často neznáme vlastní část „pod hladinou“ a o to těžší je snažit se vidět tuto část u druhých. Porozumění sobě a druhým je však podstatná dovednost pro konstruktivní řešení konfliktů a všech důležitých situací našeho života.



Obrázek 1. Ledovce zachycují, co je nad hladinou (a tedy viditelné) a co je pod hladinou (a obvykle to nevidíme)

Infobox – Potřeby a strategie

Potřeby jsou základní hybnou silou v člověku a motivací k činům. Vše, co lidé dělají, je vedeno vědomou, či nevědomou snahou o naplňování univerzálních lidských potřeb, které jsou nevyhnutelné pro zdravý, plnohodnotný a smysluplný život. Všichni lidé sdílí stejné potřeby, avšak v rozličných chvílích vnímají stejné potřeby různě intenzivně.

Abraham Maslow ve své teorii lidské motivace popsal potřeby jako relativně fluidní – člověk má v jednu chvíli více potřeb současně. Dále formuloval tzv. pyramidu potřeb – hierarchické vztahy mezi potřebami, které určují tendenci k pořadí naplňování potřeb (1. fyziologické potřeby, 2. potřeby bezpečí a jistoty, 3. potřeby lásky a sounáležitosti, 4. potřeby respektu a uznání, 5. potřeby seberealizace). Nicméně později sám Maslow, ale například i Ed Diener a Louis Tay ve svém výzkumu (*Needs and subjective well-being around the world*) upozorňují, že podmíněnost pořadí, v jakém potřeby naplňujeme, není automatická. Pořadí jejich naplňování významně neovlivňuje spokojenost člověka. Proto lidé žijící v materiálním nedostatku (chudoba, koncentrační tábory) mohou vnímat svůj život jako naplněný například díky uspokojeným vztahovým potřebám.

Podle rogersovského psychologa a zakladatele nenásilné komunikace **Marshalla Rosenberga** je pro transformaci konfliktů a nacházení řešení důležité rozlišovat mezi **potřebami** a konkrétními způsoby jejich naplňování, které Rosenberg nazývá **strategie**. Konflikty nastávají na úrovni konkrétních strategií, jimiž různí lidé naplňují své potřeby, zatímco na úrovni univerzálních potřeb mohou lidé snáze najít pochopení. Změna pozornosti ze strategií (co chceme) na potřeby (proč je to pro nás důležité), o jejichž naplnění usilujeme, pomáhá stranám v konfliktu přijít na řešení – nalézt strategii, která nebude na úkor potřeb oponentů, respektive naplní potřeby obou stran.

Harvardská behaviorální škola rozlišuje pro řešení konfliktů **zájem a pozice**. Pozice je deklarovaný požadavek toho, co chci, který spouští konflikt. Pojem zájem označuje důvody, proč něco chci, zahrnuje obecně motivy a cíle (včetně snahy o naplnění potřeb), kvůli kterým se člověk dostává do konfliktů. Zájmy mohou být protichůdné, a na rozdíl od univerzálních potřeb tak mohou být v přímém konfliktu. Postupem při řešení konfliktu je tedy oprostít se od pozic deklarujících určité strategie, rozlišit je od potřeb každé strany a následně hledat řešení, které naplní potřeby obou stran, aniž by narušovalo potřebu některé strany.

Příklad: Ve třídě o přestávce si pár lidí bude házet houbou (strategie) nad hlavou kluka, který si chce v klidu číst (strategie). Ten se ohradí: „Okamžitě přestaňte házet!“ (pozice) A může začít hádka. Obě strany si naplňují potřebu relaxace, odpočinku od učení. Je větší šance, že přijdou na kreativní řešení vyhovující oběma stranám, když se zaměří na pochopení potřeb, nikoli vyvracení strategií: „Hej, chci na chvíli vypnout a číst si.“ – „My se chceme uvolnit a trochu si zablbnout, jdi třeba na chodbu.“ – „Na chodbě se číst nedá. Co kdybyste si házeli jen v téhle části třídy a já si sedl dozadu?“ – „Ok. Můžem to zkusit.“

Potřeby

Charakteristika potřeb:

- jsou sdílené všemi lidmi;
- jsou vždy přítomné, ale aktivované na různém stupni v různých chvílích;
- nejsou vázané na konkrétní osobu, akci, místo ani čas;
- existuje mnoho způsobů, jak každou potřebu naplňovat;
- jsou pozitivní, jsou tedy něčím, po čem lidé touží.

V příloze 7 nabízíme některá slova, která se pro různé potřeby používají. Nejde o taxativní výčet. Pro určitou orientaci v oblastech potřeb může posloužit následující členění:

- Fyziologické potřeby
- Bezpečí
- Vzájemnost
- Porozumění
- Smysl
- Zábava
- Tvořivost
- Respekt, úcta
- Autonomie

Strategie

Anglický akronym PLATO vyjadřuje aspekty, jejichž konkretizací se odlišují strategie od potřeb:

- Person – osoba
- Location – místo
- Action – akce
- Time – čas
- Object – předmět

V následujících větách se míchají potřeby a strategie. Pomůcka PLATO je může pomoci rozeznat:

- *Je pro mě důležité, aby se mluvilo upřímně.* (potřeba)
- *Potřebuji víc místa na stole.* (strategie)
- *Záleží nám na tom, aby naše děti byly zdravé.* (potřeba)
- *Chci, abyste přestali běhat po třídě.* (strategie)

Tipy pro další práci

Jednání, pocity, potřeby

Dejte účastníkům a účastnicím příležitost, aby rozehráli další situace, na kterých si vyzkoušejí odkrývání pocitů a potřeb skrytých za jednáním. Využijte zadání na kartičkách (příloha 6), případně můžete skupinu později nechat, aby vymýšlela situace vlastní. Při práci je možné využívat přehled potřeb (příloha 7).

- Dobrovolník si vylosuje kartičku se zadáním, pečlivě si ji přečte a zkusí se do ní vžít. Pomocí výroku a hry tělem (mimikou, gesty, pohybem v prostoru, držení těla, chůzí či postojem) zkusí vyjádřit pocity, které osoba má.
- Ostatní dobrovolníka pozorují a snaží se nejdříve uhodnout pocity postavy a následně její potřeby. Napište na tabuli nebo flipchart možné začátky otázek. Pocity: *Cítíš...? Jsi...? Potřeby: Chceš...? Je pro tebe důležité...? Nabídněte hádajícím, aby je zkusili použít.*

Metodická poznámka: Nakreslete na velký papír tři stejně velké kružnice pod sebe. Můžete je vybarvit jako semafor – shora dolů červená, žlutá a zelená. Dobrovolník si po odehrání situace stoupne na červenou. Když ostatní uhodnou správný pocit, dobrovolník se z červené posune na žlutou. Jakmile skupina odhalí potřebu, dobrovolník se přemístí na zelenou. Ostatní tak mají vizuální zpětnou vazbu na své hledání.

- Když se dobrovolník dostane na zelenou, zeptejte se ho: *Jaké otázky a výroky se nejlépe hodily na to, jak tvá postava situaci vnímala? Chvilku počkejte, aby si formulace mohli ostatní poznamenat. Poradte jim: Zapište si je tak, jak byste je sami přirozeně řekli. Mohou vám sloužit jako inspirace pro vlastní situace.*

Metodická poznámka: Počet odehraných situací záleží na tom, jak rychle se s každou z nich vypořádáte a jak bude vaše skupina naladěná na tento druh aktivity. Pokud pracujete se skupinou, která není zvyklá na dramatické techniky, doporučujeme na začátku aktivity zařadit jednoduchou rozcvičku na uvolnění, prohýbání a naladění.

