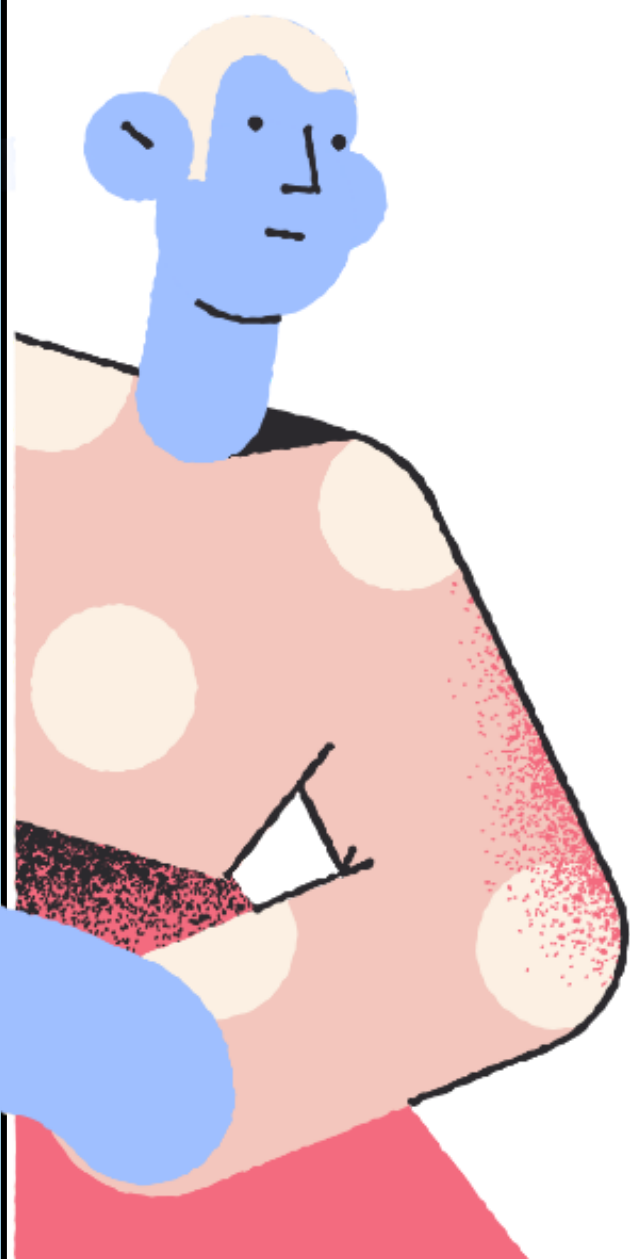


# Rešpektujúca komunikácia a ja !



# Podíme si to rozobrať

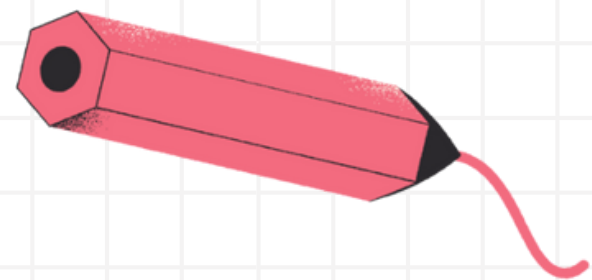
Rešpekt v komunikácii nám pomáha predísť zbytočným hádkam v online aj offline svete. Učí nás vidieť za konfliktom živého človeka, nielen jeho názor, ktorý sa nám nie vždy musí páčiť.



Rešpektujúca komunikácia nie je len zručnosť, je to naše rozhodnutie, náš životný štýl, ktorý nám umožní vytvárať lepšie online aj offline prostredie okolo nás.

