

Tipy pro komunikaci v rodinných vztazích

Krása potřeb

Toto cvičení nám může pomoci dozvědět se více o tom, co pro nás znamenají jednotlivé potřeby/kvality života, jak je prožíváme na tělesné úrovni, jaké jejich projevy v životě oceňujeme. To stejné se můžeme dozvědět od druhého. Když budeme znát tendence/preference druhého, o to lehčeji se nám může dařit přispívat k jeho blahu a naplnění potřeb. Tím budujeme napojení, vztah a otvíráme se lásce.

- 1) pozvěte druhého k této hře, udělejte si na ni čas, naaranžujte pohodlné a klidné místo
- 2) dejte si čas na naladění a jestli je ještě něco, co potřebujete vyjádřit, dejte tomu prostor
- 3) můžete použít seznam potřeb, nebo se naladit a zjistit, jakou potřebu chcete do hry vložit
- 4) vyberte si, kdo z vás začne; ten, kdo se bude na potřebu naladovat a propátrávat ji, má cca 7 minut, druhý z dvojice se snaží být pouze přítomný, říkáme, že drží prostor, pozornost a že je jako nádoba, do které se všechno vleze
- 5) po uplynutí 7 minut si můžete říct, jaké to bylo, na co jste si přišli a pak se vystřídáte

Hrnec jako metafora naší sebeúcty

Virginia Satirová, rodinná terapeutka, ráda používala metaforu hrnce. Představte si hrnec - může být prázdný, poloplný, plný. Tak to může být s naší sebeúctou a prožíváním vlastní hodnoty. Někdy je náš hrnec prázdný, někdy plný, jindy je to tak napůl. Takhle jednoduchá metafora nám může v komunikaci zjednodušit informování druhého o tom, jak se cítím: "Můj hrnec je dnes úplně prázdný! Potřebuju se o sebe postarat. Večeře je dnes na vás!"

Ocenění /přerámování

Když chceme druhého podpořit, můžeme to udělat formou ocenění. Ale pozor! Aby ocenění druhému došlo, nesmí mít úplně prázdný hrnec:-) Je namístě citlivost - je to právě teď vhodné?, cítím to opravdu autenticky?, vím, jak to, co druhý udělal, obohatilo můj život? Oceněními bychom neměli druhému zlepšit náladu, ale můžeme vyjádřit to, co pro nás znamená i teď, když se necítí úplně dobře. Ocenění má mnoho podob.

A teď malé rodinné cvičení:

- 1) pozvěte druhého k tomuto cvičení, pohodlně se uveleďte tak, abyste mohli mít se sebou i druhým příjemný a ničím nerušený kontakt
- 2) nastavte si čas a hovořte 5 minut o tom, čeho si na sobě vážíte, ceníte, co vám udělalo radost, za co se chcete ocenit, co byste rádi vyzdvihli, oslavili; druhý člověk jen naslouchá v tichosti
- 3) po 5 minutách se vyměňte a cvičení opakujte
- 4) na konci si řekněte, jaké to pro vás bylo; možná vám z tohoto cvičení vyplynou nějaké nápady, které byste rádi zařadili do vaší komunikace nebo toho, jak spolu v rodině trávíte čas?

A co když vás namísto ocenění spíš napadá negativní hodnocení a kritika? Jak nás toto vědomí "potvrzení lidské hodnoty" může inspirovat v této oblasti? Využijte sílu přerámování - v tom, co zprvu vidíme jen jako problém, kritiku, můžeme zahlédnout také něco pozitivního - říkáme tomu pozitivní úmysl. Ukážeme si to na příkladu, co s tím:

"Udělal jsi to blbě." - jak postupovat, když si myslíme, že toto není úplně nejvydařenější vyjádření:

- 1) Konkretizujeme - "Udělal jsi to jinak, než jsem čekala - myslěla jsem, že to položíš sem."
- 2) Vytahujeme hodnotu/zdroj - "Oceňuju ochotu, že jsi to udělal sám - samostatnost."
- 3) Zveme, vyjadřujeme prosbu - "Byl bys ochotný to zkusit ještě jednou tak, aby i já byla spokojenější? - a specifikujeme naši představu

Jak vám to zní? Udělejte si cvičení, abyste zjistili, že vaše kreativita, odstup a také záměr vyjadřování pozitivního úmyslu může přinést nové možnosti:

Jsi moc hrrrr!

.....
.....
.....

Přestaň se chovat jako malé dítě!

.....
.....
.....

vaše vlastní věta:

.....
.....
.....

vaše vlastní věta:

.....
.....
.....

Pokud dokážeme do naší komunikace vnést všechny tři složky, jsme na dobré cestě k plnějším vztahům, větší efektivitě i vzájemnému růstu. Těmi složkami jsou: JÁ, TY, KONTEXT. "Mám radost, že mi pomáháš. Přijde mi, že jsme tak víc spolu. Můžeme si to udělat ještě příjemnější?"

Doporučená literatura:

Knihy o rodině - Virginie Satirová

Model růstu - Virginie Satirová

nenásilná komunikace - Marshall G. Rosenberg



Zpracovala MgA. Karolina Pincosy v rámci projektu Špunty ven!, který finančně podpořilo Ministerstvo práce a sociálních věcí v programu Rodina.