

### Situace:

Dcera řekla matce, že jde do kina a domů přijde do 22 hod, avšak uplynula více než 1 hodina a dcera i přes dohodnutý čas stále není doma. Přichází ve 23.30hod.

#### Reakce č. 1.

Matka: Kde jseš, jak můžeš porušit pravidla? Proč jsi tak nespolehlivá? Nejspíš ti na mě moc nezáleží!

Dcera: Proč bych měla být nespolehlivá? Copak se ti nestalo, že jsi něco někdy nestihla? Proč to jiným rodičům nevadí, jen tobě? Prostě jsem přišla pozdě.

#### Reakce č. 2.

Matka: Mám velký strach, když se takhle opozdíš. Představuji si všechno, co by se ti mohlo stát a propadám panice. Přála bych si, aby se to nestávalo. Buď dej o sobě vědět, nebo se domluvíme jinak.

Dcera: Mami, to je mi líto. Nechci, aby ses o mě bála. Film skončil později, než jsem předpokládala. Příště zatelefonuji, i kdybych tě měla probudit.

Jak efektivněji formulovat

1. **Já (cítím) .....**
2. **Když ty .....** popis chování partnera, nehodnotíme
3. **Protože .....** informace, jak mne ovlivňuje chování partnera
4. **Přála bych si ....** Očekávání změny chování partnera nebo prostor k další diskusi

Procvičte příklady:

- A. Vaše blízká kamarádka bez dovolení sáhne do vaší tašky a hledá notes s tel. Čísly, mobil,...
- B. Někdo si vypůjčil vaše zápisy z přednášek a zatím vám je nevrátil. Vy se potřebujete učit, ale kolega si je ještě chce ponechat....
- C. Spolužačka, se kterou jste v přátelském vztahu, vás veřejně obviňuje ze ztráty knihy, kterou ve skutečnosti ani neviděla...