

Obsah

Podakovanie	1
Úvod	3
Prevenca a riešenie konfliktov pomocou prístupu „Bezpečná trieda“	
Osnovy programu <i>Bezpečná trieda</i>	

Časť I: Pripravte pôdu a položte základy

Pripravte si pôdu pre Bezpečnú triedu	11
• Zamyslenie sa nad konfliktom • Zamyslenie sa nad štýlom vedenia triedy	
• Akú máte víziu pre svoju triedu?	
Položte základy svojej Bezpečnej triedy	21
• 1. Stretnutie triedy: Vytvorte si víziu triedy • 2. Stretnutie triedy:	
Uzatvorte dohody • Keď študenti porušia dohodu	
• Podporné aktivity	

Časť II: Stavebné materiály

Príprava dielne pre vašu Bezpečnú zónu	31
Materiály	32

Časť III: Vybudujte si svoju Bezpečnú triedu

Úvod do Bezpečnej zóny	37
Superschopnosť 1 • Schopnosť aktivovať pokojné sústredenie	43
Modul 1a: Vaša škála pocitov	
Modul 1b: Zmena energie	
Superschopnosť 2 • Schopnosť vedieť, čo potrebujem	60
Modul 2a: Univerzálne potreby	
Modul 2b: Aktivita číslo 1 na planéte Zem	
Superschopnosť 3 • Schopnosť naplniť potreby	74
Modul 3a: Je mnoho spôsobov, ako si naplniť potreby	
Modul 3b: Uč sa z úspechov a z chýb	
Superschopnosť 4 • Schopnosť porozumieť pocitom	87
Modul 4a: Prepojenie pocitov a potrieb	
Modul 4b: Pocity versus myšlienky	

Superschopnosť 5 • Schopnosť pozorovať	109
Modul 5a: Pozorovanie	
Modul 5b: Naučte sa vidieť a počuť ako kamera	
Superschopnosť 6 • Schopnosť počúvať	126
Modul 6a: 4 spôsoby počúvania	
Modul 6b: Počúvaj pocity a potreby	
Superschopnosť 7 • Schopnosť navigácie v Nebezpečnej zóne	142
Modul 7a: Krajina čierneho-bieleho myslenia	
Modul 7b: Rozlúskni kód hnevu	
Superschopnosť 8 • Schopnosť spolupracovať a riešiť problémy a konflikty	161
Modul 8a: Riešenie problému	
Modul 8b: Riešenie problémov v skupine	
Superschopnosť 9 • Schopnosť vytvoriť Bezpečnú zónu kdekoľvek si	179
Modul 9a: Vnútorne kruhy kontaktov	
Modul 9b: Vonkajšie kruhy kontaktov	

Prílohy

Príloha 1 • Záznam pozorovania	193
Príloha 2 • Vzory materiálov	197
Príloha 3 • Cvičenia na zmenu energie	227
Zoznam použitej literatúry	234
Index	236
Štyri kroky procesu Nenásilnej komunikácie	241
Výber základných pocitov a potrieb, ktoré všetci zdieľame	242
Informácie o vydavateľstve PuddleDancer Press	243
Informácie o Centre pre nenásilnú komunikáciu	244
Trade Books from PuddleDancer Press	245
Trade Booklets from PuddleDancer Press	247
O autorkách	248
Ďalšie informácie o NVC	249