Uzavřete aktivitu: *Když vás nějaký výrok zraní nebo urazí, říká se „neber si to osobně“. Výrok, který vás ranil, je totiž vyjádřením toho, co má člověk pod hladinou. Jak by se změnila komunikace mezi lidmi, kdyby nereagovali na daný výrok, ale byli místo toho víc zvědaví na to, co má druhý člověk „pod hladinou“ – na to, jak se cítí a co potřebuje? Když nabídneme člověku tento empatický odhad, tedy co vnímáme, že se v něm odehrává, je větší šance, že budeme dál komunikovat místo toho, abychom bojovali.*

Potřeby a strategie – odpočinek ve škole

Krátká aktivita ilustruje myšlenku, že existuje mnoho způsobů (strategií) pro naplnění jedné potřeby (viz infobox *Potřeby a strategie*). Vraťte se k příběhu s písečkou a uveďte zadání: *Učitelka i žáci a žačky měli v uvedené situaci nějaké pochopitelné důvody – potřeby. Na úrovni potřeb si můžeme porozumět a najít kreativní řešení. Konflikty nastávají na úrovni strategií – slov a činů, kterými se snažíme o naplnění nějaké potřeby. Podíváme se na to, jak je můžeme rozlišit.*

Zeptejte se skupiny: *Co děláte, když si chcete ve škole odpočinout a na chvílku vypnout?*

- Odpovědi zapisujte pod sebe na tabuli či flipchart.
- Pak se zeptejte: *Když se na vypsání odpovědi podíváte, které by vám osobně pro odpočnutí nepomohly? Které by dokonce mohly stát proti sobě?*

Shrňte: *Existuje velmi mnoho způsobů, jak lidé odpočívají. Ovšem ne všechny budou vyhovovat každému. Například Petr si chce číst, ale spolužačky si přes něj házejí ve třídě míč. Všichni relaxují mezi učením, ale jeden způsob ruší druhý.*

Metodická poznámka: Potřebu vyberte podle toho, nač nejspíše vaše skupina uslyší. Může to být potřeba, u níž lze očekávat lehkost či pobavení (zábava ve škole, humor), jindy bude přínosné podpořit vzájemné vztahy a bavit se o tom, co je pro všechny podobně důležité (např. nezávislost, smysl). Pokud pracujete se skupinou, v níž vládne vysoká důvěra, můžete zvolit potřebu bezpečí, blízkosti apod. Zvažte, zda bude pro vaši skupinu užitečnější, když se bude potřeba vázat ke kontextu školy (odpočinek ve škole vs. odpočinek kdykoli). Obě varianty jsou možné.

Potřeby a strategie – „Kdy jsi v poslední době...“

Smyslem této aktivity je uvědomit si, že do konfliktu se lidé dostávají na úrovni strategií jednání. Přitom na úrovni potřeb mohou najít vzájemné porozumění, i když se svým jednáním navzájem nesouhlasí. Pro jednu potřebu totiž existuje mnoho způsobů, jak ji naplnit.

- Uvedte: *Pokud se nám podaří napětí v konfliktní situaci udržet či zmírnit a nenechat se svými pocity strhnout k impulzivní reakci, je šance, že dokážeme hledat porozumění. Vzájemně pochopíme důvody pro to, co děláme, i když s jednáním druhého nesouhlasíme. K tomu nám pomůže rozlišovat i ve svém životě mezi hlubšími důvody či motivy vlastního jednání, tzv. potřebami, a konkrétními cestami, kterými potřeby naplňujeme, tzv. strategiemi. To nyní prozkoumáme.*

Rozmístíte doprostřed místnosti kartičky potřeb (příloha 8). Vysvětlíte, co potřeba je (viz infobox) a dejte pár příkladů – například přátelství, smysl, svoboda, uznání, zábava. Účastníci a účastnice se rozdělí do dvojic a každý si vybere jednu kartičku s potřebou, na kterou se chce zeptat. Položí pak svému partnerovi otázku: *Kdy jsi v poslední době prožíval/a potřebu X naplno?* Druhý má prostor odpovídat. Zdůrazněte, že úkolem tážajícího je soustředěně naslouchat bez vstupování. Potom se role prohodí. Každý si může vybrat další potřebu.

- Upozorněte, že se v odpovědi zaměřujeme na to, co se dělo v konkrétní situaci, když jsme prožívali vybranou potřebu jako naplněnou. Příklad: *Dobrý pocit ze spolupráce jsem měl tento týden, když jsme se sestrou řešili rozbité okno. Zábavu jsem si naposled užila, když jsme se s kamarády vtipně poštuchovali.*
- Vymezte na rozhovory dostatek času, minimálně 5 minut, v nichž se tážající prostřídají. Dvojice se mohou navzájem zeptat na více potřeb.

Metodická poznámka: Místo kartiček mohou účastníci a účastnice využít seznam potřeb z pracovního listu.

Metodická poznámka: Místo stálých dvojic můžete skupinu po každé výměně promíchat, aby se ptali někoho jiného na stejnou potřebu.

Po uplynutí času se všech zeptejte: *Co jste si uvědomili o sobě? Narazili jste na nějakou cizí strategii, která by u vás pro naplnění dané potřeby nefungovala?*

Vyberte příklad jedné potřeby, která zaznívala častěji, a uveďte k ní více strategií. Na nich ukažte hlavní myšlenky:

- **Existuje mnoho strategií pro naplnění jedné potřeby.** Například někdo odpočívá tím, že si jde zaběhat nebo si pustí komedii. Jiný chce jen ležet nebo se odreaguje zásadně při sledování dokumentů o druhé světové válce.
- **Konflikty nastávají na úrovni strategií. Na úrovni potřeb máme šanci druhé pochopit, i když s jejich strategiemi nesouhlasíme.** I když budou mít stejnou potřebu odpočinku, mohou se pohádat kvůli tomu, zda půjdou běhat, nebo budou ležet, případně na jaký typ filmu se budou dívat.
- Můžete také upozornit, že potřeby můžeme prožívat jako nenaplněné – těch máme tendenci všimát si častěji, ale také jako naplněné. **Uvědomovat si naplněnost svých potřeb umožňuje zažívat vděčnost, je to zdroj vnitřní síly.**

Objektivní popis situace Karkulky a Vlka

Následující aktivita trénuje dovednost poznat a nahradit hodnotící slova popisnými výrazy. Popis obsahuje to, co můžeme vidět nebo slyšet. Jinými slovy, co by uměla zachytit kamera. Ta natáčí obraz i zvuk, ale nikoli hodnocení a příběhy, které se odehrávají v hlavách lidí. Můžete si vybrat jednu z následujících cest, případně kombinovat obě:

- Zadejte: *Na základě pohledu Vlka a pohledu Karkulky (příloha 5) vytvořte objektivní popis situace. Prvním krokem je popsat problém takovými slovy, aby s nimi všichni zúčastnění souhlasili.*
- Použijte připravený pokus o popis situace (příloha 10). Ačkoli se snaží o objektivní zachycení, můžete v něm najít výrazy, které by mohly jednu či druhou stranu provokovat. Zadejte skupině: *Najdete v tomto popisu výrazy, které by mohly Karkulku nebo Vlka dráždit? Podtrhněte je a nahradte všechna hodnotící či citově zabarvená slova neutrálnějšími výrazy. Oddělte hodnocení osoby od hodnocení jejího chování nebo efektů tohoto chování.*

Porozumění stranám konfliktu – aplikace na vlastní situaci

V aktivitě bude každý ze zúčastněných pracovat s vlastní situací. Proto je obzvlášť důležité ozřejmit účel i proces toho, co budete dělat, aby všichni věděli, co je čeká, a vybrali vhodnou situaci: *Nyní budete mít prostor podívat se na nějakou vlastní konfliktní situaci a hledat nápady, jak ji vnímat jinak – co by v ní šlo říct konstruktivního a jaká řešení by mohla vyhovovat oběma stranám. Použijeme přítom postupy, které jsme zkoušeli na modelové situaci s písemkou. O situaci se budete bavit ve dvojicích a ponaučení pak budeme společně sdílet.*

Představte kritéria výběru situace:

- konfliktní situace s jinou osobu, která zde není přítomna;
- tato osoba řekla nebo udělala něco, co vás podráždilo, umíte to pojmenovat jednou větou; nejde o mnohaletý trvajícím konflikt ve vztahu;
- jste ochotni to sdílet;
- chcete se v situaci či ve svém prožívání zorientovat / máte chuť to prozkoumat / chcete se na to podívat z jiného úhlu pohledu.

Pro celý zbytek aktivity (a případně i pro aktivitu návaznou) se vám bude hodit příklad konfliktu, na kterém budete ilustrovat jednotlivá zadání. Uveďte ideálně vlastní příklad. Když se otevřete sdílení vy, podpoří to otevřenost skupiny a posílí vztah mezi vámi a zúčastněnými. Můžete také pracovat s modelovým příkladem, který zde nabízíme (tabulka 3). Popište příklad: *Moje dcera chtěla jít v pátek večer s kamarády ven do parku. Ptala jsem se, v kolik přijde, v kolik přijde nejpozději, a navrhl jsem i docela pozdní příchod až ve 2 ráno. Ona ale stále odpovídala jen: „Nevím. To záleží.“*

Metodická poznámka: Pokud zvolíte svůj příklad, je třeba rozebrat si jej v rámci přípravy podobně, jako to budou dělat účastníci a účastnice v průběhu programu.

