

The background features a dark grey grid with thin red lines. Overlaid on this is a vibrant, abstract splash of colors, including shades of blue, purple, green, yellow, orange, and red, resembling paint splatters or ink blots. The colors transition from cool blues and purples on the left to warm oranges and reds on the right.

Konflikty, emoce, potřeby a deeskalace

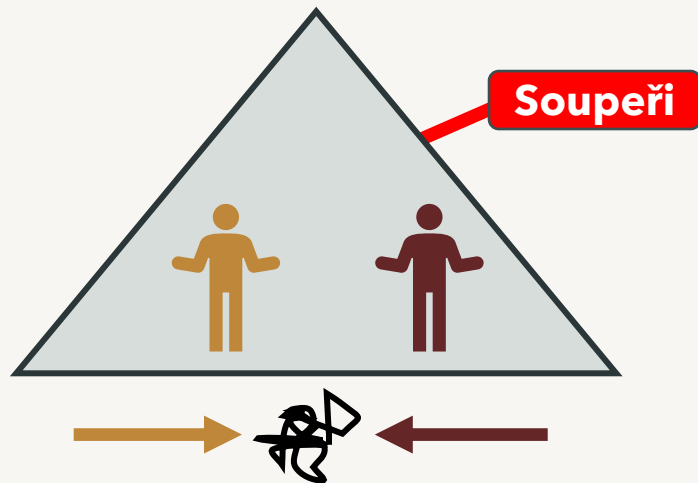
Radek Šíp

Co Vám vadí, když se děje v konfliktech?

- Vytáčí Vás (nebo protistranu), stěžuje domluvu...?

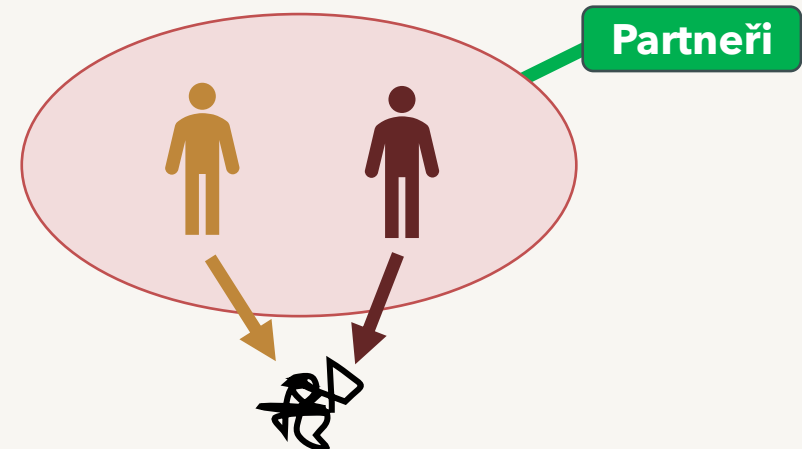
Přístupy ke konfliktu

- **Otázka:** Kdo je víc pokažený?
- Kdo za to může?



- **Výsledek:** Výhra / Prohra / Vyčerpání
- **Moc:** Power over

- **Otázka:** Co se děje v tobě? Co ve mně?
- Co chceš ty? Co chci já?
- Co se s tím dá dělat?



- **Výsledek:** Pochopení se (+hledání řešení)
- **Moc:** Power with

Dyády

Nabrání 4 ~ 7 kartiček pocitů

Dvojičky – jeden mluví, druhý naslouchá

Otázka: *„Jak ses měl v uplynulém týdnu?“*

Dyády II.

Nabrání kartiček potřeb k doplnění emocí

Dvojičky – jeden mluví, druhý naslouchá

Otázka: *„Jaké potřeby si měl aktivní v uplynulém týdnu?“*

Dyády III.

