

TRÉNINK NENÁSILNÉ KOMUNIKACE

Na chvílku se zastavte a posuďte svou vlastní situaci z pohledu rodiče. Jakou vaši potřebu druhý rodič svým chováním nenaplní? A jak mu to říct?

Vyjasněte si svoje pocity. Jak se v konkrétní situaci vy osobně cítíte?

(Příklad: „Cítím se vždycky tak naštvaná a bezmocná, když Pavel nepřiveze Rózu včas. Mám vztek, že kašle na to, že mám o ni strach a že se na něj nemůžu spolehnout.“)

Co chcete, aby druhý rodič udělal?

(Příklad: „Chci aby Pavel dodržoval čas, kdy má vracet Rozárku.“)

Z jakých důvodů by druhý rodič měl udělat to, co chcete?

(Příklad: „Chci aby ji vracel včas, protože když mají zpoždění, mám strach, že se jí něco stalo. Taky už si plánuji další program a pak mám problém ho naplnit a to mě frustruje a šťve.“)

Zformulujte jasnou a asertivní žádost. Mělo by z ní být patrné, že se jedná o prosbu, nikoliv o požadavek.

(Příklad: „Pavle, když nevracíš Rozárku v čase, na kterém jsme se domluvili, mám o ni strach a taky mi to nabourává další program s ní. Potřebuju se spolehnout, že ji vrátíš v domluvený čas. Navíc, když jsem my oba v nepohodě, když si Rózu předáváme, ovlivňuje to negativně i jí.“)