

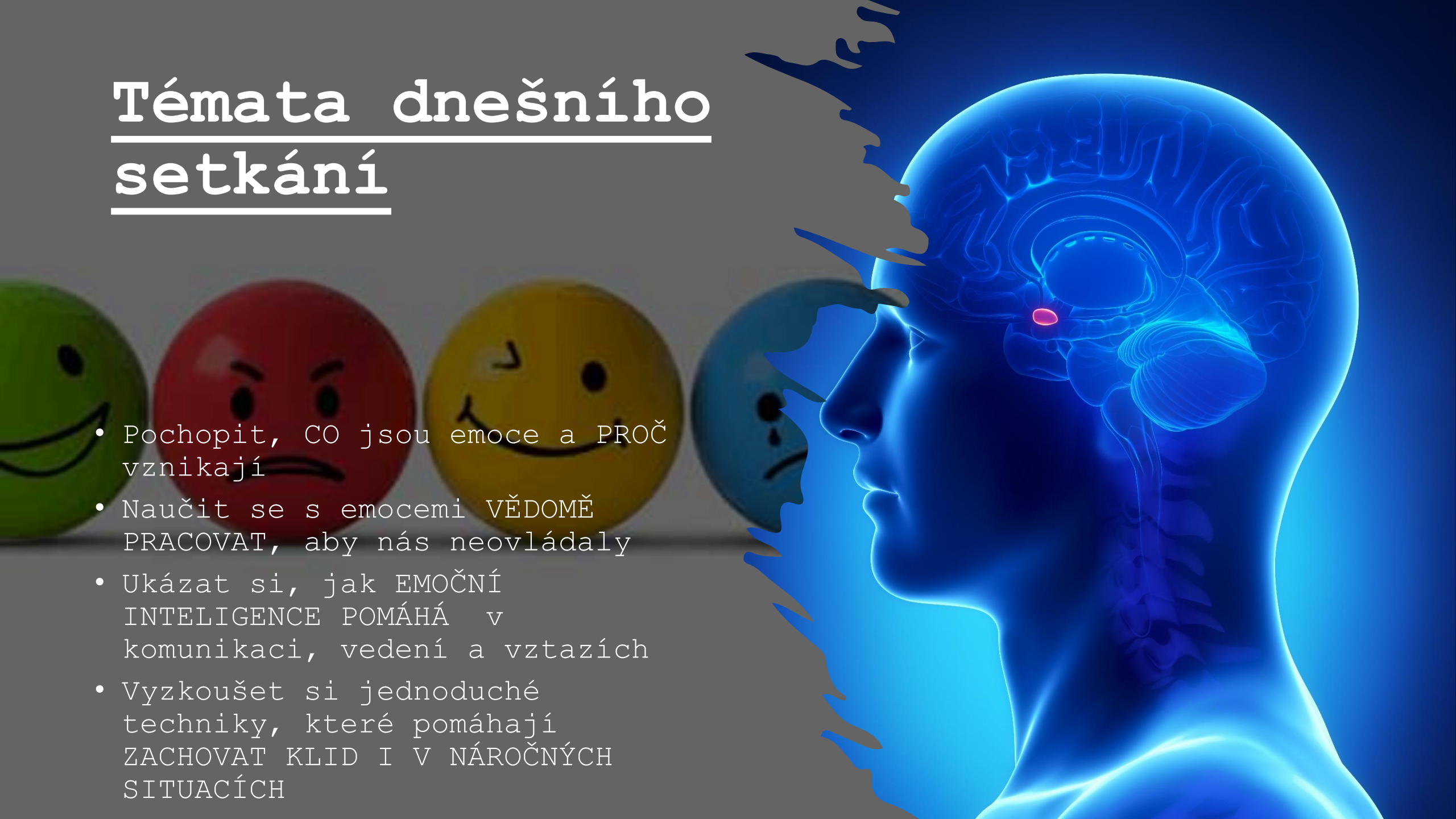
Emoce jako nástroj komunikace a porozumění

Prakticky laděná přednáška zaměřená na porozumění emocím v náročných situacích, práci s vnitřní stabilitou a rozvíjení emoční inteligence v prostředí školy



Témata dnešního setkání

- Pochopit, CO jsou emoce a PROČ vznikají
- Naučit se s emocemi VĚDOMĚ PRACOVAT, aby nás neovládaly
- Ukázat si, jak EMOČNÍ INTELIGENCE POMÁHÁ v komunikaci, vedení a vztazích
- Vyzkoušet si jednoduché techniky, které pomáhají ZACHOVAT KLID I V NÁROČNÝCH SITUACÍCH



Proč o emocích mluvit ve škole

Emoce jsou přítomné v každém rozhovoru, rozhodnutí i konfliktu.