Vracečka

bylo řečeno X přidávám

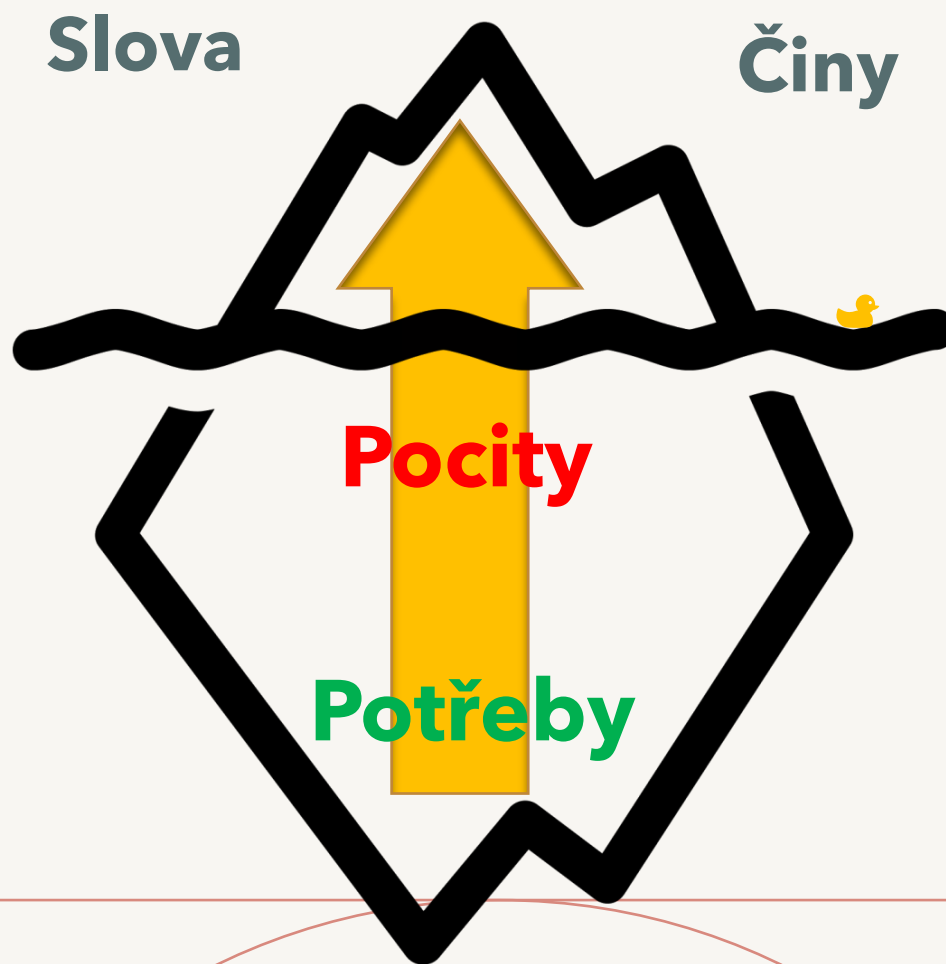
Dvojičky – jeden mluví, druhý naslouchá

Otázka: „*Co si mě slyšel říkat?*“

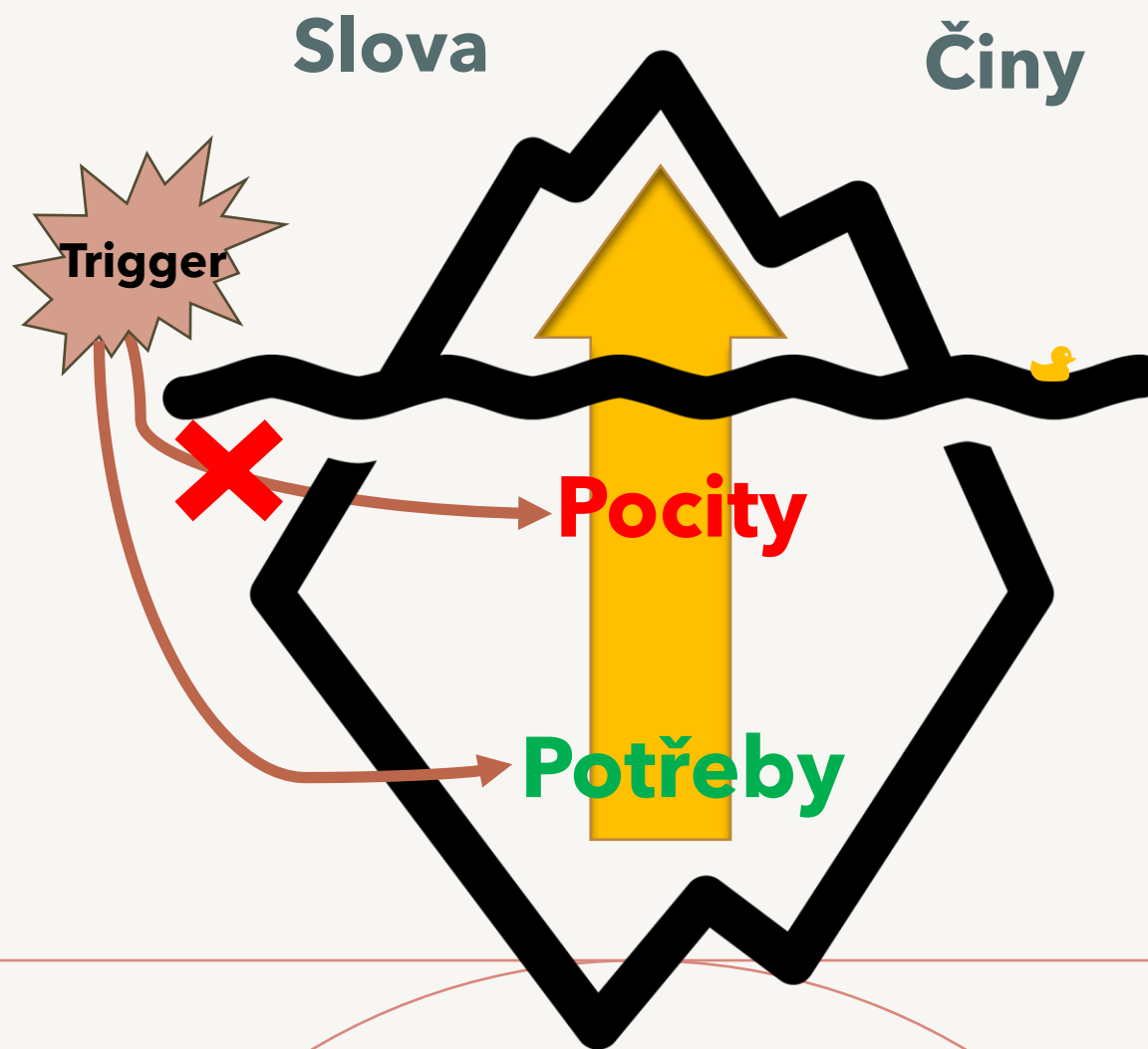
Reflexe



Ledovec



Ledovec



Způsoby oslovení emocí



Podle kartiček

