



# 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 otevřenosť 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 otevřenosť 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 čtverice (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 rozstřízení 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 uveďte účastníky a účastnice do tématu a krátce představte, čemu se bude setkání věnovat: *Kdyby nám druzí lidé byli hádankou, na kterou jsme zvědaví, pomohlo by nám to v konfliktech. K mnoha střetům dochází na základě domněnek. Proto by bylo dobré své odhadys 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 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)

Uveďte aktivitu: *Ve snaze porozumět situacím často odhadujeme prožívání a záměry druhé strany. Ale můžeme se mylit. 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 pročte, 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 zjistěte, kolik skupin uhodlo. Ukončete hru a společně si řešení přečtěte, aby jej znaly i ty skupiny, které neuhodly: *Třída psala písemku, při níž byla rozdělená podle řad na skupiny A a B. Po dopsání dostaly skupiny za úkol vyměnit si písemky, navzájem si je opravit a oznamkovat. V písemkách byly chyby a žáci a žácky 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.*

Navažte další aktivitou.

## Člověk jako ledovec (20 minut)

Uveďte: *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 nešiká“), 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 zachytily kamery?* 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 prozívání 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. Ted 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**

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

## Reakce snižující a zvyšující napětí (15 minut)

Zeptejte se skupiny: *Co by asi učitelka mohla žákům a žáčkám říct, když zjistila, co udělali? A jak by jí mohli odpovědět? Zaznamenejte páry 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 zvědavosti – neříkejme, jaký ten druhý je, ale raději budeme zvídaví a snažme se zjistit, jak to vnímá on a proč vlastně dělá to, co dělá.

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

Uzavřete tuto část: *Když se snažíme vidět situaci z pohledu druhého člověka a dáme mu to najevu, 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. Zadání 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 zjistěte, 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 prodiskujte, 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 oslovoval 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 zbyvajícího 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 přemýší 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 vracet, pokud budete na program navazovat.

**Metodická poznámka:** Dyáda je způsob práce ve dvojici, kdy jeden člověk nahlas 3–5 minut přemýší a zkoumá navrženou otázku a druhý ho podporuje tím, že mu v tichosti naslouchá. Nic neříká, nijak vyřízené 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.