Ovlivňují motivaci, spolupráci i atmosféru (i ve třídě).



Když jim nerozumíme, reagujeme obranně místo vědomě.



Proč to stojí za to:

- Když rozumíme emocím druhých, komunikace se stává spoluprací místo boje
- Emoční inteligence podporuje odvahu, důvěru a motivaci - nejen u dětí, ale i v učitelském sboru
- Učitel, vědomý si sám sebe, dokáže lépe chápat reakce žáků

„Emoce nejsou překážkou rozumu. Jsou součástí rozhodování, komunikace i motivace. Jen je často necháváme řídit auto, místo abychom si sedli zpátky za volant.“

Co jsou emoce



- Emoce jsou **přirozené tělesné i duševní reakce**, které nám pomáhají přežít, orientovat se a rozhodovat.
- Vznikají **dříve než myšlenky** – tělo reaguje na situaci, a teprve potom ji mozek pojmenuje.
- Každá emoce nese **informaci o našich potřebách, hranicích a hodnotách**.



Když emoce potlačujeme, **nezmizí**, ale zůstávají v těle jako napětí, únava či podrážděnost.

Kódovací klíč k emocím

Emoce jako energie v pohybu:

Strach nás upozorňuje na ohrožení a vede k hledání bezpečí.

Hněv signalizuje překročení hranic a dodává sílu je chránit.

Smutek pomáhá pustit to, co už skončilo.

Radost ukazuje, že jsme v souladu sami se sebou.

Emoce

Říká nám

Potřeba

😞 **Strach**

Necítím se bezpečně.

Potřebuji jistotu, oporu, hranice.

😡 **Hněv**

Někdo překročil mé hranice.

Potřebuji respekt, prostor, spravedlnost.

😞 **Smutek**

Něco důležitého končí.

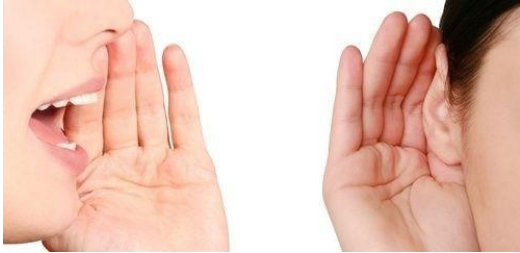
Potřebuji přijetí, soucit, podporu.

😊 **Radost**

Jsem v souladu se sebou.

Potřebuji sdílet, tvořit, prožívat.

Emoce jako zpráva



Každá emoce chce něco říct

- Emoce nejsou náhodné. Každá z nich má svůj **důvod a sdělení**.
- Když se naučíme rozpoznávat, **co nám přinášejí**, dokážeme reagovat vědoměji a tím i klidněji.



Když se naučíme číst „řeč emocí“:

- Reagujeme s větším pochopením, nejen na chování, ale na to, **co se děje pod ním**.
- Učíme se rozpoznávat, **jaké potřeby se skrývají pod emocemi žáků**.
- Dokážeme být oporou, aniž bychom **museli vše „vyřešit“**.