Dejte prostor pro dotazy k volbě vhodné situace. Vyhradte 2 minuty na volbu situace a poté nechte každého vyplnit v příloze 12 popis situace dle následujících otázek:

- **Popis – co kdo udělal, co kdo řekl?** *Vyberte si svoji situaci a stručně ji popište: kdo v ní vystupuje, co kdo udělal?*

Metodická poznámka: Mezitím nachystejte na viditelné místo kartičky pocitů a potřeb (příloha 8 a 9) tak, aby byly všem dostupné.

Vysvětlíte, jak se bude dále postupovat: *Nejdříve se sami podíváte na své pocity a potřeby vztahující se k situaci, kterou jste vybrali. Pak totéž uděláte i s pocity a potřebami druhé osoby v konfliktu. K dispozici budete mít kartičky pocitů a potřeb. Výsledek proberete ve dvojicích. Pomozte si – váš partner může mít větší nadhled, když není účastníkem dané situace.*

Na svém či modelovém příkladu (tabulka 3, část I) vysvětlíte, co má každý se svou situací dělat a jak vyplnit přílohu dle následujících otázek:

- **Hodnotící myšlenky – co se mi honí hlavou?** *Máte nějakou silnou hodnotící myšlenku situace či vašeho protějšku? Pokud ano, pojmenujte ji. Pokud ne, není třeba ji vymýšlet – tuto část přeskočte.*
- **Pocity – co cítím?** *Přistupte ke kartičkám pocitů a vyberte, co jste v situaci cítili. Při pojmenovávání pocitů je dobré, když je při vzpomínce skutečně pociťte a přirozenou energií pojmenujete. Není to jen analytické cvičení, modelujete proces.*
- **Potřeby – co je pro mne důležité, jakou mám potřebu?** *Vyberte z kartiček potřeb – jaké potřeby konfliktní situace ohrožovala, po čem jste v dané situaci toužili?*

Potom udělejte stejný proces pro druhou stranu konfliktu. Dejte najevo, že to nemůžete vědět s jistotou, ale snažte se vidět a vnímat situaci z pozice druhého. Můžete to uvést následovně: *Často se zastavíme jen u svého vnímání. Teď uděláme krok, který běžně v napjatých situacích neděláme, přestože je zásadní, protože staví most k druhému. Zaměříme se na druhou stranu konfliktu s těmito otázkami:*

- *Co se mu/jí může honit hlavou? (hodnotící myšlenky)*
- *Co může cítit? (pocity)*
- *Co je pro něj/ní důležité? Jaká je jeho/její potřeba? (potřeby)*

Posledních 10 minut vyhradte na společné sdílení. Dejte prostor probrat s celou skupinou několik situací, které budou jejich nositelé ochotni sdílet. Konkrétní příklady ostatních mají největší potenciál k učení.

- Pro uzavření této části položte do pléna otázku: *Jak se změnilo vaše vnímání dané konfliktní situace?* Dejte minutu na rozmyšlenou a poté nechte zájemce sdílet odpovědi s celou skupinou.

Metodická poznámka: Pokud zúčastnění potřebují rozmluvit a máte čas, dejte jim nejdříve možnost reflektovat ve dvojicích a teprve potom v celé skupině.

Tabulka 3. Modelová situace pro porozumění stranám konfliktu a cestě ke konstruktivnímu řešení

I. Porozumění stranám konfliktu		
Popis situace	Moje dcera chtěla jít v pátek večer s kamarády ven do parku. Ptala jsem se jí, v kolik přijde.	
	Já (rodič)	Dcera
Říká	<i>V kolik přijdeš? V kolik přijdeš nejpozději? Co třeba ve dvě ráno?</i>	<i>Nevím. To záleží.</i>
Myšlenky	To není schopna vůbec odhadnout, kdy přijde?	Chce mě kontrolovat.
Pocity	nervozita, podráždění	nervozita, naštvání
Potřeby	vnitřní klid, jistota, že je v pořádku	spontánnost, volnost, svoboda
II. Cesta ke konstruktivnímu řešení – navázání kontaktu		
Empatický odhad	<i>Je ti nepříjemné stanovovat hodinu, protože si myslíš, že tě chci kontrolovat, a chceš, abych ti více důvěřovala?</i>	
Vyjádření vlastních pocitů a potřeb	<i>Když opakuješ, že nevíš, ztrácím trpělivost. Mám tě ráda a mám o tebe starost. Chci být večer v klidu a vědět, že jsi v pořádku.</i>	
Prosba o další komunikaci	<i>Snažím se pochopit, proč nemáš žádnou představu, v kolik přijdeš. Můžeme se o tom spolu ještě bavit, abychom přišli na nějaké řešení?</i>	
III. Cesta ke konstruktivnímu řešení – návrh řešení		
Rodič a dcera společně stanoví pevný čas návratu. Důsledek: Dcera to splní z donucení, ze strachu z následků. Myšlenka na konkrétní hodinu jí ubere radost ze spontánnosti a svobody.		
Když bude mít rodič obavu, napíše SMS a dcera odpoví. Důsledek: Vnitřní klid rodiče není naplněn. Má málo informací o dceřině pohybu, které by ho obav zbavily.		
Vždy, když se bude dcera přemísťovat například z parku ke kamarádce, napíše SMS. Pokud bude mít rodič obavu, napíše SMS a dcera odpoví. Důsledek: Potřeby obou stran jsou naplněné. Dcera drží dohodu nikoli ze strachu z následků a přinucení, ale z péče o rodiče.		
<p>Metodická poznámka: Zvolený příklad popisující snahu domluvit se na čase návratu domů má ilustrovat konflikt ze života, který bude blízký mladým lidem účastnícím se programu – přes postavu dcery, s níž se mohou identifikovat, protože je pravděpodobně v podobném věku, a skrze téma vztahu dospívající–rodič. Vnímání situací přes dospělého, který příklad přináší, jim může pomoci zlidštit vnímání vlastních rodičů.</p> <p>Ideální je přinést podobně laděný vlastní příklad. Když se otevřete sdílení vy, podpoří to otevřenost skupiny a posílí vztah mezi vámi a zúčastněnými.</p>		

Cesta ke konstruktivnímu řešení – aplikace na vlastní situaci

Na předchozí aktivitu můžete navázat další částí: *Zvedněte ruku, pokud jste měli už ve dvojicích tendenci hledat řešení situace. Je to obvyklé. Ovšem před řešením je důležité ošetřit vztah, který je vypjatou situací narušen. Dříve než začneme hledat řešení, stojí před námi úkol, jak s druhým navázat ve vypjaté situaci kontakt, aniž by napětí dál stoupalo. Budeme teď hledat konkrétní reakce, jak byste mohli ve své situaci konstruktivně reagovat. Až potom navrhnete řešení přijatelné pro obě strany.*

Věnujte 15 minut hledání konstruktivní reakce pro jejich konfliktní situace: *Vybavíte si, jaké máme možnosti reakcí ze situace s písemkou (tabulka 2)? Pojďme se podívat, jak bychom je mohli využít.*

Uvedte několik příkladů na své či modelové situaci (tabulka 3, část II).

- Každý se vrátí ke své situaci a zkusí sám zformulovat, jak by mohl reagovat, jak pátrat po porozumění. Potom dvojice své návrhy projdou. Osoba, která poslouchá, může přidávat tipy a návrhy. Po pěti minutách zaznamenejte několik příkladů na tabuli.

V dalších 15 minutách se věnujte návrhům řešení. Uvedte postupně návrhy řešení své či modelové situace (tabulka 3, část III) a zeptejte se skupiny, zda by řešení fungovalo pro obě strany, a pokud ne, tak proč.

- Zadejte poslední krok: *Zkuste každý pro svou situaci dát aspoň dva návrhy řešení, které by druhá strana mohla být ochotna přijmout. Ve dvojici pak zkontrolujte, zda má dané řešení šanci naplnit potřeby obou stran. Partner může pomoci váš návrh na řešení vylepšit.*
- Nechte zaznít několik příkladů a společně ověřte, že mají šanci projít u obou stran.