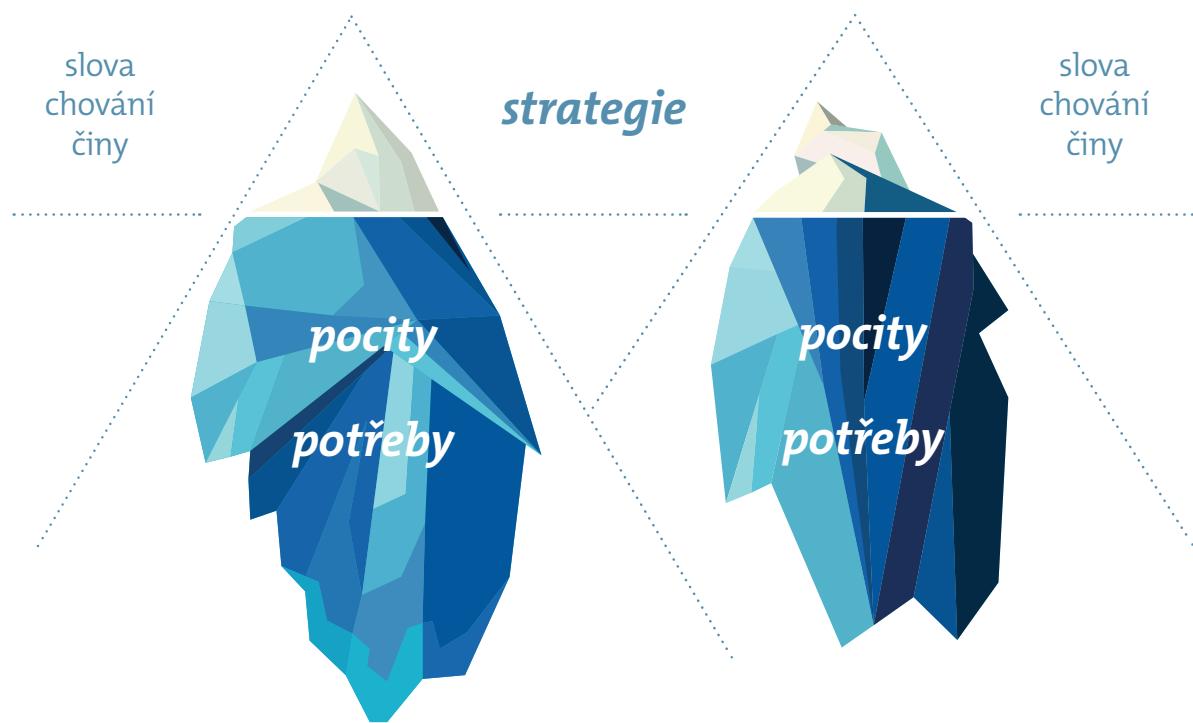
## Infobox – Člověk jako ledovec

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, anž 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 naplnění univerzálních lidských potřeb, které jsou nevyhnuteľné pro zdravý, plnohodnotný a smysluplný život. Všichni lidé sdílejí 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 naplnění 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 naplnění významně neovlivňuje spokojenosť 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 naplnění, které Rosenberg nazývá **strategie**. Konflikty nastávají na úrovni konkrétních strategií, jimž 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 deklarováný požadavek toho, co chceme, který spouští konflikt. Pojem zájem označuje důvody, proč něco chceme, zahrnuje obecné motivy a cíle (včetně snahy o naplnění potřeb), kvůli kterým se člověk dostává do konfliktu. Zájmy mohou být protichůdné, a na rozdíl od univerzálních potřeb tak mohou být v přímém konfliktu. Postupem při řešení konfliktu je tedy oprostit 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, chceme na chvíli vypadnout a číst si.“ – „My se chceme uvolnit a trochu si zabloudit, jdi třeba na chodbu.“ – „Na chodbě se číst nedá. Co kdybyste si házeli jen v téhle části třídy a já si sedl do zadu?“ – „Ok. Můžem to zkoušet.“*

### 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 naplnět;
- 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, držením 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 nejvíce hodily na to, jak tvá postava situaci vnímala?* Chvíli počkejte, aby si formulace mohli ostatní poznamenat. Poraděte 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 rozvíčku 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 nabídnete 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 písemkou a uveděte zadání: *Učitelka i žáci a žácky 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 chvíli vypnout?*

- Odpovědi zapisujte pod sebe na tabuli či flipchart.
- Pak se ptejte: *Když se na vyspané odpovědi podíváte, které by vám osobně pro odpočinutí 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 spolužáčky 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.

- Uveděte: Pokud se nám podaří napravit 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 naplnujeme, tzv. strategiemi. To nyní prozkoumáme.

Rozmístěte doprostřed místnosti kartičky potřeb (příloha 8). Vysvětlete, 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 tázajícího 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 tázající 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 zaznávala 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 všímat 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 popisními 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 zbarvená slova neutrálnejšími 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 přitom 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 osobou, která zde není přítomna;
- tato osoba řekla nebo udělala něco, co vás podráždilo, umíte to pojmenovat jednou větou; nejde o mnohaletý trvající 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. Uveděte ideálně vlastní příklad. Když se otevřete sdílení vy, podpoří to otevřenosť 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 navrhla 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. Vyhraděte 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?** Vybavte 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.

Vysvětlete, 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) vysvětlete, 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 pocítit 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 snažíte se vidět a vnímat situaci z pozice druhého. Můžete to uvést následovně: Často se zastavíme jen u svého vnímání. Ted' uděláme krok, který běžně v napjatých situacích neděláme, protože 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/ni 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**

<b>I. Porozumění stranám konfliktu</b>		
<b>Popis situace</b>	Moje dcera chtěla jít v pátek večer s kamarády ven do parku. Ptala jsem se jí, v kolik přijde.	
<b>Říká</b>	<b>Já (rodič)</b>	<b>Dcera</b>
V kolik přijdeš? V kolik přijdeš nejpozději? Co třeba ve dvě ráno?		Nevím. To záleží.
<b>Myšlenky</b>	To není schopna vůbec odhadnout, kdy přijde?	Chce mě kontrolovat.
<b>Pocity</b>	nervozita, podráždění	nervozita, naštvaní
<b>Potřeby</b>	vnitřní klid, jistota, že je v pořádku	spontánost, volnost, svoboda
<b>II. Cesta ke konstruktivnímu řešení – navázání kontaktu</b>		
<b>Empatický odhad</b>	Je ti nepříjemné stanovovat hodinu, protože si myslíš, že tě chci kontrolovat, a chceš, abych ti více důvěrovala?	
<b>Vyhádření vlastních pocitů a potřeb</b>	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.	
<b>Prosba o další komunikaci</b>	Snažím se pochopit, proč nemáš žádnou představu, v kolik přijdeš. Můžeme se o tom spolu ještě bavit, abyhom přišli na nějaké řešení?	
<b>III. Cesta ke konstruktivnímu řešení – návrh řešení</b>		
<b>Rodič a dcera společně stanoví pevný čas návratu.</b>	Důsledek: Dcera to splní z donucení, ze strachu z následků. Myšlenka na konkrétní hodinu jí ubere radost ze spontánnosti a svobody.	
<b>Když bude mít rodič obavu, napíše SMS a dcera odpoví.</b>	Důsledek: Vnitřní klid rodiče není naplněn. Má málo informací o dceřiné pohybu, které by ho obav zbabily.	
<b>Vždy, když se bude dcera přemísťovat například z parku ke kamarádce, napíše SMS. Pokud bude mít rodič obavu, napíše SMS a dcera odpoví.</b>	Důsledek: Potřeby obou stran jsou naplněné. Dcera drží dohodu nikoli ze strachu z následků a přinucení, ale z péče o rodiče.	

