

## Emoce – pracovní list

Jako celek může žáky odrazovat svou délkou, proto jej doporučujeme rozdělit na pracovní listy dva:

1. *rekapitulace*: zabývající se proběhnuvší komunikací;
2. *plán*: zaměřující se na výhled do budoucna.

## (1) REKAPITULACE

Ve třech větách vystihni podstatu konfliktu:

Jednalo se pro tebe o známou, nebo novou situaci?

Byla pro tebe v tu chvíli tato situace náročná?

Co jsi v danou chvíli pozoroval(a)?

Pojmenoval(a)s v danou chvíli (adekvátně) své pocity? Jak přesně?

Pojmenoval(a)s v danou chvíli (adekvátně) své potřeby? Jak přesně?

Vyslovil(a)s v danou chvíli (adekvátně) svou žádost? Jak zněla?

(Bylo tvé žádosti vyhověno?)

Jak jsi reagoval(a)?

Je možné, že mohla druhá strana sporu vnímat situaci oprávněně jinak? A jak?



## (2) PLÁN

Jak bys reagoval(a) nyní?

Pokud bys reagoval(a) jinak, odpověz ještě na následující úkoly:

Popiš znovu zpětně celou situaci, pokud ji nyní vnímáš jinak:

Pojmenuj zpětně své pocity, které jsi v danou chvíli vnímal(a), anebo nevnímal(a) a uvědomuješ si je až nyní.

Pojmenuj zpětně své potřeby, které jsi v danou chvíli vnímal(a), anebo nevnímal(a), ale uvědomuješ si je nyní.

Formuluj písemně svou žádost, kterou bys nyní v podobné situaci použil(a).

Napadá tě ještě něco, co si chceš nyní k celé věci poznačit?