Aktivitu uzavřete otázkou: *Jaké nejužitečnější poznání či uvědomění si odnášíte pro konstruktivní řešení svých konfliktů?*

Zdroje

Použité zdroje

- DIENER, Ed, TAY, Louis. *Needs and subjective well-being around the world. Journal of Personality and Social Psychology.* 2011, vol. 101, no. 2, s. 354-365.
- EKINS, Paul, MAX-NEEF, Manfred, ed. *Real-Life Economics: Understanding Wealth Creation.* London: Routledge, 1992, s. 197-213.
- HOLMES, Tim, BLACKMORE, Elena, HAWKINS, Richard, WAKEFORD, Tom. *The Common Cause Handbook* [online]. Machynlleth: Public Interest Research Centre, 2011, s. 18 [cit. 21. 11. 2019].
Dostupné z: https://valuesandframes.org/resources/CCF_report_common_cause_handbook.pdf.
- MASLOW, Abraham Harold. *A Theory of Human Motivation.* Radford: Wilder Publications, 1943.
- MAX-NEEF, Manfred. *Human Scale development conception, application a further reflections* [online]. New York: The Apex Press, 1991 [cit. 21. 11. 2019]. Dostupné z: <http://www.wtf.tw/ref/max-neef.pdf>.
- LEIMDORFER, Tom. *Byl jednou jeden konflikt. Pohádkový manuál konstruktivního řešení konfliktů.* Brno: NaZemi, 2019.
- ROSENBERG, Marshall B. *Co řeknete, změní váš svět.* Praha: Portál, 2015.
- ROSENBERG, Marshall B. *Nenásilná komunikace.* Praha: Portál, 2016.

Rozšiřující zdroje

- GOODBREAD, Joe. *Jak se přátelit s konflikty: Cesta k přínosnějším, zábavnějším a bezpečnějším konfliktům.* Praha: Maitrea, 2018.
- HOLMES, Tim, BLACKMORE, Elena, HAWKINS, Richard, WAKEFORD, Tom. *The Common Cause Handbook.* Machynlleth: Public Interest Research Centre, 2011, s. 18 [online]. Dostupné z: https://valuesandframes.org/resources/CCF_report_common_cause_handbook.pdf.
- MALÍŘOVÁ, Eva, FRÜHBAUEROVÁ, Petra, HRUBANOVÁ, Kristýna, DŽESTR. *Lidé v pohybu. Metodika pro práci s tématy uprchlictví a migrace.* Praha: Junák – český skaut, Tiskové a distribuční centrum a NaZemi, 2015, s. 8-21.
- MAX-NEEF, Manfred. *Development and human needs. Real-Life Economics: Understanding Wealth Creation.* London: Routledge, 1992, s. 197-214.

Doporučené zdroje

- BEDNÁŘÍK, Aleš. *Riešenie konfliktov.* Bratislava: PDCS, 2001.
- LEIMDORFER, Tom. *Byl jednou jeden konflikt. Pohádkový manuál konstruktivního řešení konfliktů.* Brno: NaZemi, 2019.
- ROSENBERG, Marshall B. *Nenásilná komunikace.* Praha: Portál, 2016.



Pracovní listy

Porozumění v konfliktu

V této lekci budeme na modelových příkladech pátrat po porozumění pocitům a motivacím obou stran konfliktu. Učíme se tak odpoutat se od vlastních domněnek a rozvíjíme otevřenost vůči vnímání druhých lidí. To je předpokladem pro umění řešit konflikt. Nakonec se pokusíme formulovat, jakými slovy mohou lidé v konfliktu vzájemně pátrat po porozumění.

Klíčová slova: hodnocení, popis, pocity, potřeby

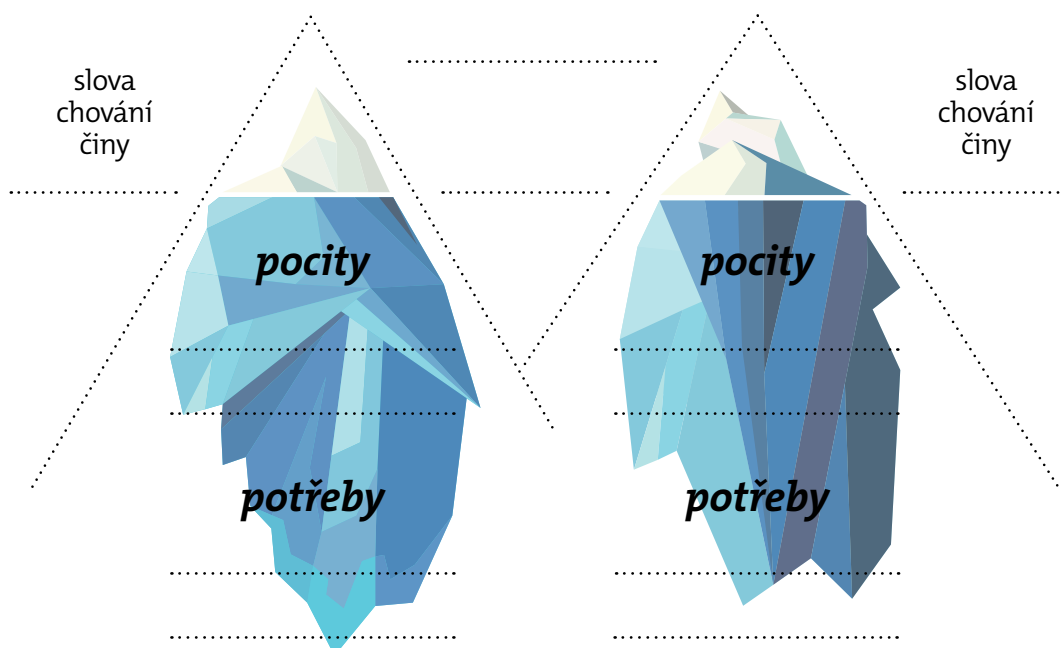
Slovníček pojmů

Potřeby: Potřeby jsou základní hybnou silou v člověku a motivací k činům. Vše, co lidé dělají, je vedeno vědomou, či nevědomou snahou o naplňování univerzálních lidských potřeb, které jsou nevyhnutelné pro zdravý, plnohodnotný a smysluplný život. Mezi potřeby patří například přátelství, porozumění, respekt či možnost volby.

Pocity: Pocity jsou ukazatele toho, jak prožíváme své potřeby. Když prožíváme své potřeby jako naplněné, cítíme radost, vnitřní klid či vděčnost. Jestliže je prožíváme jako nenaplněné, cítíme naopak smutek, hněv, nervozitu, rozladění atd.

Člověk jako ledovec

Úkol: Doplně konkrétní příklad různých rovin ledovce:





Písemka – modelová situace


Úkol: Vyplň řádky hodnotících myšlenek, pocitů a potřeb pro postavy žáků a žákyň nebo pro postavu učitelky dle zadání.


Popis situace: Žáci a žákyň tajně opravili chyby v písemce spolužáků a učitelka to zjistila.


 Hodnotící myšlenky
.....
.....
.....


 Hodnotící myšlenky
.....
.....
.....

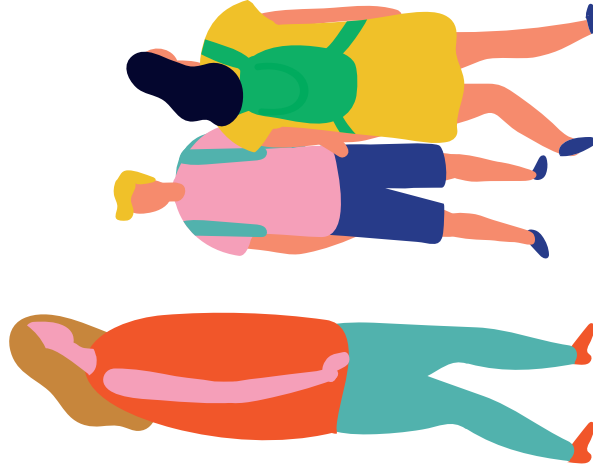
 Pocity
.....
.....
.....

 Pocity
.....
.....
.....




 Pocity
.....
.....
.....

 Potřeby
.....
.....
.....




 Potřeby
.....
.....
.....