**Metodická poznámka:** Zvolený příklad popisující snahu domluvit se na čase návratu domů má ilustrovat konflikt ze života, který bude blízký mladým lidem účastnícům se programu – přes postavu dcery, s níž se mohou identifikovat, protože je pravděpodobně v podobném věku, a skrze téma vztahu dospívající–rodič. Vnímat situaci přes dospělého, který příklad přináší, jim může pomoci zlidštitit vnímání vlastních rodičů.

Ideální je přinést podobně laděný vlastní příklad. Když se otevřete sdílení vy, podpoří to otevřenosť skupiny a posílí vztah mezi vámi a zúčastněnými.

## Cesta ke konstruktivnímu řešení – aplikace na vlastní situaci

Na předchozí aktivitu můžete navázat další části: 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)? Pojdme se podívat, jak bychom je mohli využít.*

Uveďte 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. Uveďte 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 zkонтrolujte, 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](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 furhter 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](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 uprchlostí 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

- BEDNAŘÍK, 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 otevřenosť 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

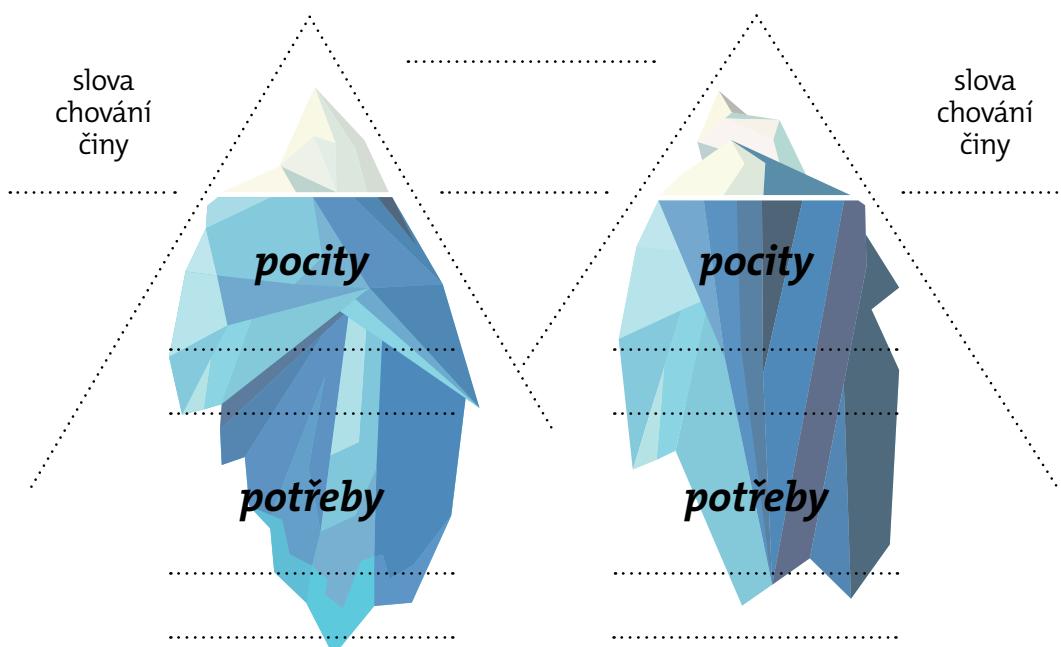
## Slovniček pojmu

**Potřeby:** Potřeby jsou základní hybnou silou v člověku a motivací k činům. Vše, co lidé dělají, je vedeno vědomou, či nevědomou snahou o naplnění 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