„Ty máš teď asi strach, co?“



Mojí zkušeností

„Já tohle vidět, tak jsem naštvaný.“



Slang



Metafory

„Koukám to v tobě pěkně bublá.“



Zkušenost jiných

„Rozbil ti penál, to by asi překvapilo kde koho.“



Činnost

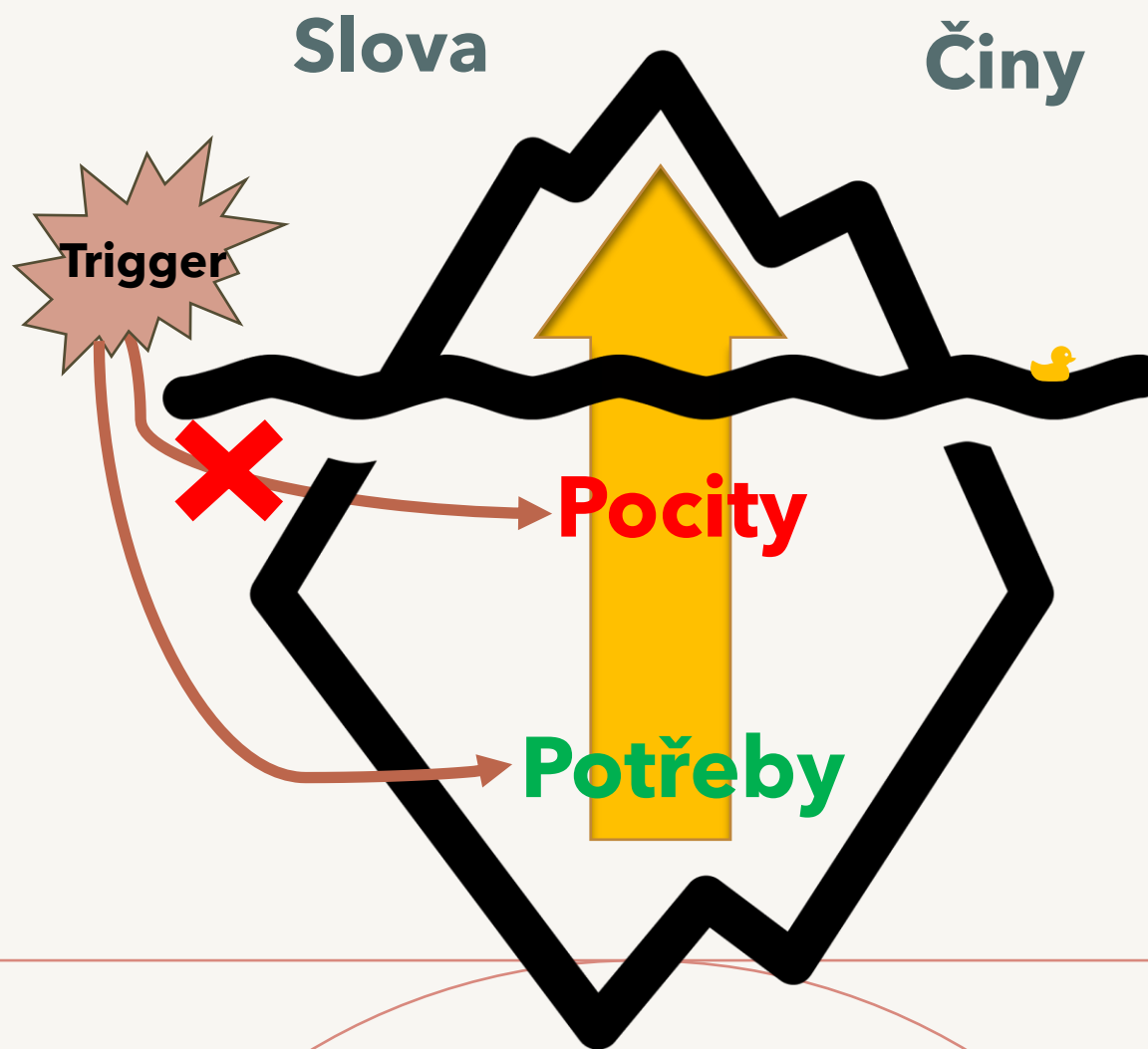
„Ty bys ho nejradši praštil, co?“



Odkaz na tělo

„Nesvírá se ti břicho?“

Ledovec



„Cokoliv, co lidé dělají jsou pokusy o naplnění jejich potřeb. A to i tehdy, když jsou tyto potřeby neuvědomované a způsoby (opakovaně) neúspěšné.“

Marshall B. Rosenberg

Jaké všechny potřeby jsou za kouřením?

