

KOMUNIKÁCIA, KTORÁ PRIJÍMA

Komunikácia zohráva v živote veľmi dôležitú úlohu už od útleho veku. Vďaka nej sa učíme, ako vyjadriť svoje **pocity, potreby a názory**. Jedným z cieľov efektívnej komunikácie je naučiť sa komunikovať tak, aby sme **rešpektovali** seba aj ostatných. Často sa totiž ocitáme v situáciách, keď nám niečo prekáža, no nevieme to pomenovať inak ako plačom, krikom alebo tichým ústupom. Dôležité je, že si postupne začnete uvedomovať, že váš hlas má hodnotu a že povedať svoj názor je v poriadku.



Asertivita znamená schopnosť povedať, čo cítime a potrebujeme, slušne, jasne a bez ubližovania druhým. **Pripravili sme jednoduché vety, ktoré vám pomôžu si ju precvičiť.**

Skúste sa zamyslieť a porozprávajte sa o tom, v akých situáciách by ste ich vedeli použiť.

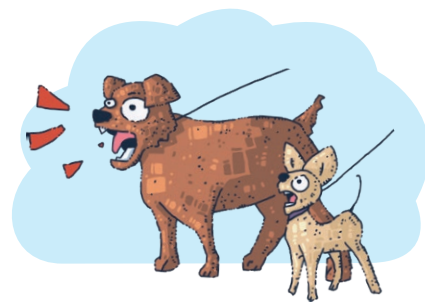
- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Nepáči sa mi to, prosím, prestaň. | ☐ Prosím, hovorme na seba pekne. | ☐ Nesúhlasím, chcem to inak. |
| ☐ Chcem sa hrať aj ja. | ☐ Teraz sa chcem hrať s niekým iným. | ☐ Prosím, počúvaj ma. |
| ☐ To je moje, prosím, vráť mi to. | ☐ Potrebujem pomoc. | ☐ Takto sa necítim dobre. |
| ☐ Je mi to nepríjemné. | | |

Asertívna komunikácia zároveň podporuje empatiu a lepšie vzťahy vo vašich komunitách, či už v triede alebo v rodine. Keď sa naučíte hovoriť **slušne a odvážne**, zníži sa i počet konfliktov a trieda sa stane bezpečnejším miestom pre všetkých. Každý dostane možnosť byť vypočutý a cítiť sa prijatý, bez ohľadu na svoju povahu či schopnosti.

Tréning asertivity je malý krok, ktorý má veľký význam. Pomáha deťom i dospelým rásť nielen po vedomostnej, ale aj po sociálnej a emocionálnej stránke – a to je základ zdravého a prostredia, kde sa každý cíti prijatý.

JE TENTO SPÔSOB KOMUNIKÁCIE EFEKTÍVNY?

Otestujte sa, ponechajte efektívne návyky a neefektívne zmeňte.



- | | ÁNO | NIE | | ÁNO | NIE | | |
|----|--------------------------|--------------------------|---|-----|--------------------------|--------------------------|---|
| 1. | ☐ | ☐ | POVEDAŤ DRUHÉMU ČLOVEKU TO, ČO SI MYSLÍTE, ŽE CHCE POČUŤ. | 7. | ☐ | ☐ | POČÚVAŤ DRUHÉHO ČLOVEKA. |
| 2. | ☐ | ☐ | PRERUŠOVAŤ DRUHÉHO ČLOVEKA, AK VÁM NIEČO NAPADNE. | 8. | ☐ | ☐ | BYŤ PEVNÝ/Á V DODRŽANÍ SLOVA, ALE TAKTNÝ/Á. |
| 3. | ☐ | ☐ | DAŤ SI ČAS NA UPOKOJENIE, AK STE NAHNEVANÍ, EŠTE PRED ROZHOVOROM. | 9. | ☐ | ☐ | IGNOROVAŤ NIEKOHO. |
| 4. | ☐ | ☐ | HOVORIŤ JASNE A PRIAMO. | 10. | ☐ | ☐ | MRAČIŤ SA, ŠKAREDO SA POZERAŤ A MAŤ PREKRÍŽENÉ RUKY. |
| 5. | ☐ | ☐ | PREMÝŠĽAŤ PREDTÝM, NEŽ NIEČO POVIETE. | 11. | ☐ | ☐ | ROZPTYLOVAŤ SA A NESÚSTREDIŤ SA NA DÔLEŽITÝ ROZHOVOR. |
| 6. | ☐ | ☐ | ZVÝŠIŤ HLAS, AK NEDOSAHUJETE, ČO CHCETE. | 12. | ☐ | ☐ | POVEDAŤ KAMARÁTOVI SVOJ NÁZOR, A NECHAŤ HO DOPOVEDAŤ AJ TEN SVOJ. |