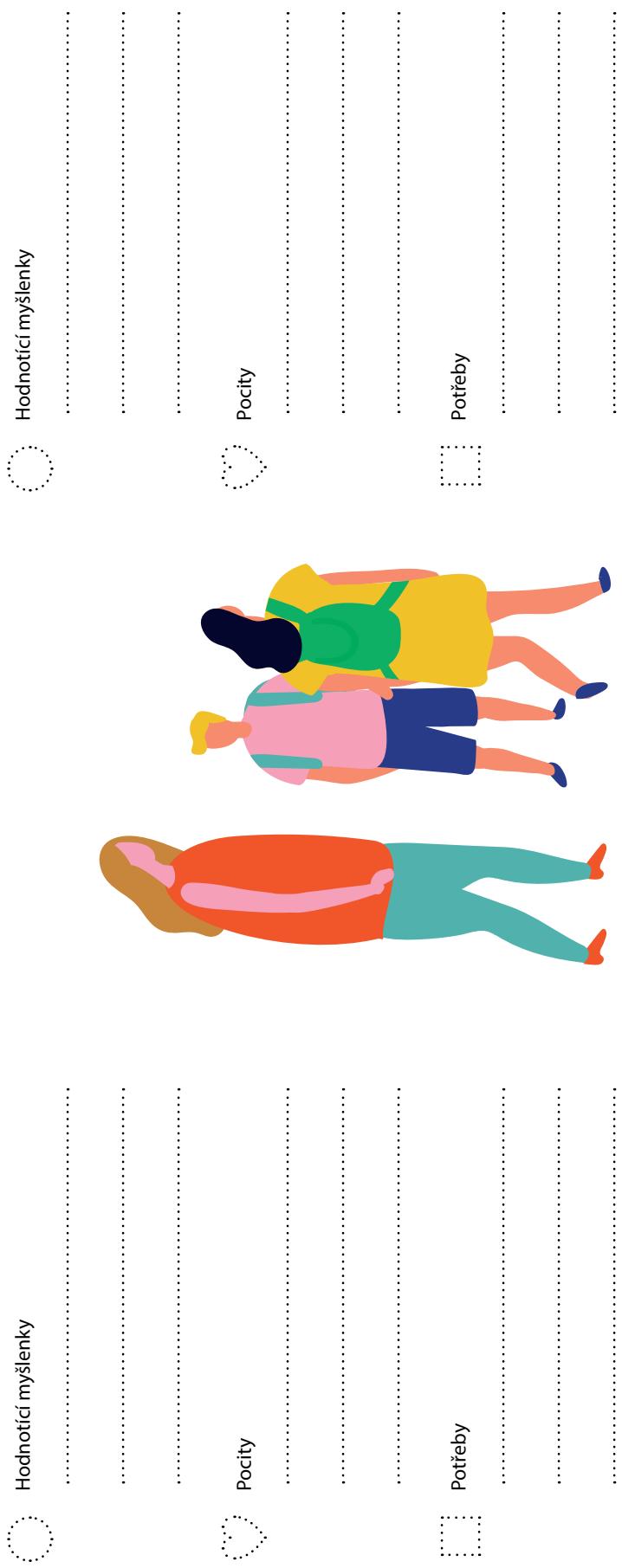
**Úkol:** Doplň konkrétní příklad různých rovin ledovce:



## Písemka – modelová situace

**Úkol:** Vypíš 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.



Otázky pro postavu učitelky:

- Hodnotící myšlenky: Co se jí honí hlavou?  
Jak situaci a rozhodnutí opravit písemku hodnotit?  
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 jím honí hlavou?  
Jak situaci a rozehodnutí opravit písemku hodnotit?  
Co si mohou myslit 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 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

#### Přímý útok, rozkaz

U: Jste darebáci. Okamžitě podtrhněte červenou chybu, které jste opravili, a oznámujte písemku podle pravidel.  
S: Měla jste si to opravit sama.

#### Výčitka, obviňování

U: Já jsem vám tak věřila, a vy jste mě zklamali.  
S: Vy jste po nás chtěla, abychom naprásobili chyby souseda.

#### Zesměšnění, ironie

U: Vy jste si asi nevšimli, že je to podvod, že?  
S: Ale vy jste nám přece řekla, že máme opravit chyby!

#### Nálepkování

U: Podrazáci. Flákači.  
S: Labilní úča.

#### Vyhrožování

U: Jestli to ještě jednou uděláte, dostanete důtku!  
S: Řekneme řediteli, že si usnadňujete práci s opravami písemek!

### Reakce snižující napětí

#### Projevení zájmu o druhého

U: Co vás k tomu vedlo?  
S: Vás se to dotklo, paní učitelko?

#### Empatický odhad

U: Chtěli jste se navzájem podržet a táhnout za jeden provaz? Možná jste i z této kreativní spolupráce měli radost...  
S: Jste na nás naštvaná, protože to vnímáte jako podraz, a chtěla byste nám důvěřovat?

#### Vyjádření vlastních pocitů a potřeb („ já“ výrok)

U: Jsem zklamaná, protože to vnímám jako narušení důvěry mezi námi.  
S: Rád bych, abyste rozuměla mým motivům.  
My potřebujeme držet při sobě. Jak bych vypadal, kdybych to neudělal? Vždyť to byla skvělá spolupráce.

#### Prosba o další komunikaci

S/U: Nemohli bychom část příští hodiny věnovat tomu, že si to vysvětlíme?

