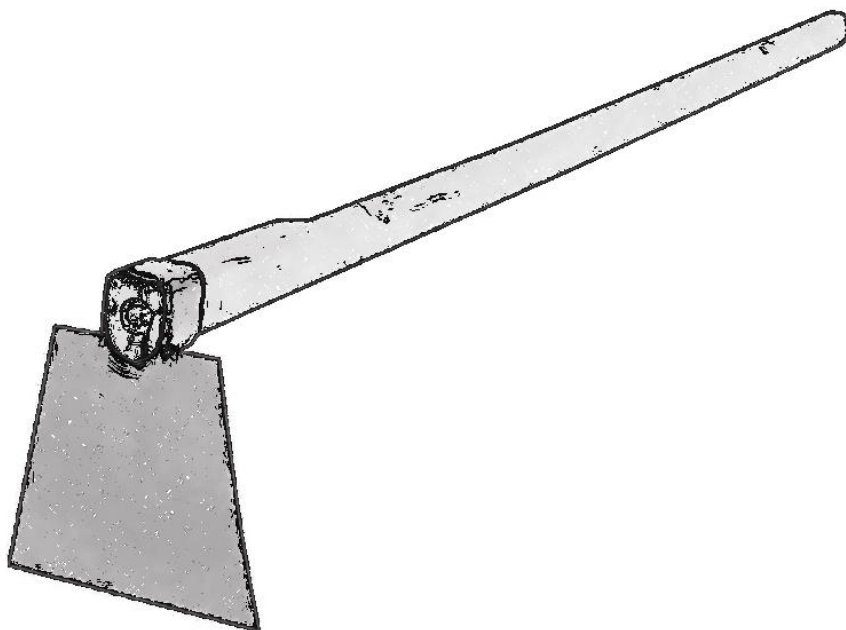


# Úvod



**Proč začínáme obrázkem motyky?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## Vliv rodného domu

Rodný dům v nás formuje **určité vzorce myšlení a jednání a učí nás mluvit se svým okolím "určitou řečí"**. Zde také rovněž vznikají prvotní potíže "míjení se" a nepochopení jazyku jakým mluvíme se svým okolím.

- Je rodina, ve které jsem vyrostl/a spontánní, nebo spíše systematická?
- Má jasně rozdělené autority? Nakolik má rodina konkrétně určená pravidla? Bylo v rodině známo, kdo má kdy co dělat?
- Nakolik je pevné pouto mezi členy rodiny?
- Byla dělána rozhodnutí týkající se celé rodiny společně?
- Mohli členové rodiny počítat s pomocí druhých?
- Vystupovala rodina společně, nebo spíše individuálně?
- Trávili členové rodiny rádi čas spolu? Byla rodinná setkání příjemnou, nebo spíš nudnou povinností?
- Kdo z rodičů byl dominantní?
- Která z těchto charakteristik si myslíte, že by mohla mít vliv na vaše vztahy (manželství)?

(V případě, že jste v manželství, v jaké rodině vyrostl váš partner/ka? Není pro vás tento střet kultur odpovědí na nějaká nedorozumění a konflikty ve vaší rodině?)

**Vzájemný vztah vašich rodičů** (Pokud již nežijí, přemýšlejte jací byli a jak vás to ovlivnilo. V dobrých, ale i špatných věcech.)

- Jsou vaši rodiče ve vzájemné shodě, pokud se jedná o zásadní záležitosti?
- Jakým způsobem se u vás rozhodovalo v důležitých věcech? Kdo má poslední slovo?

- Kdo je v rodině "vůdcem"? Dovedete říct proč?
- Jaká je komunikace vašich rodičů? Dovedou spolu mluvit o složitých věcech? Jsou nějaká témata tabu?
- Jak rodiče zvládají hněv, těžkosti, utrpení, finanční problémy?
- Kdo má na starosti finance?
- Jak rodiče řeší problémy?
- Pamatujete si na nějakou krizovou situaci u vás doma? Jak se zachovali rodiče?
- Kdo podává první ruku ke smíření?
- Vyjmenujte pozitivní a negativní vlastnosti rodičů.
- Se kterým z rodičů máte bližší vztah? Dovedete říct proč?
- Nakolik váš partner připomíná vaše rodiče?
- Máte sourozence? Jaká byla vaše pozice?
- Přemýšlejte o tom, jak jste byli vychováni. Jakým způsobem rodiče dětem vyjadřovali své city?
- Jak si rodiče vyjadřují lásku? Je pro vás snadné říkat "miluji tě" (partnerovi, rodičům...)?
- Jsou ve vaší rodině jasně daná pravidla? Jsou tato pravidla stálá nebo se často mění? Jakým způsobem jsou u vás rozděleny povinnosti? Ví každý, co má dělat, nebo se věci dějí víceméně náhodně?

