

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

# Emoce a konflikt

Psychologie pro učitele

Radek Šíp

# Konflikty, emoce, potřeby a deeskalace

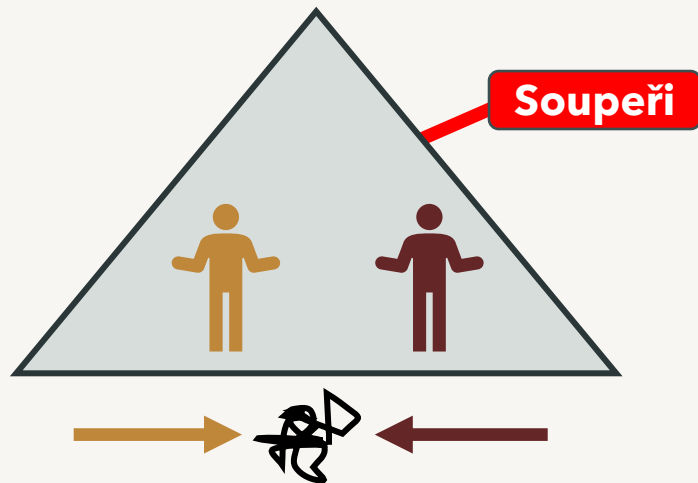


# Co Vám vadí, když se děje v konfliktech?

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

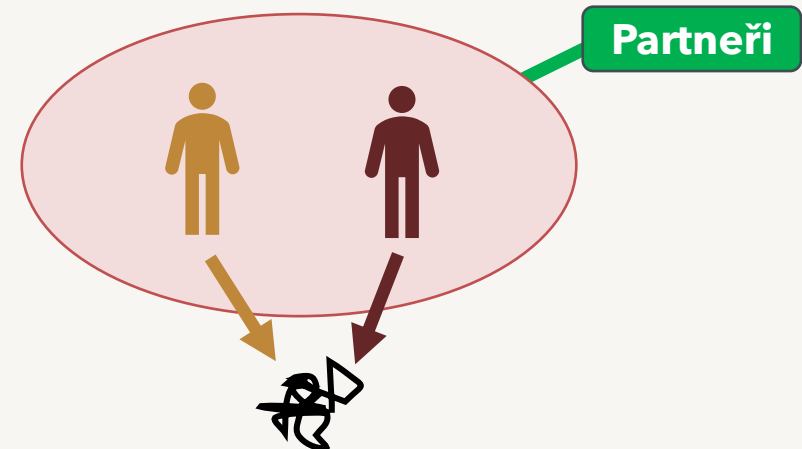
# Přístupy ke konfliktu

- **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?



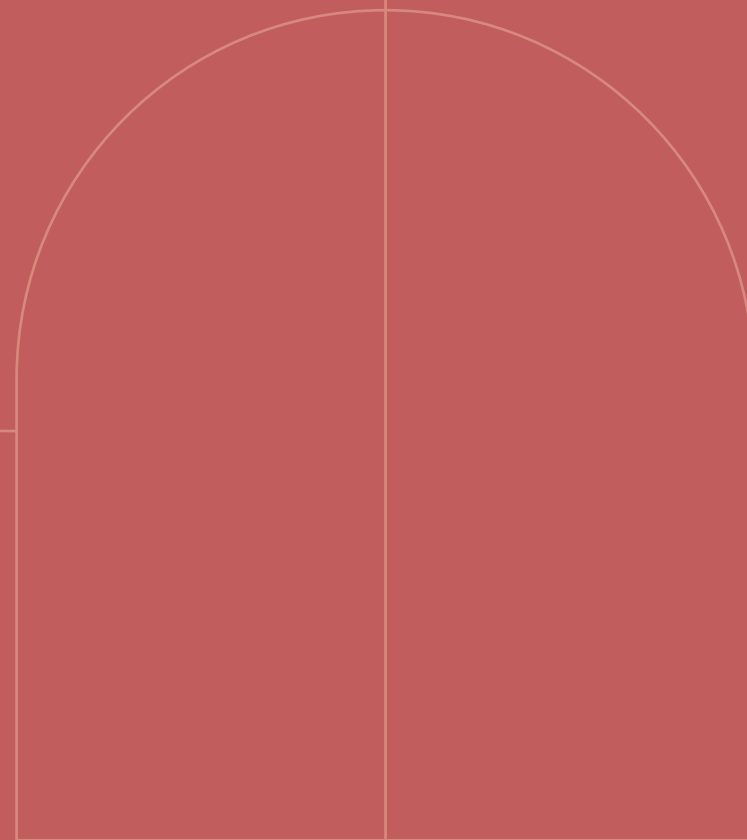
- **Výsledek:** Pochopení se (+hledání řešení)
- **Moc:** Power with