Potřeby x Strategie

• Potřeby

- Abstraktní
- Prožívané
- Nekontroverzní podstata jednání
- Je možné je pochopit



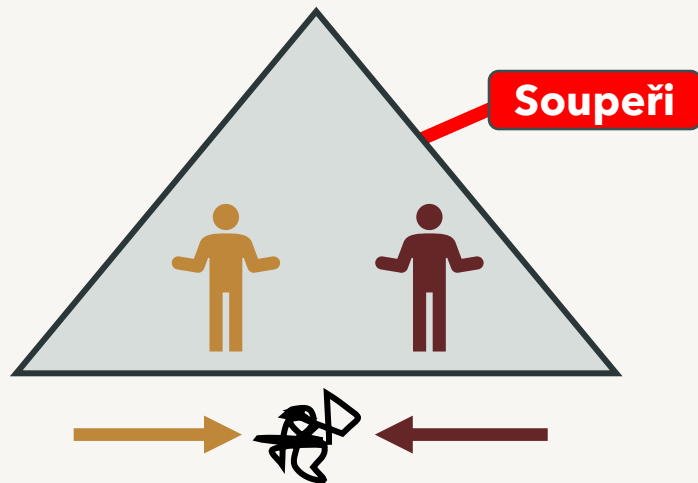
• Strategie

- Konkrétní
- Ve slovech a činech
- Potencionálně velmi kontroverzní a konfliktní
- Je možné je preferovat, souhlasit a nesouhlasit s nimi



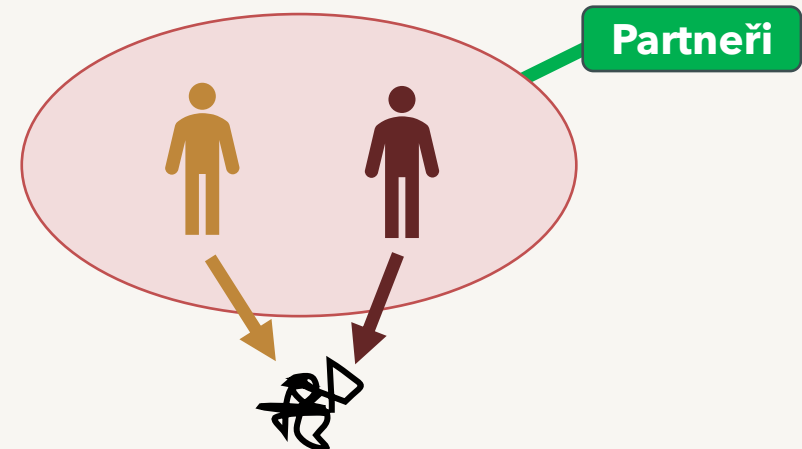
Přístupy ke konfliktu

- **Otázka:** Kdo je víc pokažený?
- Kdo za to může?



- **Výsledek:** Výhra / Prohra / Vyčerpání
- **Moc:** Power over

- **Otázka:** Co se děje v tobě? Co ve mně?
- Co chceš ty? Co chci já?
- Co se s tím dá dělat?



- **Výsledek:** Pochopení se (+hledání řešení)
- **Moc:** Power with

4 skupiny potřeb (podle NVC)



Fyzické potřeby

- Jídlo
- Odpočinek
- Pohyb
- Prostor
- Klid
- ...



Vztahové potřeby

- Sdílení
- Sounáležitost
- Dotyk
- Uznání
- Status
- ...



Potřeby týkající se smyslu

- Progres
- Růst
- Učení se
- Transcendence
- Přispění
- ...



Potřeby týkající se svobody/autonomie

- Být brán vážně
- Možnost volby
- Autonomie
- Respekt
- Svoboda
- ...

KTERÉ ČASTO ZAŽÍVAJÍ
DĚTI VE ŠKOLE?

Rákosníček

*„Kdy naposled jsi zažíval potřebu (**POTŘEBA**)
naplněnou tak hustě, že by se dala krájet?“*

Způsoby hledání strategií

- ***„Jaký 3 strategie bychom mohli dělat, abychom společně naplnili obě naše potřeby?“***

Způsoby hledání strategií

- *„Jaká strategie Vás štve, když si s ní lidé snaží naplnit tuhle potřebu (potřeba)?“*

Způsoby hledání strategií

- *„Co je tvoje oblíbená strategie na naplnění této potřeby (potřeba)?“*