Otázky pro postavu učitelky:

 Hodnotící myšlenky: Co se jí honí hlavou?
Jak situaci hodnotí?
Co si o třídě mohla myslet, když to zjistila?
 Pocity: Co cítí?
 Potřeby: Co je pro ni v té chvíli opravdu důležité?
Na čem jí záleží?

Otázky pro postavy žáků a žákyň:

 Hodnotící myšlenky: Co se jim honí hlavou?
Jak situaci a rozhodnutí opravit písemku hodnotí?
Co si mohou myslet o učitelce?
 Pocity: Co cítí?
 Potřeby: Co je pro ně v té chvíli opravdu důležité?
Na čem jim záleží?

Písemka – jak pátrat po porozumění?

Úkol: Napiš, co by mohli říct žáci a žákyně nebo učitelka, aby lépe porozuměli druhé straně:

Učitelka

Žáci a žákyně

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Porozumění v konfliktu / Konflikt jako příležitost k učení

Reakce snižující a zvyšující napětí

Úkol: Napiš pár nápadů, co by učitelka mohla žákům a žákyním říct, když zjistila, co udělali. A jak by jí mohli odpovědět?

učitelka

↑ zvýší, nebo sníží ↓ napětí

žáci

↑ zvýší, nebo sníží ↓ napětí

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

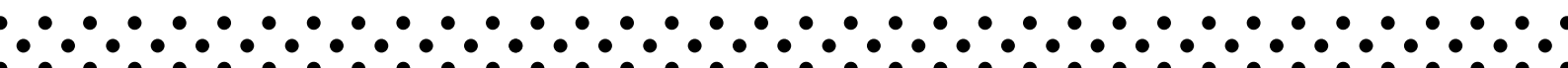
.....

.....

.....

.....

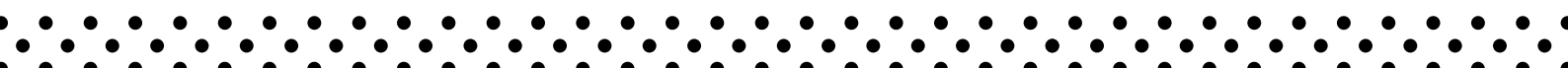
.....





Úkol: Projdi si příklady v tabulce a označ, které z tvých nápadů by snížily/zvýšily napětí mezi učitelkou a třídou:

Reakce zvyšující napětí	Reakce snižující napětí
<p>Přímý útok, rozkaz U: <i>Jste darebáci. Okamžitě podtrhněte červenou chybu, které jste opravili, a oznámte písemku podle pravidel.</i> S: <i>Měla jste si to opravit sama.</i></p> <p>Výčitka, obviňování U: <i>Já jsem vám tak věřila, a vy jste mě zklamali.</i> S: <i>Vy jste po nás chtěla, abychom napráskali chyby souseda.</i></p> <p>Zesměšnění, ironie U: <i>Vy jste si asi nevšimli, že je to podvod, že?</i> S: <i>Ale vy jste nám přece řekla, že máme opravit chyby!</i></p> <p>Nálepkování U: <i>Podrazáci. Flákači.</i> S: <i>Labilní úča.</i></p> <p>Vyhrožování U: <i>Jestli to ještě jednou uděláte, dostanete důtku!</i> S: <i>Řekneme řediteli, že si usnadňujete práci s opravami písemek!</i></p>	<p>Projevení zájmu o druhého U: <i>Co vás k tomu vedlo?</i> S: <i>Vás se to dotklo, paní učitelko?</i></p> <p>Empatický odhad U: <i>Chtěli jste se navzájem podržet a táhnout za jeden provaz? Možná jste i z této kreativní spolupráce měli radost...</i> S: <i>Jste na nás naštvaná, protože to vnímáte jako podraz, a chtěla byste nám důvěřovat?</i></p> <p>Vyjádření vlastních pocitů a potřeb („já“ výrok) U: <i>Jsem zklamaná, protože to vnímám jako narušení důvěry mezi námi.</i> S: <i>Rád bych, abyste rozuměla mým motivům. My potřebujeme držet při sobě. Jak bych vypadal, kdybych to neudělal? Vždyť to byla skvělá spolupráce.</i></p> <p>Prosba o další komunikaci S/U: <i>Nemohli bychom část příští hodiny věnovat tomu, že si to vysvětlíme?</i></p> <p>Návrh řešení U: <i>Co kdybych tedy oznámkovala spolupráci dvojic podle celkového množství neopravených chyb v obou písemkách, a tím ocenila i vaši schopnost odhalovat chyby?</i> S: <i>Mohli bychom si písemku napsat znovu, když už teď víme, na jaké chyby si dát pozor.</i></p>





Vlk a Karkulka

Úkol: Vyplň řádky hodnotících myšlenek, pocitů a potřeb pro postavy Vlka a Karkulky.

Popis situace: Karkulka poznala v postavě ležící v posteli Vlka. Vlk se natahuje po Karkulce.



Hodnotící myšlenky

.....



Hodnotící myšlenky

.....



Pocity

.....



Pocity

.....



Potřeby

.....



Potřeby

.....



Otázky pro Karkulku:



Hodnotící myšlenky: Co se jí může honit hlavou?



Pocity: Co může cítit?



Potřeby: Co je pro ni důležité? Jakou má potřebu?

Otázky pro Vlka:



Hodnotící myšlenky: Co se mu může honit hlavou?



Pocity: Co může cítit?



Potřeby: Co je pro něj důležité? Jaká je jeho potřeba?

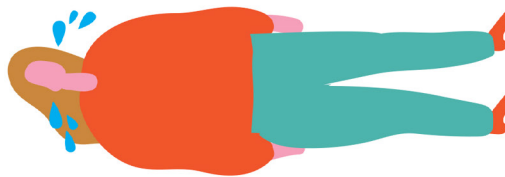
Příloha 1



Strana A

Písemka

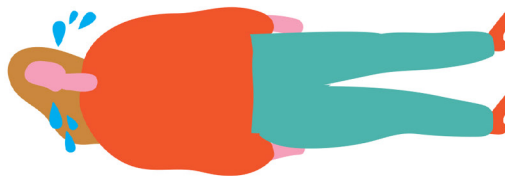
Psala se písemka.
Celá třída dostala jedničku.
Učitelka se rozplakala.



Strana A

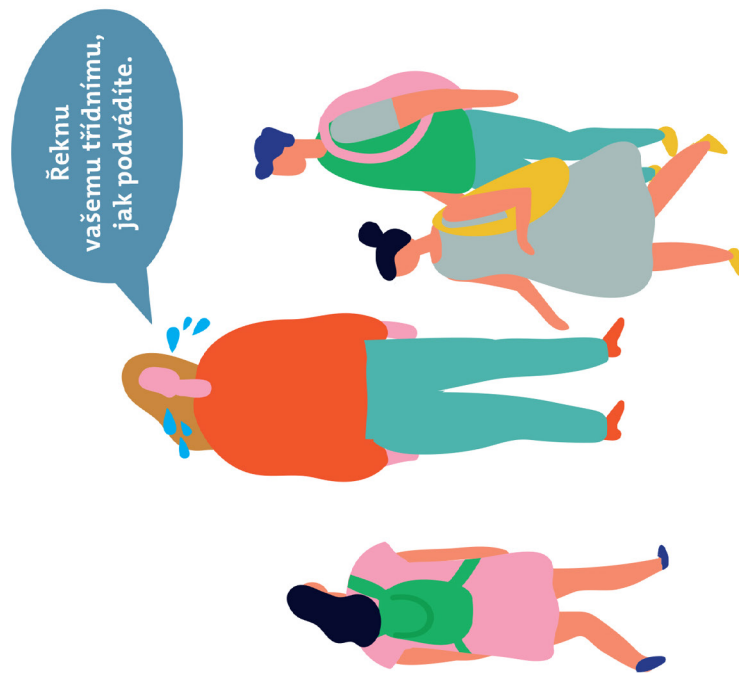
Písemka

Psala se písemka.
Celá třída dostala jedničku.
Učitelka se rozplakala.