„Každá emoce je legitimní. To, co určuje výsledek, je

Co se děje v komunikaci

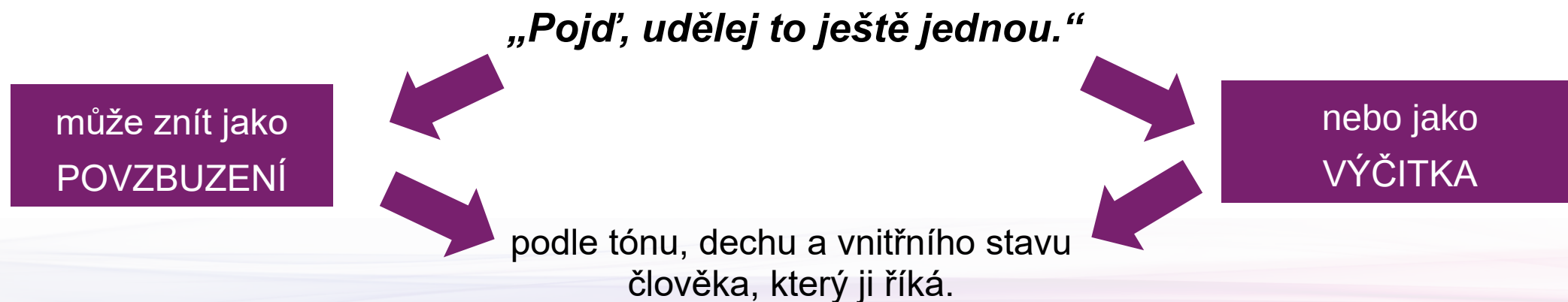
Mluvíme slovy, ale slyšíme emocemi

- Na první pohled si předáváme informace, ale **ve skutečnosti si vyměňujeme emoce.**

Každé sdělení má dvě roviny:

- ❖ **Obsahovou** - co říkáme,
- ❖ **Emoční** - *jak* to říkáme.

- Tón hlasu, výraz obličeje, postoj těla a energie projevu často řeknou VÍC než samotná slova.
- Když emoce druhého **nevidíme** nebo **popíráme**, **ztrácíme** možnost **porozumění**.



Zrcadlení aneb „pozor, jde to chytnout“



Nakažlivost emocí

Emoce jsou nakažlivé – přenášejí se tónem, rytmem řeči i neverbálními signály.

Proto se říká, že **učitel „ladí“ celou třídu svým stavem:**

- pokud je v klidu, bezpečí a přítomnosti, děti se postupně naladí na jeho frekvenci.
- pokud je ve stresu a napětí, třída se často zrcadlově „rozkmitá“.

Emoční inteligence v praxi

EMOČNÍ INTELIGENCE **NENÍ VROZENÝ DAR** - je to soubor dovedností, které můžeme vědomě rozvíjet.

Pomáhá nám

- **porozumět** sobě i druhým
- **zvládat** konflikty
- **vést** lidi
- i **zůstat** v klidu pod tlakem.

Čtyři pilíře emoční inteligence:



Sebevědomí
(vím, co cítím)

Všímám si signálů těla,
emocí a myšlenek, které
mě provázejí.



Sebeřízení
(zvládnou svou
reakci)

Mezi podnětem a
reakcí dělám krátkou
pauzu.



Sociální uvědomění
(vnímám emoce
druhých)

Pozoruji tón, mimiku,
tempo řeči - nehledám
vysvětlení, ale
porozumění.



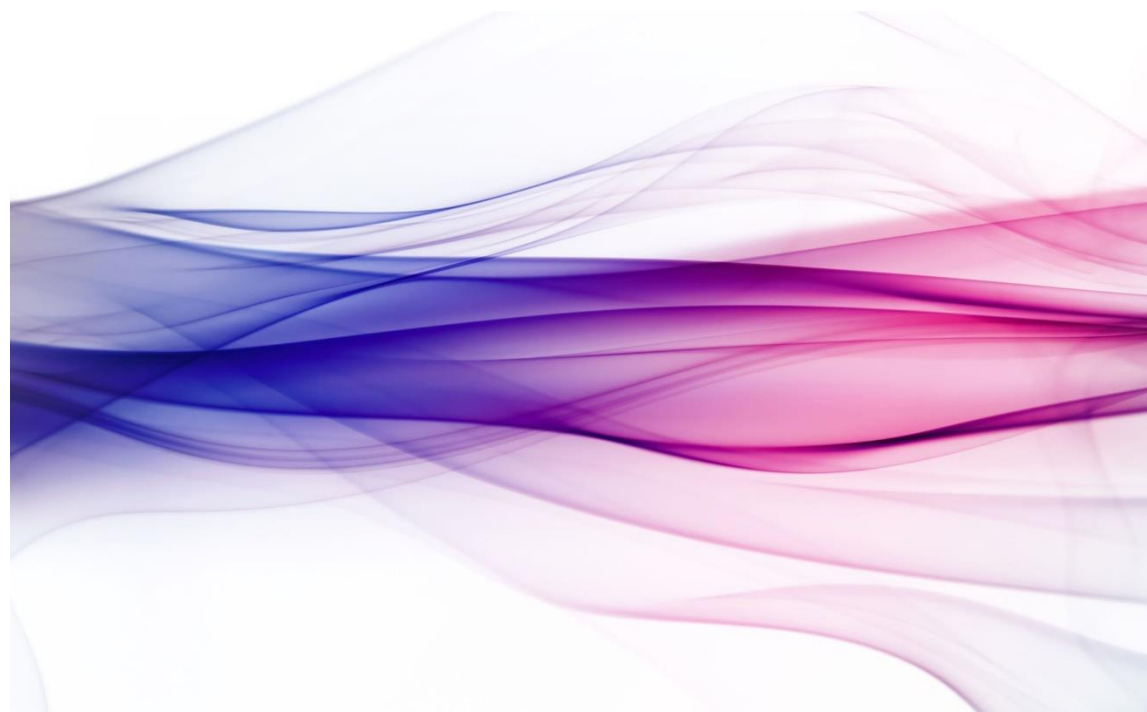
Empatická
komunikace
(volím slova,
která spojují)