# Dyády

Nabrání 4 ~ 7 kartiček pocitů

Dvojičky – jeden mluví, druhý naslouchá

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



Reflexe

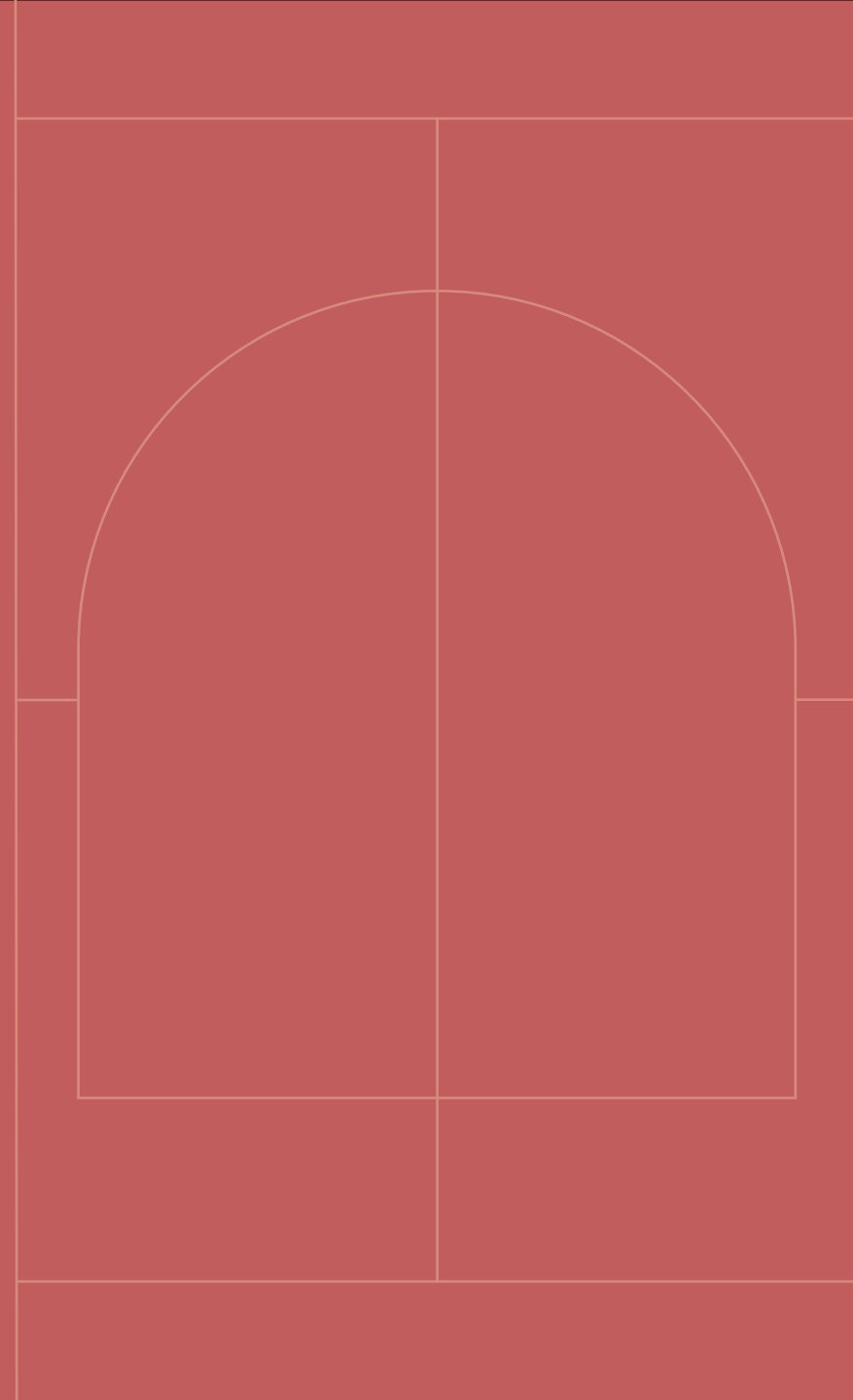