#### Návrh řešení

U: Co kdybych tedy oznamovala spolupráci dvojic podle celkového množství neopravených chyb v obou písemkách, a tím ocenila i vaši schopnost odhalovat chyby?  
S: Mohli bychom si písemku napsat znova, když už teď víme, na jaké chyby si dát pozor.

# Vlk a Karkulka

**Úkol:** Vyplň do obrázku na následující straně hodnotící myšlenky, pocity a potřeby Karkulky a Vlk v situaci, kdy Vlk leží v posteli převlečený za babičku a natahuje se po Karkulce.

Přečti si v příloze *Vlk a Karkulka – popis perspektiv* více o jedné z postav a doplň další hodnotící myšlenky, pocity a potřeby vybrané postavy.

**Úkol:** Jak by Karkulce a Vlkovi prospělo, kdyby vzájemně porozuměli svým pocitům a potřebám?

Napiš, na jakých řešeních do budoucna by se mohli Vlk s Karkulkou dohodnout, aby byly potřeby obou dvou naplněny a aby byla řešení pro obě strany přijatelná.

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

## Závěrečné ohlédnutí

Co si z tohoto programu odnášíš? Co bys chtěl/a příště využít při řešení konfliktu?

## Vlk a Karkulka

**Úkol:** Vypiň řádky hodnotících myšlenek, pocitů a potřeb pro postavu Vlka a Karkulky.

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

<input type="checkbox"/> Hodnotící myšlenky	.....	<input type="checkbox"/> Hodnotící myšlenky	.....
<input type="checkbox"/> Pocity	.....	<input type="checkbox"/> Pocity	.....
<input type="checkbox"/> Potřeby	.....	<input type="checkbox"/> Potřeby	.....
Otázky pro Vlka:			
<input type="checkbox"/> Hodnotící myšlenky: Co se jí může honit hlavou?	<input type="checkbox"/> Pocity: Co může cítit?	<input type="checkbox"/> Potřeby: Co je pro ni důležité? Jakou má potřebu?	
<input type="checkbox"/> Hodnotící myšlenky: Co se mu může honit hlavou?	<input type="checkbox"/> Pocity: Co může cítit?	<input type="checkbox"/> Potřeby: Co je pro něj důležité? Jaká je jeho potřeba?	



## Strana A

### Písemka

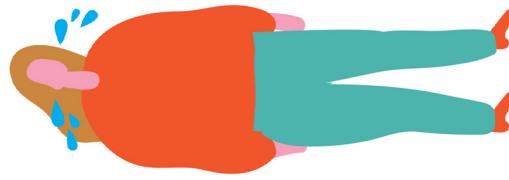
Psala se písemka.  
Celá třída dostala jedničku.  
Učitelka se rozplakala.

## Strana A

### Písemka

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

## Příloha 1





## 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.

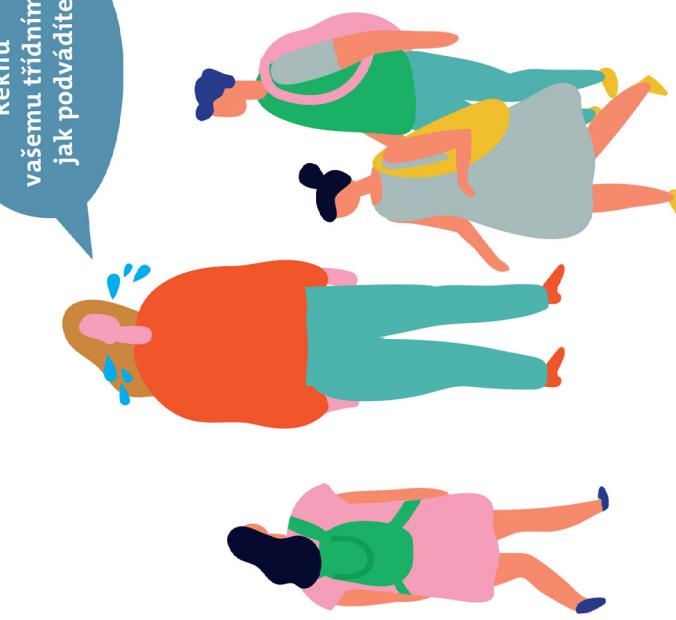
Řeknu  
vašemu třídnímu,  
jak podvádíte.



## 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.

Řeknu  
vašemu třídnímu,  
jak podvádíte.