Mluvím o sobě („cítím“,
„potřebuji“) místo
obviňování („ty
zase...“).

Proč na tom záleží?

Emoční inteligence zvyšuje
odolnost vůči stresu.

Emoční intelligence posiluje
vztahovou důvěru a snižuje
napětí.



Emoce ve vztazích ve škole

3 nejčastější vztahové linie

Učitel – žák: emoce ovlivňují motivaci, učení i vztah k autoritě.

Učitel – rodič: emoce často vycházejí z obav o dítě; porozumění je důležitější než obrana.

Učitel – kolega: týmová spolupráce stojí na důvěře, ne na výkonu.

Partnerský přístup

- Partnerský přístup znamená, že hledáme řešení, místo abychom mu jej vnucovali.
- Učí samostatnosti, ne poslušnosti ze strachu.
- Posiluje vnitřní motivaci místo vnějšího tlaku.
- Podporuje spolupráci, respekt a důvěru.

Když se emoce střetnou

- Konflikt nevzniká proto, že máme různé názory, ale proto, že **si nerozumíme v emocích**.
- Hněv bývá často maskou pro zranění, nejistotu nebo obavu.
- Pokud místo protiútku nabídneme **pochopení a hranice zároveň**, vzniká prostor pro dialog.

„Dítě je spoluhráč, ne protivník.“

Emoční stabilita učitele

Emoční stabilita **neznamená necitlivost nebo chlad.**

- Jde o schopnost **vracet se k sobě**, když nás okolnosti rozhoupou.
- Nejde o to „mít všechno pod kontrolou“, ale **umět se znovu ukotvit** (i uprostřed zmatku, hluku, tlaku.)

Jak stabilitu posilovat

- Všímat si, **KDY** se ztrácí vnitřní klid - bývá to únava, zahlcení, nesoulad?
- Krátké **ZASTAVENÍ** (dech, protažení, nádech čerstvého vzduchu) často stačí, aby se člověk vrátil do rovnováhy.
- Pomáhá **HUMOR, VĚDOMÉ UKOTVENÍ, RUTINA i SCHOPNOST** říct si o podporu

Otázka k zamyšlení

- ❖ Co Vám pomáhá, když Vás něco rozhodí?
- ❖ A co děláte, když Vás rozhodí dítě?
- ❖ A co když rodič?



Partnerský přístup

Dítě jako spoluhráč, ne protivník:

- Partnerský přístup znamená, že s dítětem **hledáme řešení místo trestu**.
- Učíme ho tím samostatnosti, ne poslušnosti ze strachu.
- Když dítě cítí respekt a důvěru, reaguje s větší ochotou spolupracovat.

Základní principy partnerské komunikace:



- ❖ **Vidím tě** → uznávám tvé emoce i zkušenost.
- ❖ **Věřím ti** → důvěřuji, že se můžeš zlepšit.
- ❖ **Vedeme dialog** → mluvím s tebou, ne na tebe.
- ❖ **Udržuji hranice** → laskavě, ale pevně.

„Nejde o kontrolu, ale o vztah.“

Nejčastější chyby v práci s emocemi



1. Reakce na chování, ne na pocit

- Dítě křičí, hází věci, vzdoruje – a my řešíme chování, místo abychom se ptali, **co se děje pod povrchem**.
- Za většinou problémového chování je **strach, zklamání nebo potřeba pozornosti**.