# Dyády II.

Nabrání kartiček potřeb k doplnění emocí

Dvojičky – jeden mluví, druhý naslouchá

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



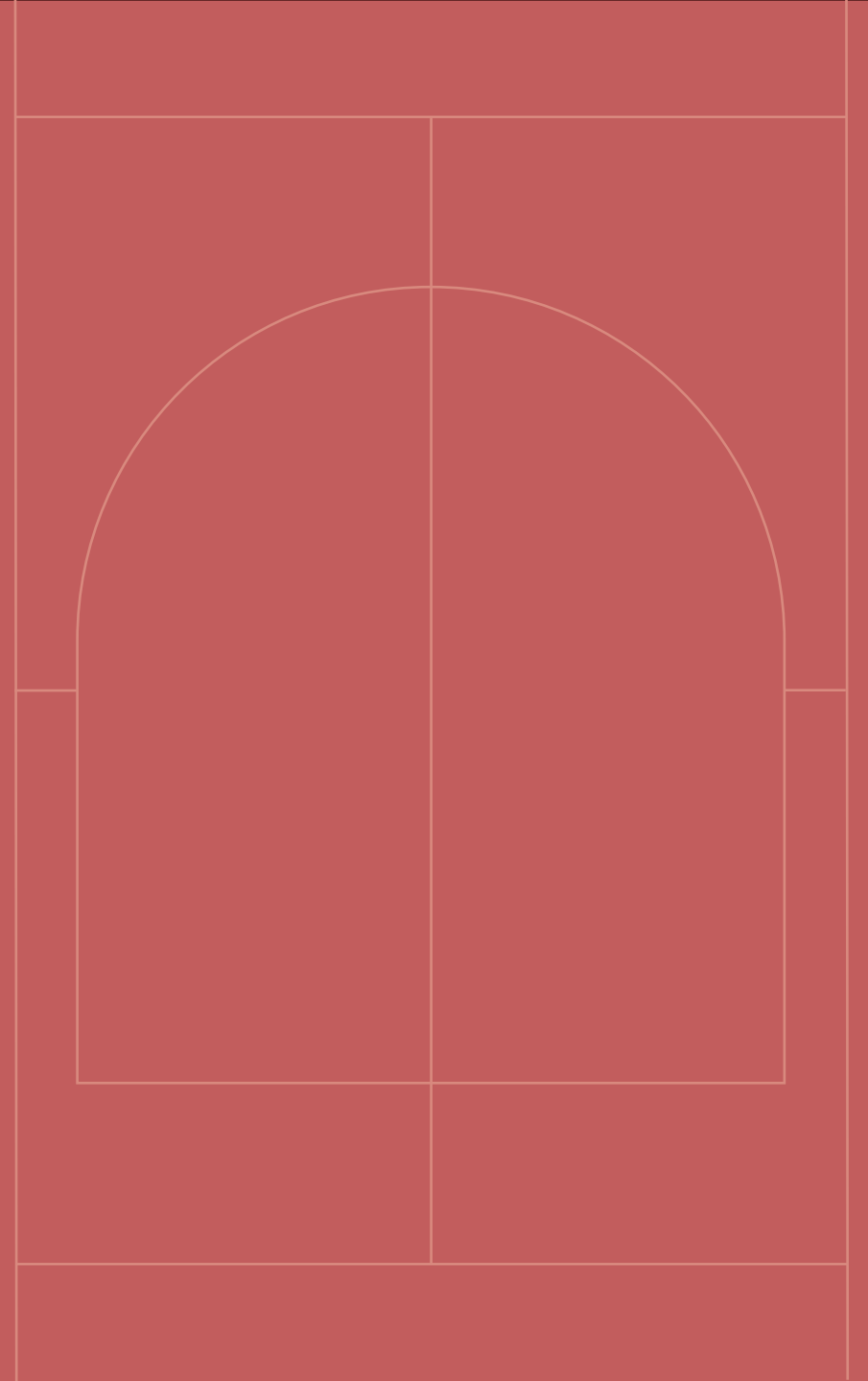
# Dyády III.

