

MOJE KOMUNIKACE VE VZTAZÍCH

Tento pracovní list vám nabízí prostor zamyslet se nad tím, jakým způsobem komunikujete ve vztazích, co se skrývá za vašimi reakcemi a jaké potřeby se prostřednictvím komunikace snažíte vyjádřit.

JAK REAGUJI V NÁROČNÝCH ROZHOVORECH?

Zamyslete se nad následujícími otázkami:

- Co obvykle dělám, když se cítím nepochopený/á?

- Jak reaguji, když mě někdo kritizuje?

- Je pro mě snadné říct, co potřebuji?

- Co se ve mně děje, když mám vyjádřit nesouhlas?

- Mám tendenci spíše ustoupit, zaútočit, nebo se stáhnout?

JAKÝ ZPŮSOB KOMUNIKACE U MĚ ČASTO PŘEVAŽUJE?

Přečtěte si jednotlivé popisy a zamyslete se, které reakce u sebe poznáváte. Nemusí se týkat všech situací, v různých vztazích můžeme reagovat různě.

PASIVNÍ KOMUNIKACE

Někdy raději potlačím své potřeby, abych nezpůsobil/a konflikt nebo nezklamal/a druhého. Může pro mě být těžké říct „ne“ nebo otevřeně vyjádřit, co potřebuji.

Zamyslete se:

- Kdy se mi stává, že raději mlčím?

- Čeho se obávám, kdybych řekl/a svůj názor?

AGRESIVNÍ KOMUNIKACE

Někdy mohu své potřeby vyjadřovat způsobem, který může na druhého působit útočně. Může se objevit zvýšený hlas, obviňování nebo snaha prosadit se ve chvíli, kdy se cítím ohroženě.

Zamyslete se:

- Co se ve mně odehrává těsně předtím, než zareaguji ostře?

- Jakou potřebu se možná snažím chránit?

PASIVNĚ-AGRESIVNÍ KOMUNIKACE

Někdy je pro mě těžké říct přímo, co cítím nebo potřebuji. Moje nespokojenost se pak může projevit nepřímo, například mlčením, odstupem, ironií nebo narážkami.

Zamyslete se:

- Co mi brání říct věci otevřeně?

- Co bych chtěl/a druhému skutečně sdělit?

ASERTIVNÍ KOMUNIKACE

Dokážu vyjádřit své pocity, potřeby a hranice otevřeně, ale zároveň s respektem k druhému člověku. Umím říct, co potřebuji, a zároveň naslouchat tomu, co potřebuje druhý.

Zamyslete se:

- Kdy se mi daří komunikovat tímto způsobem?

- Co mi pomáhá cítit se při komunikaci bezpečně?

CO SE SKRÝVÁ ZA MOJÍ REAKCÍ?

Za každou komunikační reakcí se často skrývá nějaká potřeba.

- Když mlčím, možná potřebuji:

- Když se rozčílím, možná potřebuji:

- Když se stáhnu, možná potřebuji:

- Když otevřeně mluvím, pomáhá mi:

JAK BYCH CHTĚL/A KOMUNIKACI POSTUPNĚ ROZVÍJET?

Zamyslete se:

- Co bych chtěl/a ve své komunikaci více posílit?

- Jakou jednu malou změnu bych mohl/a vyzkoušet?

- Jakou větu bych chtěl/a příště říct jinak?
