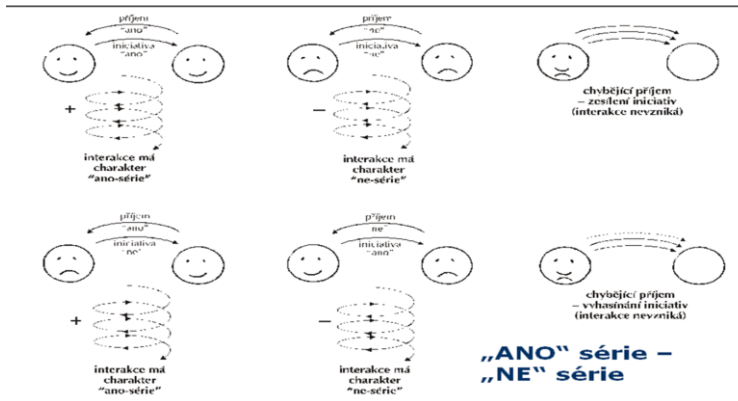


Asertivtia



KONVERZAČNÍ DOVEDNOSTI



Principy úspěšné interakce s dítětem



Test

- Vyplňte si test konverzačních schopností a test sebeprosazení 😊
- Test je pouze pro vás, buďte upřímní



POZITIVNÍ ASERCE

Bazální potřeby v dětství

- Potřeba bezpečí (nic zlého se mi nestane)
- Potřeba akceptace (rozumí mi a přijímá mě takového, jaký jsem)
- Potřeba ocenění (dává mi najevo že umím - dovedu)

Pozitivní aserce

- soubor dovedností - umožňují vyjádřit druhým lidem pochvalu a ocenění, dát najevo blízkost, vřelost, lásku, pochválit je a povzbudit nebo složit jim kompliment
- pomáhá pozitivně měnit atmosféru mezi lidmi
- je „nakažlivá“

Pozitivní aserce - dovednosti

- Empatické naslouchání
- Pochvala a ocenění
- Povzbuzení a podpora
- Přitakání a vyjádření souhlasu
- Vyjádření blízkosti a vřelosti
- Pozitivní zpětná vazba - kompliment

Pochvala a ocenění

- všimnout se činů nebo vlastností k pochvale či ocenění nemusí to být nic velkolepého, stačí běžné každodenní činy a jevy
- problém: často spíše vnímáme na druhých to, co se nám nelíbí, v čem chybují a v čem bychom je mohli kritizovat
- co je dobré pokládáme za samozřejmost a proto to nijak nekomentujeme.

Ta polévka je moc dobrá
Moc si tě vážím.
Jsi hezky opálená.

Povzbuzení

- stejně jako my sami, lidé kolem nás potřebují občas povzbudit a posílit.
- zejména, když dělají něco, co je těžké, zdoluhavé, když musí překonávat svoji nechuť.

Jde ti to dobře.
Vydrž, moc ti fandím.
To jsi udělala výborně.
Vím, že je to těžké, ale líbí se mi, jak to zvládáš.
Věřím ti, že to dokážeš.
Spoléhám se na tebe

Přítakání a vyjádření souhlasu

- Vyjádření souhlasu pomáhá lidem notovat si a cítit se spolu bezpečně a příjemně
- Používáme tehdy, když se závěry, které nám druhý řekl, doopravdy souhlasíme
- Neměli bychom souhlasit s něčím, co se nám nelíbí jen proto, abychom podpořili řeč druhého.
- Přítakání se vyjadřuje jednoduchým „ano“ vyjádření souhlasu „ano, máš pravdu“ nebo „v tom s tebou souhlasím“ apod.
- Většina lidí vyjádřit souhlas umí, ale často na to zapomíná nebo si to neuvědomí (úzkost, zlost, prekoncepce, soustředění na sebe apod. brání soustředění na sdělení druhého)

Vyjádření blízkosti a vřelosti

- Pokud lidem, které máme rádi nevyjadřujeme, co k nim cítíme, mohou mít pocit nejistoty, jak to s naším vztahem k nim je. Potíže s vyjádřením citu mívají lidé jak k rodičům, tak k partnerům, bohužel někdy i k dětem, které to nejvíce potřebují. Úzkostní lidé city někdy nevyjadřují z obav, aby se neztrapnili. Přijde jim to hloupé. Sami však po vyjádření blízkosti a vřelosti od blízkých lidí touží a to jim hloupé nepřipadá. Nevědí ovšem, jak na to reagovat.

Mám tě moc rád.
Jsem ráda, že tě mám.
Těším se, že budeme spolu.
Jsem s tebou rád.
Když jsem tě uviděl, uvědomil jsem si, jak dobře se s tebou cítím.
Jsem na tebe pyšná.

Pozitivní zpětná vazba - kompliment

- Pokud chceme pomoci rozvinout rozhovor a povzbudit vyprávění člověka, se kterým vedeme konverzaci, můžeme použít pozitivní zpětné vazby. Mohou to být věty jako:

Moc mě zajímá, co říkáte.

Dobře se mi to poslouchá.

Líbí se mi, jak jste se usmál!

Moc jste mě potěšil, jak jste byl laskavý k paní Vaškové.

Pěkně se mi s vámi povídá.

To co říkáte, je pro mě velmi důležité apod.