Vracečka

bylo řečeno X přidávám

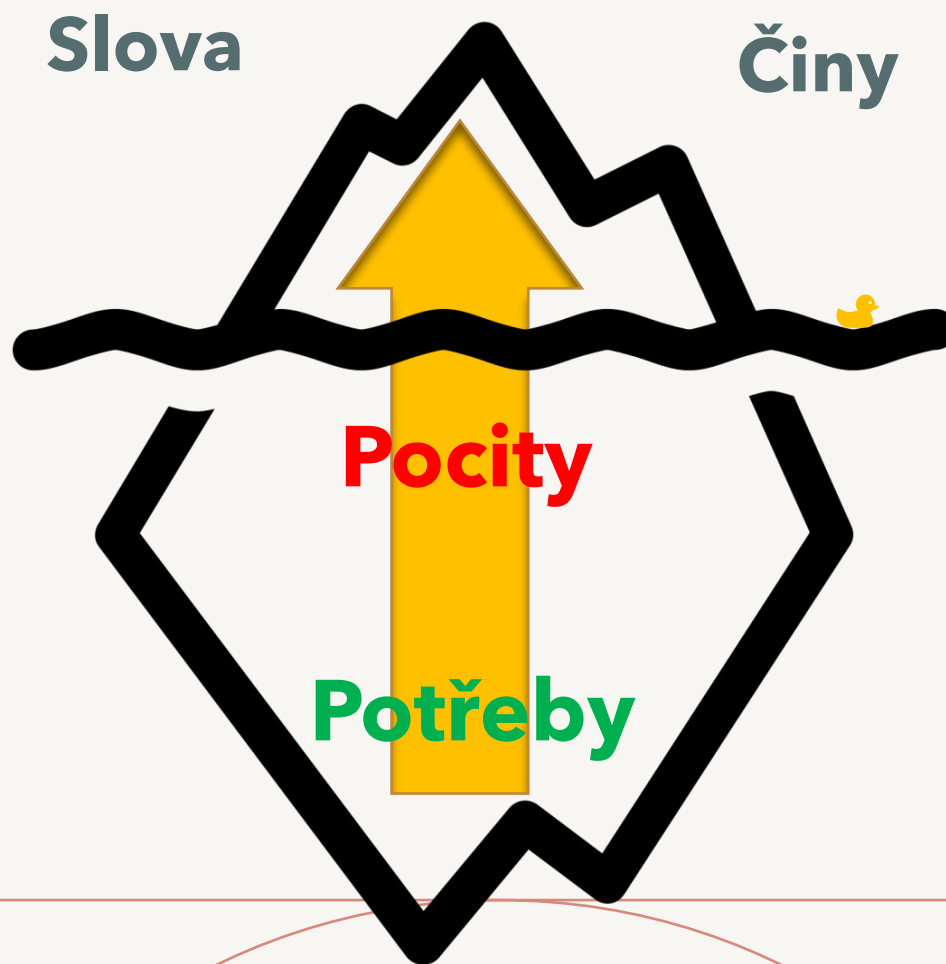
Dvojičky – jeden mluví, druhý naslouchá

Otázka: „*Co si mě slyšel říkat?*“

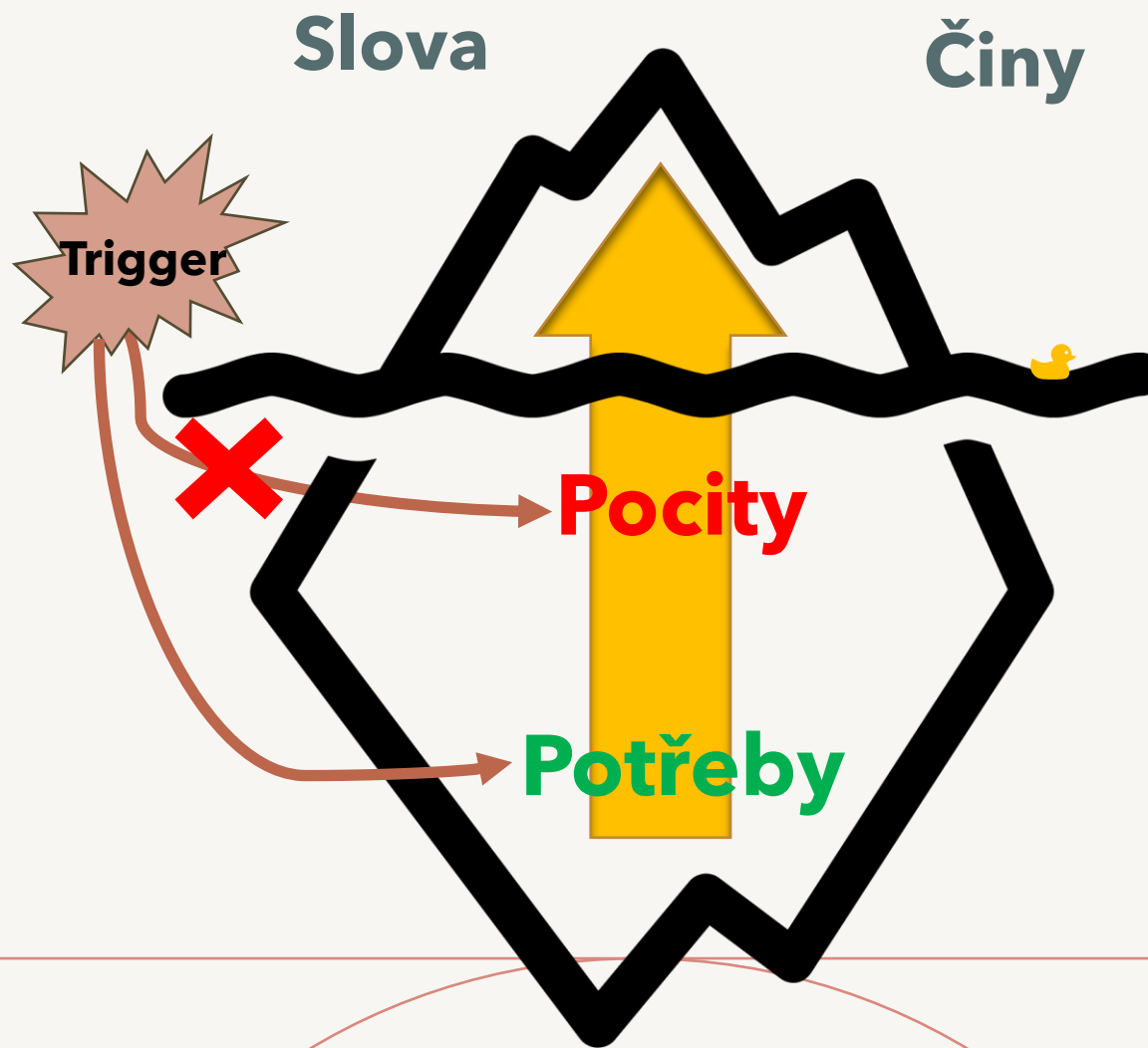




# Ledovec



# Ledovec



Jaké všechny potřeby jsou za kouřením?

*„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**

# 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



# 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 STOJÍ NEJČASTĚJI ZA KONFLIKTY, KTERÉ ŘEŠÍTE?

# Rákosníček

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

# Způsoby hledání strategií

- *„Jaká strategie Vás štve, když si s ní lidé snaží naplnit tuhle potřebu (potřeba)?“*
- *„Co je tvoje oblíbená strategie na naplnění této potřeby (potřeba)?“*
- *„Jaký 3 strategie bychom mohli dělat, abychom společně naplnili obě naše potřeby?“*



Reflexe



# Způsoby oslovení emocí



## Podle kartiček.

*„Ty máš teď asi strach, co?“*



## Mojí zkušeností

*„Já tohle vidět, tak jsem nasranej.“*



## Slang



## Metafory

*„Koukám to v tobě pěkně bublá.“*



## Zkušenost jiných

*„Žena co podvádí, to by asi překvapilo kde koho.“*



## Činnost

*„Ty bys mu nejradši napálil, co?“*



## Odkaz na tělo

*„Nebrní ti ruce? Sucho v krku?“*