[Back to Agenda Page](#)

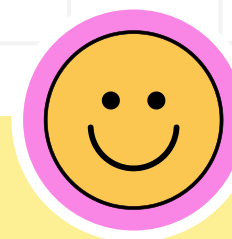
# Nástroje



**REŠPEKT**



**PRIESTOR**



**HRANICE**

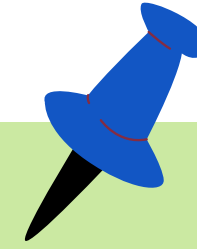
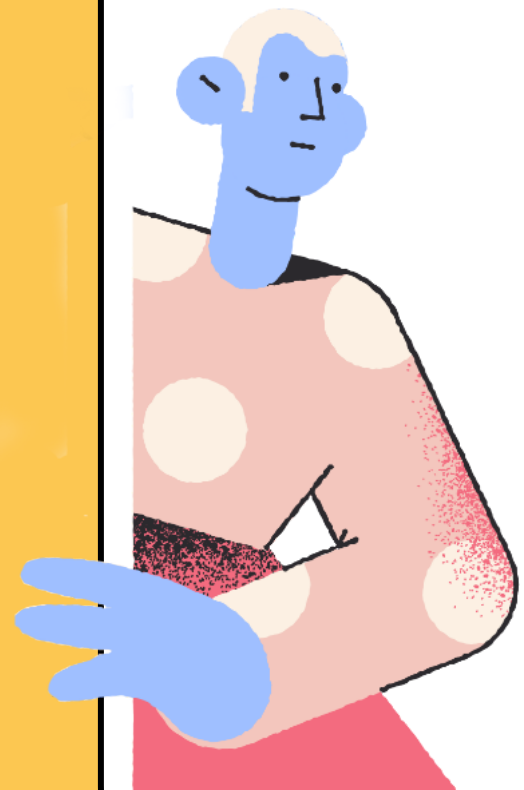




## ① Pozorujem svoje reakcie.



- ✓ Ako sa cítim?
- ✓ Prečo cítim práve toto?
- ✓ Čo by malo byť inak?



Je **dôležité** sa zamýšľať nad tým, **aké emócie** vo mne situácia **vyvoláva** (hnev, smútok, ..) a **zamýšľať sa, prečo cítim to, čo cítim.**

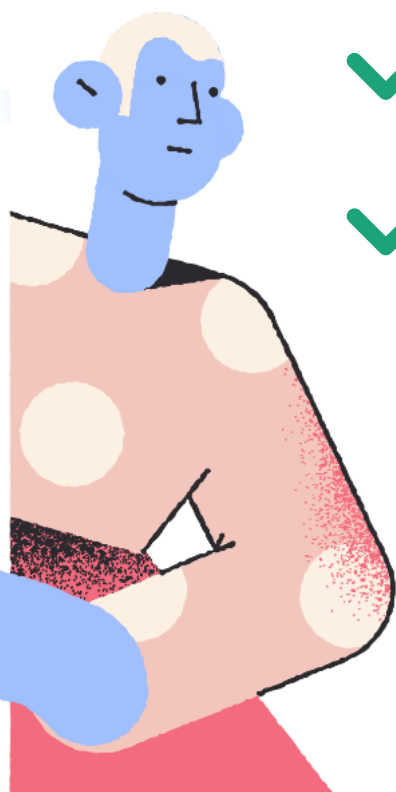
Keď na to prídem, zamýšľam sa nad tým, **čo by malo byť** v danej situácii **inak a ako to zmením.**



②

## Nenechám sa ovplyvniť momentálnym pocitom.

- ✓ Počkaj s reakciou.
- ✓ Nádych - výdych.
- ✓ Vtyvor si priestor na upokojenie sa.



[Back to Agenda Page](#)



Sústred' sa cielene na veci okolo seba: napočítaj **10 modrých vecí**, pomenuj **5 zvukov**, ktoré počuješ, vymenuj **5 okresných miest**, ktoré sú najbližšie k tvojmu. Ak je to **online**, **odíď** zo siete, **zavri** e-mail. Ak je to **offline**, **vysvetli** človeku oproti sebe, že **potrebuješ čas**, aby si si **premyslel reakciu**.