**Ovlivňuje výchova vaše nynější vztahy? Je něco pro vás zásadní?**

---



---



---



---



---

## Osobní zpětná vazba

### 1. cvičení – Budování osobních vztahů s nejbližšími lidmi

**Cíl:** Podívat se, jak jsme na tom ve vztazích s nejbližšími lidmi. *Nemluvíme o obecné rovině vztahů, kde si přirozeně udržujeme větší odstup.*

#### **Rozvíjení vztahů s blízkými lidmi:**

- nemám s tím žádný problém, jsem rozený extrovert
- vztahy mě naplňují, ale mám problém jít na osobní rovinu
- osobní (důvěrné) vztahy mám, jsou pro mě důležité, ale není to pro mě lehké
- velmi potřebuji budovat osobní vztahy, ale neumím to
- nemám potřebu, ani pocit, že bych to potřeboval/a

#### **Uvědomil/a jsem si něco?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---











## 2. cvičení – Jak vypadají moje vztahy


**Cíl:** Uvědomit si, které vztahy jsou pro mě důležité a chci je rozvíjet.

**Kdo jsou mí nejbližší a jak se mi daří mít s nimi blízký vztah?**

Do políček si vepište jména vašich nejbližších a odpovídající smajlík

? 😊 😐 😞 ?

 _____	 _____
 _____	 _____
 _____	 _____
 _____	 _____



**Uvědomil/a jsem si něco?**

---

---

---

---

### 3. cvičení – Moje slabá místa při rozvíjení vztahů

**Cíl:** Rozpoznat a pojmenovat problém, který mi brání jít do hloubky ve vztazích, které jsou pro mě důležité.

#### Slabé místo:

- zklamal/a jsem se, špatné zkušenosti
- nebyl/a jsem z domu naučen/a mluvit o pocitech
- strach, že se nebudu umět vyjádřit, nebo pohotově reagovat
- obava, že to, co říkám, není zajímavé
- vím o sobě, že jsem příliš kritický/á
- když jsem přesvědčen/a, že mám pravdu, špatně snáším jiný názor
- mám strach jít na osobní rovinu (*Dovedeš vyjádřit proč? ... strach z bolesti, z ponížení...*)
- nejsem komunikačně zdatný/á
- mám velmi silné obranné mechanismy (*Jaké? Jak se projevují v komunikaci a co působí?*)
- nechápu druhé lidi, nemám dostatek empatie vcítit se do světa druhého
- vztahy nebyla/není moje priorita
- nemám moc času
- vím o sobě, že mě dráždí kritika, беру si věci hodně osobně
- bojuji s předsudky, nedaří se mi zachovat čistou hlavu a být nezaujatý/á
- jiný problém \_\_\_\_\_

#### Uvědomil/a jsem si něco?

---

---

---

---

# Naslouchání

## Selektivní naslouchání - filtry



Který z těchto filtrů (nebo podobných) mě ovlivňuje?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 4. Cvičení – Efektivní naslouchání

**Cíl:** Naučit se v páru zásady naslouchání ve vzájemné komunikaci.

Každý z dvojice si zvolí problém o kterém jste spolu ještě nemluvili a v němž ještě nedošlo ke konfliktu. Dohodněte se, kdo otevře své téma jako první. Pro zdůraznění je možné, aby předkladatel tématu držel v ruce nějaký předmět symbolizující, že je to on, kdo problém předkládá, a ten druhý je v roli naslouchajícího.

- Ten, kdo předkládá téma, sdělí, co si o té záležitosti myslí. Naslouchající jej vyslechne a vlastními slovy zopakuje, co slyšel.
- Naslouchající položí otázku: „Co z toho, co jsi řekl/a, považuješ za nejdůležitější?“ Znovu jej vyslechne a zopakuje.
- Pak se naslouchající zeptá: „Co by jsi v té věci chtěl/a udělat nebo co by jsi rád/a, abych udělal/a já?“, resp. „Co bys rád/a, abychom v tom udělali společně?“ Naslouchající znovu zopakuje odpověď.
- Nakonec se naslouchající zeptá: „Chceš k tomu říct ještě něco dalšího?“

Pak si vyměňte role a stejným způsobem mluvíte o tématu toho druhého.

