

### Původ karet:

Tyto karty jsme vyvinuli, abychom mohli pracovat se studenty na téma „pocity“.

V roce 1996 jsem se v jednom projektu ve čtvrté třídě ptala na různé pocity a bylo mi řečeno, jen pohodě, nebo nudný. Ve snaze povzbudit tyto děti, aby mluvily a upřesnily své emoce, jsem požádala svého syna, aby mi nakreslil „monstrum“ (nakreslil je pro mě, když mu bylo třináct let), které by vyjadřovalo různé pocity. S pomocí tohoto prvního vydání černobílých karet mohly děti své pocity hned lépe diferencovat. Protože se mi karty tak líbily, použila jsem je při dalším vzdělávání. Vyložila jsem karty na střed předtím, než jsem začala s „Nenásilnou komunikací“ a se „Zacházením s pocity v oblasti zprostředkování (mediaci)“. Atmosféra, při níž se všichni poprvé podívali na karty a smáli se obrázkům, byla velmi prospěšná pro následující diskusi.



Můj uctivý dík patří Marshallu Rosenbergovi. Jeho představa, že „pocity jsou děti potřeb“, se stala základním podkladem pro zprostředkování a pro zacházení s rozdíly mezi jednotlivci.

Druhým podnětem pro rozvoj těchto karet byla práce, která byla provedena v oblasti „nenásilné komunikace.“

Od roku 2008 máme stránky s návrhy, posudky, základními informacemi a studijními materiály ke stažení. Chceme aktivní účast našich klientů vyjádřenou komentáři, návrhy, osobní zkušeností!

### Karty si můžete objednat:

bestellen@gefuehlsmonster.eu  
www.gefuehlsmonster.eu

© Jutta Höch-Corona a Christian Corona



## Gefühlsmonster®-Karty

Jak se právě teď cítím?

Jaké mám pocity?

S jakými pocity mohu s druhými dobře vyjít?



**„Pocity jsou děti potřeb“**

(Marshall Rosenberg)

Pokud jsou naše potřeby splněny, máme příjemné pocity, jako je spokojenost, radost a štěstí.

Pokud naše potřeby nejsou splněny, cítíme se špatně, nespokojení, podráždění.

Pokud se nám nedaří naše potřeby, např. pochopení, úcta a jistota, uspokojit, nastupují pocity vztek, zlost, zoufalství.

## Náměty pro používání karty:

### 1. Práce sama se sebou:

- před důležitými rozhovory nebo rozhodnutími provést rozbor s našimi kartami:
- Nejdřív se chvíli soustředit na situaci, pak prohlédnout karty bez větší pozornosti
- Která karta vás nejvíc zaujala?
- Co znamená tato karta pro vaši situaci?
- Co potřebujete potom? Která karta by vás mohla podporovat?
- Tuto kartu postavit v každodenním životě viditelně na pracovišti

### 2. Coaching:

- Viz „Práce se sebou“, pod vedením.
- Zeptejte se, jaké pocity by tam byly, pokud situace běží podle přání
- Jakou podporu člověk potřebuje, aby toho dosáhnul?
- Použijte hodnotící otázku: které čísl mezi 1 a 10 platí pro nalezené řešení? Jaký pocit se k němu hodí?



### 3. Nenásilná komunikace:

- rozložit karty před začátkem sekvence o pocitech.
- rozhovor o „pozitivních a negativních pocitech“, tzn. o pocitech, které máme, když jsou naše potřeby uspokojeny a o pocitech, které máme, pokud naše potřeby uspokojeny nejsou
- vytvořit malé skupiny k výměně informací, jaké pocity u nás a u ostatních považujeme za přijatelné.
- Diskutujte, které z vašich pocitů jsou základní pocity jako je strach, radost, atd., a jaké pocity vyjádří naše postoje k jiné osobě, například „Cítím se zrazen, opuštěný atd „Společné hledání pocitů, které se mohou skrývat za naším přístupem k jiným
- „Emoce jsou děti potřeb“ (Marshall Rosenberg): Vyberte kartu k situaci, v níž byl někdo mrzutý, otrávený, naštvaný a mluvte o tom, co by ona onv skutečnosti v dané situaci potřebovala. (potřeba)



### 4. Mediace (zprostředkování):

- Vstupní fáze:- vybrat jednu až dvě karty pro vlastní pocity, které odpovídají pocitům partnerů v konfliktu před zahájením zprostředkování
- umožnit účastníkům vybrat si kartu kdykoliv podle uvedeného tématu (mediátor citlivě rozhodne, kdy se to hodí).
- Otázka: Představte si, že je se podaří najít takové řešení Vaší situace, které vyhovuje vám oběma. Jak byste se pak cítili?



### 5. Semináře:

- Karty jsou vyloženy v kruhu na začátku semináře a pro každou situaci, pro niž je to užitečné. Účastníci si budou vybírat karty, řeknou, co to pro ně znamená pro ně a vrátí je zpět.
- Je-li k dispozici dostatek místa, rozmístit velký formát karet v místnosti (dobré pro větší skupiny, je možné svyměřovat místa). Účastníci budou stát u karet a popisují, co pro ně karty znamenají. Pokud více osob narazí na jednu kartu, následuje krátký rozhovor o možném společném významu karty.

### 6. Sociální učení



- Každý účastník si vybere kartu podle toho, jak se právě cítí, řekne něco o tom a vrátí kartu zpět do kruhu.
- Vyložit karty obrázkem dolů: vytáhnout kartu, představit emoce na kartě a ostatní musí pocit uhodnout. Na závěr ukázat kartu ostatním.
- Malé skupiny obdrží soubor karet a popisují pocity, které jsou zobrazeny.
- Prezentace výsledků a diskuse o různých odpovědích. (karty byly úmyslně navrženy tak, aby byly možné různé výklady, například, rozzlobený nebo vzdorný, plachý nebo překvapený, atd.)
- Školení řeči: Připravte karty s emocionálními stavy (šablona je k dispozici na našich webových stránkách pod „Materiály“) a přiřaďte tyto karty na konkrétní Gefühlsmonster karty; to buď samostatně nebo ve skupinách.

### 7. V neposlední řadě

- karty jsou skvělé pro vytvoření přátelské a vtipné atmosféry a vybízejí ke konverzaci!