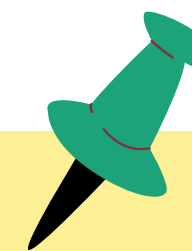
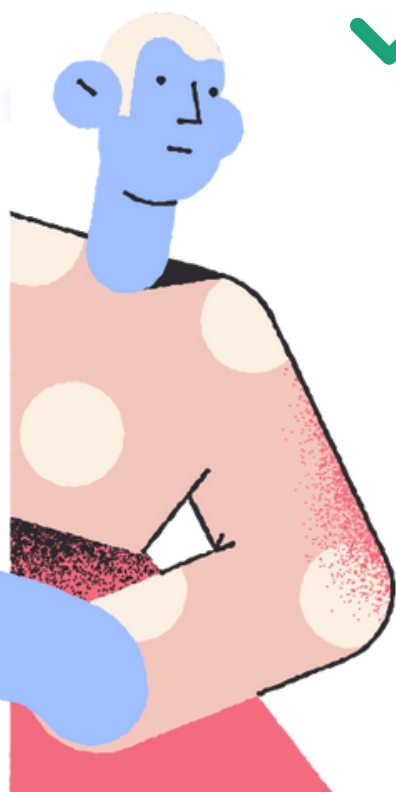
**③** Aj človek, ktorému chýba  
**rešpekt, pravdepodobne  
potrebuje niečo vyriešiť.**



Najprv počúvaj, potom reaguj.



Opýtaj sa, čo vlastne potrebuje.



Človek, ktorému **chýba  
rešpekt** pravdepodobne má v  
sebe **niečo nevyriešené**.  
Môžeš **sa pokúsiť** na to prísť a  
**pomôcť mu**. Možno bude  
reagovať opäť **naštvané**, ale  
je **šanca**, že sa to **dozvieš** a  
môžete sa rozprávať úplne  
**inak**.

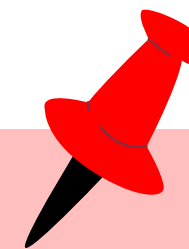
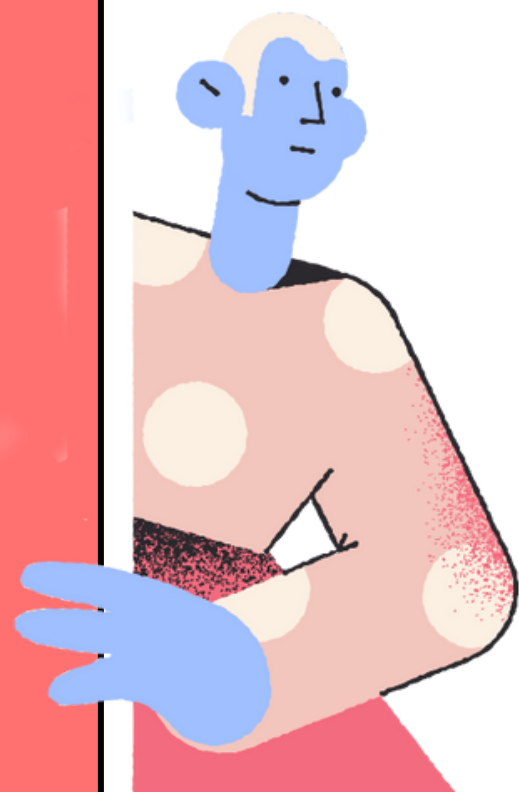


[Back to Agenda Page](#)

## ★ ④ Nereagujem.



- ✓ Zastav sa.
- ✓ Nereaguj.