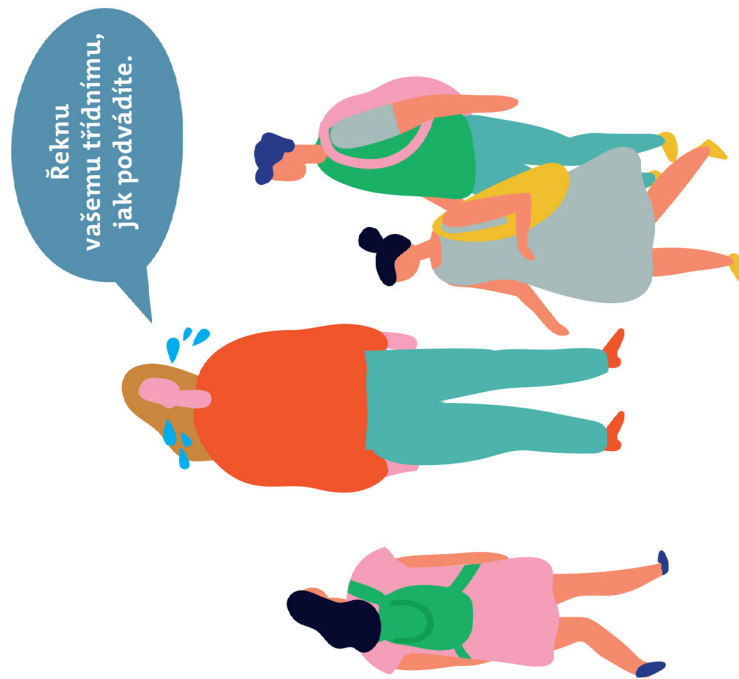
Strana B

Písemku psali žáci a žákyně rozdělení na skupiny A a B. Po dopsání dostaly skupiny za úkol vyměnit si písemky, navzájem si je opravit a oznámkovat. V písemkách byly chyby, ale žáci a žákyně si je navzájem opravili tak, že všichni dopadli na jedničku. Učitelka to zjistila.




Strana B


Písemku psali žáci a žákyně rozdělení na skupiny A a B. Po dopsání dostaly skupiny za úkol vyměnit si písemky, navzájem si je opravit a oznámkovat. V písemkách byly chyby, ale žáci a žákyně si je navzájem opravili tak, že všichni dopadli na jedničku. Učitelka to zjistila.




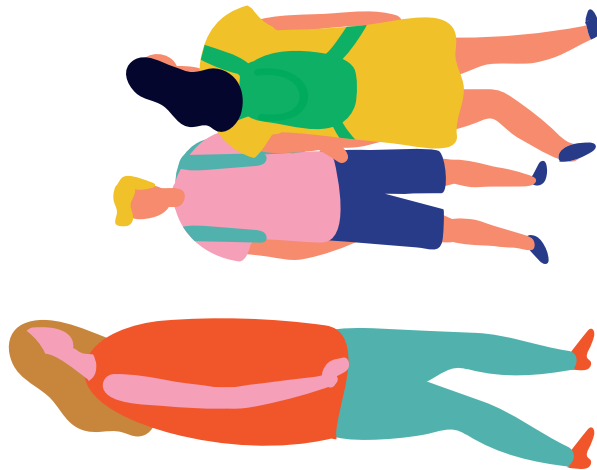
Příloha 2 – Písemka


Úkol: Vyplň řádky hodnotících myšlenek, pocitů a potřeb pro postavy žáků a žákyň nebo pro postavu učitelky dle zadání.
Popis situace: Žáci a žákyň tajně opravili chyby v písemce spolužáků a učitelka to zjistila.


 Hodnotící myšlenky


 Pocity

 Potřeby





 Hodnotící myšlenky


 Pocity

 Potřeby


Otázky pro postavu učitelky:


 Hodnotící myšlenky: Co se jí honí hlavou?
 Jak situaci hodnotí?
 Co si o třídě mohla myslet, když to zjistila?


 Pocity: Co cítí?

 Potřeby: Co je pro ni v té chvíli opravdu důležité?
 Na čem jí záleží?

Otázky pro postavy žáků a žákyň:

 Hodnotící myšlenky: Co se jim honí hlavou?
 Jak situaci a rozhodnutí opravít písemku hodnotí?
 Co si mohou myslet o učitelce?

 Pocity: Co cítí?


 Potřeby: Co je pro ně v té chvíli opravdu důležité?
 Na čem jim záleží?





Příloha 2


Příloha 3 – Vlka a Karkulka

Úkol: Vyplň řádky hodnotících myšlenek, pocitů a potřeb pro postavy Vlka a Karkulky.
Popis situace: Karkulka poznala v postavě ležící v posteli Vlka. Vlka se natahuje po Karkulce.


 Hodnotící myšlenky

 Hodnotící myšlenky

 Pocity


 Potřeby


 Pocity


 Potřeby




Otázky pro Karkulku:


 Hodnotící myšlenky: Co se jí může honit hlavou?


 Pocity: Co může cítit?

 Potřeby: Co je pro ni důležité? Jakou má potřebu?

Otázky pro Vlka:

 Hodnotící myšlenky: Co se mu může honit hlavou?

 Pocity: Co může cítit?

 Potřeby: Co je pro něj důležité? Jaká je jeho potřeba?



Příloha 4 – Vlk a Karkulka – lektorský podklad k aktivitě

Popis situace: Karkulka poznala v postavě ležící v posteli Vlka. Vlk se natahuje po Karkulce.



Hodnotící myšlenky

-
- nebezpečná šelma,
- Istivý podvodník



Hodnotící myšlenky

-
- lakomá holka bez slitování,
- jako ostatní lidi nás utlačuje



Pocity

-
- strach
-



Pocity

-
- ohrožení, obavy,
- hlad, samota



Potřeby

-
- péče o babičku, pomoc
- mamince, bezpečí



Potřeby

-
- obživa, životní
- prostor / domov, pomoc, spravedlnost



Otázky pro Karkulku:



Hodnotící myšlenky: Co se jí může honit hlavou?



Pocity: Co může cítit?



Potřeby: Co je pro ni důležité? Jakou má potřebu?

Otázky pro Vlka:



Hodnotící myšlenky: Co se mu může honit hlavou?



Pocity: Co může cítit?



Potřeby: Co je pro něj důležité? Jaká je jeho potřeba?



Příloha 5 – Vlk a Karkulka – popis perspektiv

Všichni známe příběh o tom, jaké potíže potkaly Červenou karkulku, když se vypravila sama lesem k babičce. Nikdo pravděpodobně nepochybuje o tom, že šedý vlk v pohádce se zachoval nesmírně špatně. Proč měl ale takový hlad, že se odvážil přijít mezi lidi? Náš hrdina mohl být čtyřnohým vlkem... Ale klidně by to mohl být i člověk – pan Vlk!



Vlk

Jsi Vlk. Tvoji příbuzní žijí v lese po mnoho generací. Dříve ovšem býval les mnohem větší a tvoji předkové se v něm svobodně pohybovali a nacházeli tu spoustu potravy. Na kraji lesa stála vesnička, ale její obyvatelé tvůj kmen nijak neobtěžovali a každý si hleděl svého.

Teď je ale všechno úplně jinak. Vesnice se rozrostla a vzniklo z ní malé město. Velkou část lesa lidé pokáceli. Navíc pořádají na vlky hony a už vás zbývá jen málo. Ve zbytku lesa se dá najít potrava jen obtížně, a proto si musíš hledat něco k snědku na okraji města a krást to lidem. Tvůj život je nyní velmi nebezpečný.

Včera jsi potkal malého človíčka, dívku jménem Karkulka. Šla po cestičce a nesla v košíčku samé dobroty. Bylo to v místech, kde kdysi býval les, ale teď tomu lidé říkají park. Požádal jsi ji o trochu jídla, ale hrubě se na tebe obořila. Pochopil jsi, že jde navštívit svou babičku, která bydlí ve staré části města. Běžel jsi tedy napřed, rychle jsi starou paní zamkl do skříně a vlezl sis do její postele. Ještě předtím sis na sebe navlékl její oblečení. Když Karkulka dorazila, chtěl sis od ní vzít to lákavé jídlo, ale zřejmě tě poznala, protože začala ječet. Vyvolala takový poprask, že se do domku přihnal rozzuřený dav obyvatel s hrozivými zbraněmi a vrhl se na tebe. Jen tak tak se ti podařilo v poslední chvíli uniknout. A tak máš pořád hrozný hlad.