„*Vidím, že jsi naštvaný.*“ je účinnější než „*Přestaň se chovat takhle!*“

2. Chceme rychle uklidnit místo pochopit

- V dobré víře říkáme: „*To nic není, neplač, bude to dobré.*“ Ale tím emoci zneplatníme. Dítě se učí, že jeho prožívání je „špatné“.
- Lepší je dát mu prostor.

„*Vidím, že tě to hodně zasáhlo.*“

Nejčastější chyby v práci s emocemi



3. Dáváme rady místo naslouchání

- Rady uklidňují nás, ne druhé.
- Někdy pomáhá jen ticho, přítomnost a přijetí.

„Co se děje?“ místo „Udělej to takhle a je to.“

4. Popíráme vlastní emoce

- Kolikrát denně řekneme: „**V pohodě.**“ - i když nejsme.
- Autenticita je nakažlivá stejně jako potlačení.
- Děti poznají, když něco neseďí a mohou reagovat zmatkem nebo odporem.

*„**Mně to nevadí**“ Není to pro mě v pořádku, a říkám Ti to, abys věděla...“*

A cartoon illustration of a sloth sitting and holding a yellow diamond-shaped sign that says "SLOW DOWN". The sloth is brown with black outlines and is holding the sign with its right hand. The sign is yellow with black text. The background is white.



- Když se emoce zvedají, neurychluj situaci.
- Zastavit se, nadechnout a vnímat, co se právě děje.
- Zpomalení je první krok k vědomé reakci.

- Místo „*To nic není*“ zkusit: „*Vidím, že tě to rozrušilo.*“ nebo „*Rozumím, že jsi z toho zklamaný.*“
Validace **ne**znamená **souhlas** - znamená **uznání prožitku**.

- „*Taky jsem to někdy cítila podobně.*“ - tím druhému pomáháme necítit se s emocí sám.

- Za každou emocií je **potřeba** - jistoty, respektu, přijetí, podpory.
- Když se ptáme „*Co potřebuješ?*“ místo „*Kdo za to může?*“, mění se dynamika rozhovoru .

Komunikační vzorec – který funguje 😊

PROBLÉM

- Námitka
- Stížnost
- Argument
- Emoce
- Obvinění
- ...

EMPATIE

- Vidím
- Slyším
- Vnímám
- Cítím
- Ty říkáš
- ...parafráze

ŘEŠENÍ

Ty

Já

My

BEZ: ALE, PROČ

OMEZIT: „Rozumím“, „Chápu Tě“

Cvičení

Postup: Každý si v duchu pojmenujte dvě věci:

☿ **Růže** - co mi v práci s lidmi přináší radost, energii, lehkost?

♣ **Bodlák** - co mě nejvíc vyčerpává nebo zraňuje?

Zkuste si všimnout, jaké **emoce** se za těmito situacemi skrývají.

- Je to vděčnost, radost, napětí, bezmoc, hněv, smutek?
- A jaké **potřeby** se pod nimi ozývají?

Např. „Bodlák: když někdo zpochybní mou práci“ → emoce: zranění → potřeba: uznání, respekt.

Shrnutí



- Emoce nám nebrání fungovat – naopak nám pomáhají pochopit, **co je pro nás opravdu důležité.**
- Když se je naučíme číst, přestanou být bouří a stanou se mapou.
- Namísto „*musím to potlačit*“ přichází přístup „*chci porozumět, co mi to říká*“.

Komunikace začíná v našem vnitřním nastavení

- Náš tón, výraz a postoj mluví dřív než slova.
- To, **z jakého místa mluvíme – ze stresu, klidu, porozumění nebo zranění – určuje, jak bude rozhovor znít.**
- Vědomá práce s emocemi přináší větší jistotu, klid a přirozenou autoritu.

Když porozumíme emocím, porozumíme i druhým

- Porozumění emocím otevírá prostor pro empatii, respekt i opravdové vztahy.
- V prostředí školy to znamená menší napětí, větší důvěru a schopnost zvládat konflikty s nadhledem.
- Kultura emoční inteligence ve škole **mění klima, zvyšuje spolupráci a snižuje vyhoření.**

„Když rozumíme vlastním emocím, rozumíme i lidem kolem sebe.“



Otázky, komentáře? :)

Děkuji za čas a pozornost

renata.schlezingerova@competency.cz