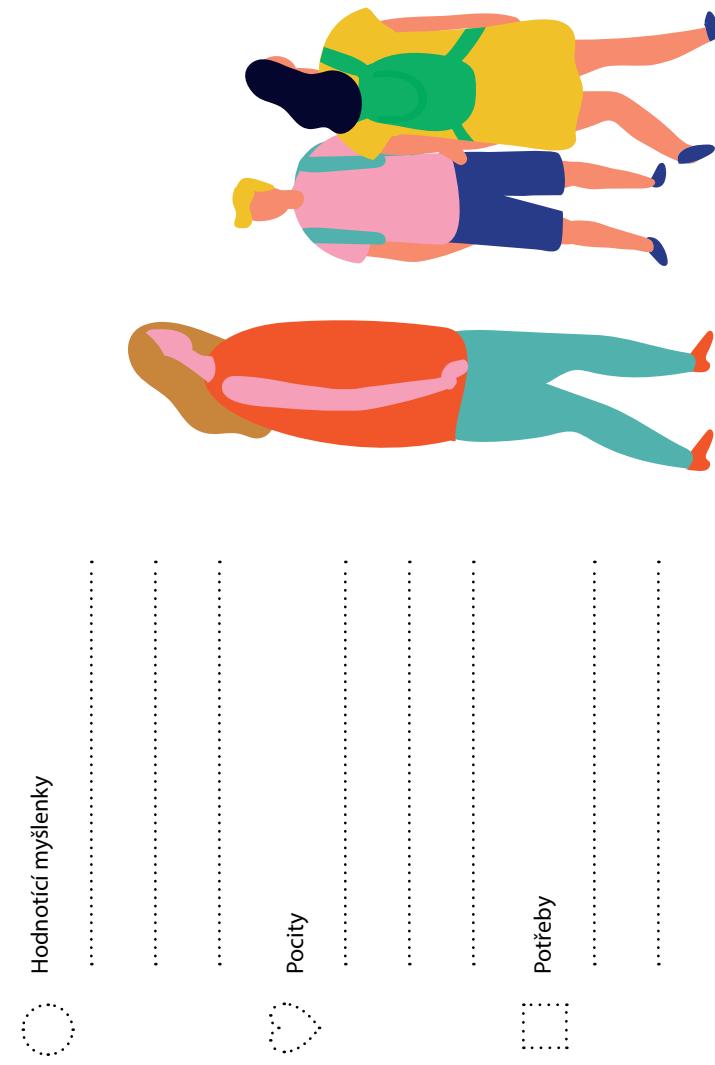


## Příloha 1



## Příloha 2 – Písemka

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



Hodnotící myšlenky

.....

Hodnotící myšlenky

.....

Hodnotící myšlenky

.....

Pocity

.....

Pocity

.....

Pocity

.....

Potřeby

.....

Potřeby

.....

Potřeby

.....

Otázky pro postavu učitelky:

Hodnotící myšlenky: Co se jí honí hlavou?

Jak situaci hodnotit?

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 postavu žáků a žákyň:

Hodnotící myšlenky: Co se jím honí hlavou?

Jak situaci a rozhodnutí opravit písemku hodnotit?

Co si mohou myslet o učitelce?

Pocity: Co cítí?

Potřeby: Co je pro ně v té chvíli opravdu důležité?

Na čem jím záleží?

## Příloha 3 – Vlk a Karkulka

**Úkol:** Vypiš řádky hodnotících myšlenek, pocitů a potřeb pro postavu Vlka a Karkulky.

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

Hodnotící myšlenky

.....

.....

.....

.....

Pocity

.....

.....

.....

Potřeby

.....

.....

.....

Potřeby

.....

.....

.....

Otázky pro Vlka:

Hodnotící myšlenky: Co se jí může honit hlavou?

.....

.....

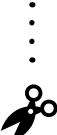
Pocity: Co může cítit?

.....

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



## Příloha 3



Hodnotící myšlenky

.....

.....

.....

Pocity

.....

.....

Potřeby

.....

Potřeby

.....

Potřeby

.....

Otázky pro Karkulku:

Hodnotící myšlenky: Co se mu může honit hlavou?

.....

.....

Pocity: Co může cítit?

.....

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



## Příloha 4 – Vlk a Karkulka – lektorský podklad k aktivitě

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

- |                                     |                       |       |                                     |                                      |       |
|-------------------------------------|-----------------------|-------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Hodnotící myšlenky    | ..... | <input checked="" type="checkbox"/> | Hodnotící myšlenky                   | ..... |
| .....                               | nebezpečná šelma,     | ..... | .....                               | lakomá holka bez slitování,          | ..... |
| .....                               | lstrivý podvodník     | ..... | .....                               | jako ostatní lidé nás utlačuje       | ..... |
| <input type="checkbox"/>            | Pocity                | ..... | <input type="checkbox"/>            | Pocity                               | ..... |
| .....                               | strach                | ..... | .....                               | ohrožení, obavy,                     | ..... |
| .....                               | .....                 | ..... | .....                               | hlad, samota                         | ..... |
| <input type="checkbox"/>            | Potřeby               | ..... | <input type="checkbox"/>            | Potřeby                              | ..... |
| .....                               | pěče o babičku, pomoc | ..... | .....                               | Obživa, životní                      | ..... |
| .....                               | mamince, bezpečí      | ..... | .....                               | prostor / domov, pomoc, spravedlnost | ..... |