Karkulka

Bydlíš v městečku postaveném na okraji lesa. Žiješ s maminkou, která musí těžce pracovat, aby vydělala peníze na jídlo pro vás obě a na další potřebné věci. Tvoje babička bydlí ve staré části města, kde byla původně jen malá vesnička. Je to samostatná stará paní a chce zůstat v chaloupce, kde strávila celý život. Už je ale slabá a nemůže si sama vařit. Proto jí každý den nosíš jídlo, které pro ni připravila maminka. Pokud nechceš jít velkou oklikou, musíš projít parkem v místech, kde kdysi býval les. Víš, že v lese stále ještě žijí vlci a že se občas zatoulají i do parku. Máš docela strach, ale neodvažuješ se o tom říct mamince, protože ta má svých starostí dost.

Když jsi šla včera za babičkou, najednou k tobě přiběhl velký Vlk a chtěl jídlo. Přirozeně ses ho snažila co nejrychleji zbavit, ale asi ses mimoděk zmínila o tom, kam jdeš. Když jsi pak přišla do babiččina domečku, babička ležela v posteli a vypadala prapodivně. Pokládala ti zvláštní otázky a nemohla se dočkat, až dostane najíst. Když se k tobě natáhla, poznala jsi, že je to Vlk. Samozřejmě jsi hned začala volat o pomoc a nesmírně se ti ulevilo, když přiběhlo několik dělníků a zahradníků, kteří pracovali v sousedství. Svým nářadím zahrnali Vlka na útěk.



Příloha 6 – Kartičky situací



Přečti si popis situace a zkus se vžít do postavy mluvčího. Jak se asi cítí? Co je pro něj důležité?
 Vyjádři to pomocí dané repliky a svého těla (hlasem, mimikou, gesty, pohybem).

Vrátil ses z nabitého víkendu u kamarádů/babičky a rodiče tě zahrnuli spoustou zvědavých otázek hned ve dveřích. Chtěl by sis doma nejdřív odpočinout a nadechnout se, než si budeš povídat. Vyletí z tebe:

„Už se mě proboha na nic neptejte!“

Přečti si popis situace a zkus se vžít do postavy mluvčího. Jak se asi cítí? Co je pro něj důležité?
 Vyjádři to pomocí dané repliky a svého těla (hlasem, mimikou, gesty, pohybem).

Na brigádě v zahradnictví, kam pravidelně chodíš, je nový brigádník. Nařizuje ti, kam máš stavět květináče a že máš očistit nářadí, které zapomněla uklidit předchozí směna. Copak nevíš moc dobře sám, co je třeba udělat? Neodpustíš si poznámku:

„Kdo si jako myslíš, že seš, když mi tady říkáš, co mám dělat?“

Přečti si popis situace a zkus se vžít do postavy mluvčího. Jak se asi cítí? Co je pro něj důležité?
 Vyjádři to pomocí dané repliky a svého těla (hlasem, mimikou, gesty, pohybem).

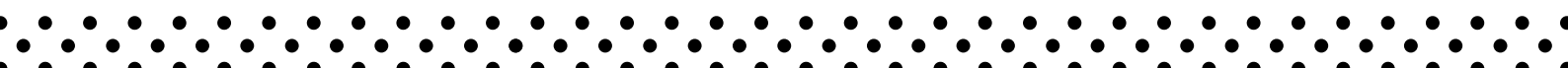
Jsi bezradný a naštvaný, protože tenhle úkol do matematiky počítáš už potřetí a pokaždé ti to vyjde jinak. Ocenil bys nějakou radu. Zhluboka si povzddechneš:

„Já to asi nedám, prostě na to nemám.“

Přečti si popis situace a zkus se vžít do postavy mluvčího. Jak se asi cítí? Co je pro něj důležité?
 Vyjádři to pomocí dané repliky a svého těla (hlasem, mimikou, gesty, pohybem).

Máte se spolužáky za úkol přetřít všechny lavice ve třídě a už čtvrt hodiny diskutujete, jak si budete střídat štětce a podávat plechovky. Tohle je fakt neefektivní. Reaguješ na to:

„Lidi, pojďme hlavně už rychle něco dělat, ať se to hýbe!“





Příloha 6



.....

Přečti si popis situace a zkus se vžít do postavy mluvčího. Jak se asi cítí? Co je pro něj důležité?
Vyjádři to pomocí dané repliky a svého těla (hlasem, mimikou, gesty, pohybem).

Kamarádka ze třídy za tebou přijela domů a přinesla ti peněženku, kterou jsi zapomněla v lavici.
Jsi překvapená a vděčná. Ušetřila ti hodně starostí. Řekneš:

„Ty jsi prostě neuvěřitelná, nevím, co na to říct.“

.....

Přečti si popis situace a zkus se vžít do postavy mluvčího. Jak se asi cítí? Co je pro něj důležité?
Vyjádři to pomocí dané repliky a svého těla (hlasem, mimikou, gesty, pohybem).

Vydělala sis na brigádě své první peníze a hrdě si je neseš domů. Táta ti řekl, že je nemáš utratit
za kraviny. To tě popudilo, protože chceš, aby tě vnímal jako dospělou, a vyjelo z tebe:

„Jsou to moje peníze, tak se nestarej!“

.....



Příloha 7



Vybrané potřeby

Fyziologické potřeby

Zdraví
Pohyb
Spánek
Výživa
Dotek

Bezpečí

Řád, předvídatelnost
Jistota, bezpečí
Důvěra
Pořádek
Stabilita

Vzájemnost

Láska
Podpora
Přátelství
Spolupráce
Sounáležitost
Éros
Intimita
Sdílení

Porozumění

Být pochopení
Chápat, vědět, být informováni
Empatie
Jasnost, orientace
Transparentnost

Smysl

Přispění
Růst
Efektivita
Výzva, dobrodružství
Upřímnost
Přesah
Krása

Zábava

Hra
Požitek
Klid

Tvořivost

Soustředění

Respekt, úcta

Uznání
Pozornost
Přijetí
Integrita
Kompetence
Autenticita

Autonomie

Prostor
Volnost
Možnost volby
Vliv, moc
Svoboda



Příloha 7



Vybrané pocity +

Jak se cítíme, když jsou naše potřeby uspokojeny:

Překvapení

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

Vděčnost

Naplnění
Naděje
Potěšení
Dojetí
Pohnutí
Láskyplnost
Něha
Slast

Klid

Bezstarostnost
Úleva
Pohoda
Jistota
Vyrovnanost
Spokojenost
Hrdost

Radost

Veselost
Pobavení
Štěstí
Rozpustilost
Otevřenost

Vybrané pocity –

Jak se cítíme, když naše potřeby nejsou uspokojeny:

Strach

Hrůza
Obavy
Panika
Vystrašenost
Nervozita
Šok
Stísněnost

Smutek

Neštěstí
Zoufalství
Deprese
Lítost
Melancholie
Beznaděj
Skleslost
Osamělost
Tíže

Napětí

Mrzutost
Naštvaní
Nedůtklivost
Neklid
Netrpělivost
Nespokojenost
Podráždění
Zmatek
Rozpaky

Hněv

Zlost
Vzteky
Frustrace
Rozčilení
Rozhořčení

Znechucení

Zklamání
Marnost
Bezmoc
Otrávenost
Hořkost
Roztrpčení

Netečnost

Apatie
Chlad
Lhostejnost
Nerozhodnost
Otupělost
Pasivita
Zaražení
Nuda
Únava
Vyčerpání



Příloha 8



Výživa	Důvěra	Přátelství	Sdílení
Spánek	Jistota, bezpečí	Podpora	Intimita
Pohyb	Řád, předvídatelnost	Stabilita	Éros
Zdraví	Dotek	Pořádek	Sounáležitost



Příloha 8



<p>Být pochopení</p>	<p>Chápat, vědět, být informováni</p>	<p>Empatie</p>	<p>Jasnost, orientace</p>
<p>Transparentnost</p>	<p>Příspěvní</p>	<p>Spolupráce</p>	<p>Růst</p>
<p>Efektivita</p>	<p>Výzva, dobrodružství</p>	<p>Upřímnost</p>	<p>Přesah</p>
<p>Krása</p>	<p>Hra</p>	<p>Požitek</p>	<p>Klid</p>



Příloha 8



Soustředění	Uznání	Pozornost	Přijetí
Integrita	Kompetence	Autenticita	Prostor
Volnost	Možnost volby	Vliv, moc	Svoboda
Fyziologické potřeby	Bezpečí	Láska	Porozumění



