

Emoce – sebehodnocení

SEBEHODNOCENÍ ŽÁKYNĚ/ŽÁKA — ROZVOJ SEBEREFLEXE A MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ (část 1: REKAPITULACE)	
Jméno:	Datum:
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?	

SEBEHODNOCENÍ ŽÁKYNĚ/ŽÁKA — ROZVOJ SEBEREFLEXE A MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ (část 2: PLÁN)

Jméno:	Datum:
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), ale uvědomuješ si je 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?	