Otázky pro Vlk:

- |                                     |   |       |                                     |  |       |
|-------------------------------------|---|-------|-------------------------------------|--|-------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Hodnotící myšlenky: Co se jí může honit hlavou?   | ..... | <input checked="" type="checkbox"/> | Hodnotící myšlenky: Co se mu může honit hlavou?        | ..... |
| .....                               | .....   | ..... | .....                               | .....  | ..... |
| <input type="checkbox"/>            | Pocity: Co může cítit?                            | ..... | <input type="checkbox"/>            | Pocity: Co může cítit?                                 | ..... |
| .....                               | .....   | ..... | .....                               | .....  | ..... |
| <input type="checkbox"/>            | Potřeby: Co je pro ni důležité? Jakou má potřebu? | ..... | <input type="checkbox"/>            | 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 karkulkou, 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 na cházeli tu spoustu potravy. Na kraji lesa stála vesnička, ale její obyvatelé tvůj kmen nijak neobtěžovali a každý si hleděl svého.

Ted' 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 zbyvá 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, dívenku 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 jede 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 rozrušený dav obyvatel s hroznými 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 velikou 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 neodvážuješ se o tom říct maminec, protože ta má svých starostí dost.

Když jsi šla 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 najít. 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 náradím zahnali Vlka na útek.



## Příloha 6 – Kartičky situací

Přečti si popis situace a zkus se vžít do postavy mluvčího. Jak se asi cítí? Co je pro něj důležité?  
Vyhádři 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 povídат. Vyletí z tebe:

„Už se mě proboha na nic nepalte!“

Přečti si popis situace a zkus se vžít do postavy mluvčího. Jak se asi cítí? Co je pro něj důležité?  
Vyhádři 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?  
Vyhádři 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 povzdechneš:

„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?  
Vyhádři 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?  
Vyhádři 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?  
Vyhádři 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  
Porádek  
Stabilita

#### Vzájemnost

Láska  
Podpora  
Přátelství  
Spolupráce  
Sounáležitost  
Éros  
Intimita  
Sdílení

#### Porozumění

Být pochopeni  
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  
Čilstot

#### Vděčnost

Naplňení  
Naděje  
Potěšení  
Dojetí  
Pohnutí  
Láskyplnost  
Něha  
Slast

#### Klid

Bezstarostnost  
Úleva  
Pohoda  
Jistota  
Vyrovnost  
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  
Naštívání  
Nedůtklivost  
Neklid  
Netrpělivost  
Nespokojenost  
Podráždění  
Zmatek  
Rozpaky

#### Hněv

Zlost  
Vztek  
Frustrace  
Rozčilení  
Rozhořčení

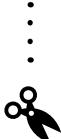
#### Znechucení

Zklamání  
Marnost  
Bezmoc  
Otrávenost  
Hořkost  
Roztrpčení

#### Netečnost

Apatie  
Chlad  
Lhostejnost  
Nerozhodnost  
Otupělost  
Pasivita  
Zaražení  
Nuda  
Únava  
Vyčerpání

## Příloha 8



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

## Příloha 8

		Jasnost, orientace	
Být pochopeni	Chápat, vědět, být informování	Empatie	
			Růst
		Spolupráce	Přispění
			Transparentnost
			Efektivita
			Výzva, dobrodružství
			Upřímnost
			Přesah
			Klid
			Požitek
			Hra
			Krása





## Příloha 8

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

Příloha 8



	Zábava	Tvořivost	
Respekt, úcta			
Smysl			
Autonomie	Vzájemnost		

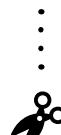


## Příloha 9

Překvapení	Údív	Nadšení	Vášeň
Inspirace	Okouzlení	Ohromení	Zvědavost
Zájem	Energie	Povzbuzení	Odhodlání
Rozrušení	Čílost	Vděčnost	Naplnění

## Příloha 9

Naděje	Potěšení	Dojetí	Pohnutí
Láskyplnost	Něha	Slast	Radost
Veselost	Pobavení	Štěstí	Rozpustnilost
Otevřenosť	Klid	Bezstarostnost	Úleva





## Příloha 9



Pohoda	Jistota	Vyrovnání	Spokojenost
Hrdost	Strach	Hruža	Obavy
Panika	Vystrašenost	Nervozita	Šok
Stísněnost	Hněv	Zlost	Vztek

## Příloha 9

		Rozhořčení	Napětí
Frustrace	Rozčilení		
		Nedůtklivost	Neklid
	Mrzutost	Naštívání	
			Zmatek
		Nespokojenost	Podráždění
		Netrpělivost	
	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	Lhostejnost	Nerozhodnost	Otupělost
Pasivita	Zaražení	Nuda	Únavá
Vyčerpání			