Příloha 8



Respekt, úcta			
Tvořivost			
Zábava	Vzájemnost		
Smysl	Autonomie		



Příloha 9



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



Příloha 9



Naděje	Potěšení	Dojetí	Pohnutí
Láskovitost	Něha	Slast	Radost
Veselost	Pobavení	Šťěstí	Rozpustilost
Otevřenost	Klid	Bezstarostnost	Úleva



Příloha 9



Pohoda	Jistota	Vyrovnanost	Spokojenost
Hrdost	Strach	Hrůza	Obavy
Panika	Vystrašenost	Nervozita	Šok
Stísněnost	Hněv	Zlost	Vzteky



Příloha 9



Frustrace	Rozčilení	Rozhořčení	Napětí
Mrzutost	Naštvaní	Nedůtklivost	Neklid
Netrpělivost	Nespokojenost	Podráždění	Zmatek
Rozpaky	Smutek	Neštěstí	Zoufalství



Příloha 9



Deprese	Lítost	Melancholie	Beznaděj
Skleslost	Osamělost	Tíže	Znechucení
Zklamání	Marnost	Bezmoc	Otrávenost
Hořkost	Roztrpčení	Netečnost	Apatie



Příloha 9



Chlad	Pasivita	Vyčerpání
Lhostejnost	Zaražení	
Nerozhodnost	Nuda	
Otupělost	Únava	



Příloha 10



Objektivní popis situace Karkulky a Vlka

Městečko se postupně rozrostlo a les se zmenšil. Počet vlků, kteří v lese žijí, se také hodně snížil, protože už nenacházejí tak snadno potravu a obyvatelé městečka je pronásledují. V poslední době jsou vlci pro lidi obtížní a někdy i nebezpeční. Přicházejí do parků, kde dříve býval les, a dokonce i do ulic na okraji města a hledají potravu.

Včera došlo k incidentu, při němž se jeden z vlků přikradl k malé holčičce jménem Karkulka. Šla přes park a nesla jídlo své staré babičce. Vlk požádal dívku o jídlo, ale Karkulka se vyděsila a utekla. Když posléze došla do babiččina domku a naklonila se nad postel, zjistila, že v ní leží Vlk. Ukázalo se, že Vlk uvěznil babičku ve skříni a snažil se Karkulku ošidit, aby mu dala jídlo. Karkulka začala volat o pomoc a několik sousedů ozbrojených zahradním nářadím Vlka zahnal. Vlk i Karkulka souhlasili, že se dostaví na schůzku s městskou mediační službou.

Objektivní popis situace Karkulky a Vlka

Městečko se postupně rozrostlo a les se zmenšil. Počet vlků, kteří v lese žijí, se také hodně snížil, protože už nenacházejí tak snadno potravu a obyvatelé městečka je pronásledují. V poslední době jsou vlci pro lidi obtížní a někdy i nebezpeční. Přicházejí do parků, kde dříve býval les, a dokonce i do ulic na okraji města a hledají potravu.

Včera došlo k incidentu, při němž se jeden z vlků přikradl k malé holčičce jménem Karkulka. Šla přes park a nesla jídlo své staré babičce. Vlk požádal dívku o jídlo, ale Karkulka se vyděsila a utekla. Když posléze došla do babiččina domku a naklonila se nad postel, zjistila, že v ní leží Vlk. Ukázalo se, že Vlk uvěznil babičku ve skříni a snažil se Karkulku ošidit, aby mu dala jídlo. Karkulka začala volat o pomoc a několik sousedů ozbrojených zahradním nářadím Vlka zahnal. Vlk i Karkulka souhlasili, že se dostaví na schůzku s městskou mediační službou.

Objektivní popis situace Karkulky a Vlka

Městečko se postupně rozrostlo a les se zmenšil. Počet vlků, kteří v lese žijí, se také hodně snížil, protože už nenacházejí tak snadno potravu a obyvatelé městečka je pronásledují. V poslední době jsou vlci pro lidi obtížní a někdy i nebezpeční. Přicházejí do parků, kde dříve býval les, a dokonce i do ulic na okraji města a hledají potravu.

Včera došlo k incidentu, při němž se jeden z vlků přikradl k malé holčičce jménem Karkulka. Šla přes park a nesla jídlo své staré babičce. Vlk požádal dívku o jídlo, ale Karkulka se vyděsila a utekla. Když posléze došla do babiččina domku a naklonila se nad postel, zjistila, že v ní leží Vlk. Ukázalo se, že Vlk uvěznil babičku ve skříni a snažil se Karkulku ošidit, aby mu dala jídlo. Karkulka začala volat o pomoc a několik sousedů ozbrojených zahradním nářadím Vlka zahnal. Vlk i Karkulka souhlasili, že se dostaví na schůzku s městskou mediační službou.

Objektivní popis situace Karkulky a Vlka

Městečko se postupně rozrostlo a les se zmenšil. Počet vlků, kteří v lese žijí, se také hodně snížil, protože už nenacházejí tak snadno potravu a obyvatelé městečka je pronásledují. V poslední době jsou vlci pro lidi obtížní a někdy i nebezpeční. Přicházejí do parků, kde dříve býval les, a dokonce i do ulic na okraji města a hledají potravu.

Včera došlo k incidentu, při němž se jeden z vlků přikradl k malé holčičce jménem Karkulka. Šla přes park a nesla jídlo své staré babičce. Vlk požádal dívku o jídlo, ale Karkulka se vyděsila a utekla. Když posléze došla do babiččina domku a naklonila se nad postel, zjistila, že v ní leží Vlk. Ukázalo se, že Vlk uvěznil babičku ve skříni a snažil se Karkulku ošidit, aby mu dala jídlo. Karkulka začala volat o pomoc a několik sousedů ozbrojených zahradním nářadím Vlka zahnal. Vlk i Karkulka souhlasili, že se dostaví na schůzku s městskou mediační službou.



Příloha 11

Objektivní popis situace Karkulky a Vlka – lektorský podklad k aktivitě

Městečko se postupně rozrostlo a les se zmenšil. Počet vlků, kteří v lese žijí, se také hodně snížil, protože už nenacházejí tak snadno potravu a obyvatelé městečka je pronásledují. V poslední době jsou vlci pro lidi obtížní a někdy i nebezpeční (A). Přicházejí do parků, kde dříve býval les, a dokonce i do ulic na okraji města a hledají potravu.

Včera došlo k incidentu, při němž se jeden z vlků přikradl (B) k malé holčičce jménem Karkulka. Šla přes park a nesla jídlo své staré babičce. Vlk požádal dívku o jídlo, ale Karkulka se vyděsila a utekla. Když posléze došla do babiččina domku a naklonila se nad postel, zjistila, že v ní leží Vlk. Ukázalo se, že Vlk uvěznil babičku ve skříni a snažil se Karkulku ošidit (C), aby mu dala jídlo. Karkulka začala volat o pomoc a několik sousedů ozbrojených zahradním nářadím Vlka zahnal. Vlk i Karkulka souhlasili, že se dostaví na schůzku s městskou mediační službou.

Příklady, jak vybrané hodnotící citace přeformulovat

A. V poslední době jsou vlci pro lidi obtížní a někdy i nebezpeční. Přicházejí do parků, kde dříve býval les, a dokonce i do ulic na okraji města a hledají potravu.

→ V poslední době přicházejí do parků, kde dříve býval les, a dokonce i do ulic na okraji města vlci, hledají potravu a na lidi vrčí. Lidé se jich bojí.

B. ... při němž se jeden z vlků přikradl k malé holčičce jménem Karkulka.

→ při němž se jeden z vlků přiblížil k malé holčičce jménem Karkulka.

C. ... uvěznil babičku ve skříni a snažil se Karkulku ošidit...

→ uvěznil babičku ve skříni a snažil se Karkulku přesvědčit...

Příloha 12 – Porozumění stranám konfliktu

Popis situace: Co kdo udělal? Co kdo řekl?

Hodnotící myšlenky
.....
.....
.....

Pocity
.....
.....
.....

Potřeby
.....
.....
.....

Já

Hodnotící myšlenky: Co se mi honí hlavou?

Pocity: Co cítím?

Potřeby: Co je pro mne důležité, jakou mám potřebu?

Hodnotící myšlenky
.....
.....
.....

Pocity
.....
.....
.....

Potřeby
.....
.....
.....

Druhá osoba

Hodnotící myšlenky: Co se mu/ji může honit hlavou?

Pocity: Co může cítit?

Potřeby: Co je pro něj/ni důležité? Jaká je jeho/její potřeba?



Příloha 12



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