

Cvičení: Styl komunikace

Rodinný styl komunikace

Doplňte následující cvičení každý sám a pak si o tom spolu popovídejte.

Označte na úsečce znakem „x“ místo mezi dvěma extrémny, kam si myslíte, že patří vaše rodina.

Obecně vzato, komunikace v naší rodině byla:

nepřímá-----přímá
nejasná-----jasná
uvolněná-----napjatá
pohodová-----konfliktní
strohá----- bohatě rozvitá
hlasitá-----tichá
žertovná-----vážná

Jak ovlivnil způsob komunikace v rodině, kde jste vyrůstal/a, způsob vaší současné komunikace?
Jak se to liší od způsobu komunikace v rodině vašeho snoubence / snoubenky?

Napište odpovědi na následující otázky a potom se o nich pobavte se svým snoubencem /snoubenkou.

1. Jste dobrý posluchač?

Ohodnoťte svou schopnost naslouchat body 1 až 10 (10 je nejlepší hodnocení)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Jak byste ohodnotil/a svého snoubence/snoubenku?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Kdy jste si nejlépe popovídali o svých nejhlubších myšlenkách a pocitech? Jaká doba a jaké místo jsou podle vás nejvhodnější pro dobrou konverzaci?

4. Jaká byla nejméně vhodná doba a nejhorší místo pro účinnou komunikaci? Umíte říci proč?

5. Doplňte konec následující věty: zjistil jsem, že je pro mne snadnější být k tobě otevřený/á a přístupný/á, když ty

Komunikace: otázky

Odpovězte na otázky a srovnejte své odpovědi.

Č = často, O = občas, N = nikdy

| | Č | O | N |
|--|---|---|---|
| Dokážu partnera pochválit za něco pěkného? | — | — | — |
| Dokážu vytrvale do něho rýpat? | — | — | — |
| Zneužívám city partnera? | — | — | — |
| Mluvím sarkasticky? | — | — | — |
| Potlačuji věci, které mě trápí a hromadím je v sobě? | — | — | — |
| Sdílím s partnerem své pocity o tom, co mě na něm trápí? | — | — | — |
| Když ano, dělám to zdvořile? | | | |
| Když jsem kritizován/a | | | |
| • odpovím kritikou toho druhého? | — | — | — |
| • vybuchnu? | — | — | — |
| • přestanu mluvit? | — | — | — |
| • mám potíže odpustit? | — | — | — |
| Říkám: „Mám tě rád/a“? | — | — | — |
| Vypnu televizi, abychom mohli trávit čas spolu? | — | — | — |
| Dělám si úsudek dřív, než vyslechnu všechna fakta? | — | — | — |
| Nechám se snadno něčím vyrušit, když se mnou mluvíš? | — | — | — |
| Udělám si klid a čas na to, vyslechnout, co říkáš? | — | — | — |
| Jsou mi moje pocity důležitější než to, jak se cítíš ty? | — | — | — |