## 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 skříně a snažil se Karkulku ošidit, aby mu dala jídlo. Karkulka začala volat o pomoc a několik sousedů ozbrojených zahradním nářadím Vlka zahnalo. 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 skříně a snažil se Karkulku ošidit, aby mu dala jídlo. Karkulka začala volat o pomoc a několik sousedů ozbrojených zahradním nářadím Vlka zahnalo. 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 skříně a snažil se Karkulku ošidit, aby mu dala jídlo. Karkulka začala volat o pomoc a několik sousedů ozbrojených zahradním nářadím Vlka zahnalo. 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 skříně a snažil se Karkulku ošidit, aby mu dala jídlo. Karkulka začala volat o pomoc a několik sousedů ozbrojených zahradním nářadím Vlka zahnalo. 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 skříně a snažil se Karkulku ošidit (C), aby mu dala jídlo. Karkulka začala volat o pomoc a několik sousedů ozbrojených zahradním nářadím Vlka zahnalo. 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 skříně a snažil se Karkulku ošidit...

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



## Příloha 12



# **Porozumění stranám konfliktu**

**Úkol:** Nyní se podíváme na nějakou vlastní konfliktní situaci a budeme hledat nápady, jak v ní jednat, aby řešení vyhovovalo oběma stranám. Použijeme přitom postupy, které už jsme si vyzkoušeli.

Vyber si vlastní situaci, s níž budeš pracovat podle zadaných kritérií, a vyplň obrázek na následující straně:

- Jedná se o konfliktní situaci s jinou osobou, která není přítomna v této skupině.
  - Tato osoba řekla nebo udělala něco, co tě podráždilo; umíš to pojmenovat jednou větou; nejde o dlouhodobý konflikt ve vztahu.
  - Jsi ochotný/á to sdílet.
  - Chceš se v situaci či ve svém prožívání zorientovat / máš chuť to prozkoumat / chceš se na to podívat z jiného úhlu pohledu.

## Cesta ke konstruktivnímu řešení

**Úkol:** Vrát se ke své situaci a zformuluj, jak bys mohl/a reagovat a snažit se o porozumění. Své návrhy prodiskutuj ve dvojici. Můžete společně přidávat další tipy a návrhy.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Úkol:** Vymysli pro svou situaci alespoň dvě řešení, která by druhá strana mohla být ochotna přijmout. Ve dvojici pak zkонтrolujte, zda má dané řešení šanci naplnit potřeby obou stran. Můžete si vzájemně poradit.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Příloha 12 – Porozumění stranám konfaktu

**Popis situace:** Co kdo udělá? Co kdo řekl?

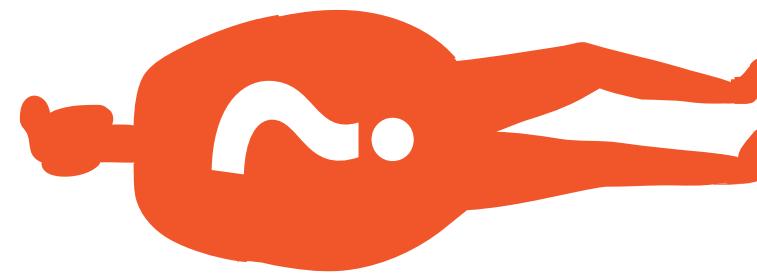
Hodnotící myšlenky

Hodnotící myšlenky

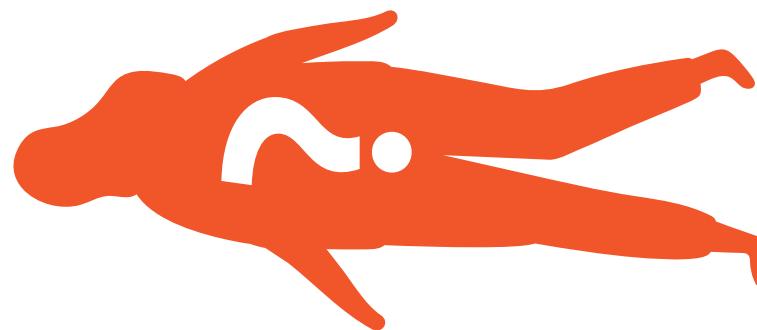
Hodnotící myšlenky

•

odnotící myšlenky



## Příloha 12



卷之三

Druhá osoba

С.А. СИДОРЕНКО, А.В. БОГДАНЕНКО, В.В. КОЛЧУГИН

Pocitv: Co cítím?

Pocitv: Co můžete cílit?

Popisťv: Čo mižie čítiť?

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

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



# 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 NaŽemi, 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 reflekující 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](http://www.nazemi.cz)

