



Jak říct totéž, ale bez hádky. ★

I silné pocity můžeme vyjádřit bez útoku. Tyto příklady vám pomohou převést každodenní konflikty do komunikace, která vede k většímu porozumění a spolupráci. Jde o to říct svou potřebu tak, aby druhý měl větší chuť spolupracovat.

MÍSTO

1. Ty mě nikdy neposloucháš!

2. Nech mě na pokoji!

3. To je tvoje vina!

4. Nebudu to dělat!

5. Jsi nespravedlivý!

6. Pořád mi rozkazuješ!

7. Nesnáším tě!

8. Dej mi to hned!

ZKUS ŘÍCT

Mami, potřebuji, abys mě teď chvíli poslouchala.

Teď potřebuji chvílku klidu. Promluvíme si potom?

Mrzí mě, co se stalo. Pomůžeš mi, prosím, vymyslet nějaké řešení?

Nechce se mi do toho. Můžeš mi vysvětlit, proč je to důležité?

Jsem zklamaný, protože bych si přál stejné pravidlo pro všechny.

Vadí mi, když nemám na výběr. Můžeme se domluvit?

Jsem teď hodně naštvaný a potřebuji se uklidnit.

Prosím, můžu to dostat, až to nebudeš potřebovat?

MALÝ TAHÁK

1. Co se stalo? 🧡 2. Co cítím? 🧡 3. Co potřebuji? 🧡 4. O co prosím?