Sú situácie, najmä **online**,  
kedy je tvoja reakcia  
naozajstným **plytvaním**  
**energie**. A to by bola  
**škoda :)**

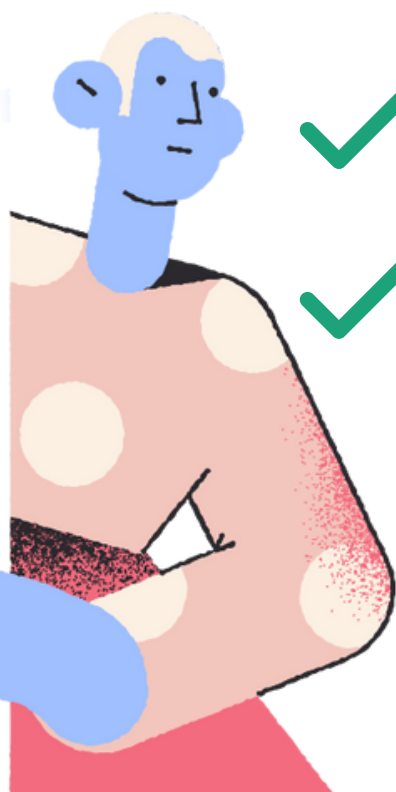


[Back to Agenda Page](#)

5

★ **Pokiaľ ide o rozdielne, až** ★  
**protichodné názory na citlivé**  
**témy:**

- ✓ Nesnaž sa za každú cenu vyhrať
- ✓ Pýtaj sa.
- ✓ Hovor o svojej skúsenosti.
- ✓ Používaj fatky.
- ✓ Nie každého presvedčí to, čo teba.



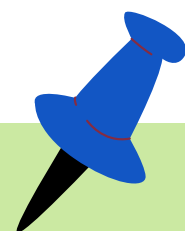
★  
Nie je potrebné za každú cenu **vyhrať**, mať na vrch, **presvedčiť**, že máš pravdu ty. Často sa **o to isté** snaží **druhá strana**. Niekedy **odzbrojíš** druhého práve tým, že jednoducho povieš: **Dobre, rešpektujem tvoj názor.** ★



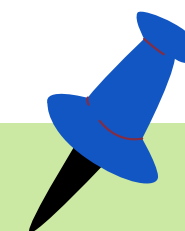


⑥

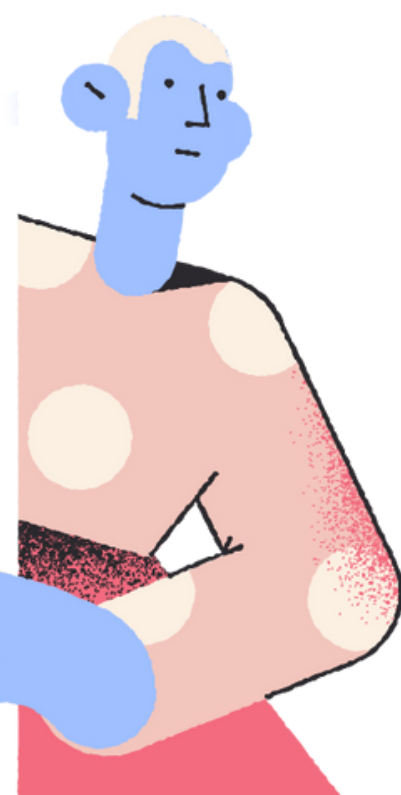
## Zastaň sa človeka, ktorému niekto ubližuje.



Môžeš byť **jediný**, kto mu v tej chvíli prejaví **rešpekt**, ktorý tak **veľmi potrebuje cítiť**, aby mu to **neublížilo**. Stačí **vyzvať ostatných**, aby **skončili** s tým, čo robia, alebo mu **napísať/povedať** niečo **upokojujúce, povzbudzujúce**



Svoju **podporu** smeruj priamo na **cieľ** týchto útokov, teda **človeka**, ktorý je pod **paľbou ubližujúcich komentárov**. Napr. ak si potrebuješ s niekým len tak pokecať, napíš: "**Som tu.**"



Čo fungovalo v podobných situáciách vám?

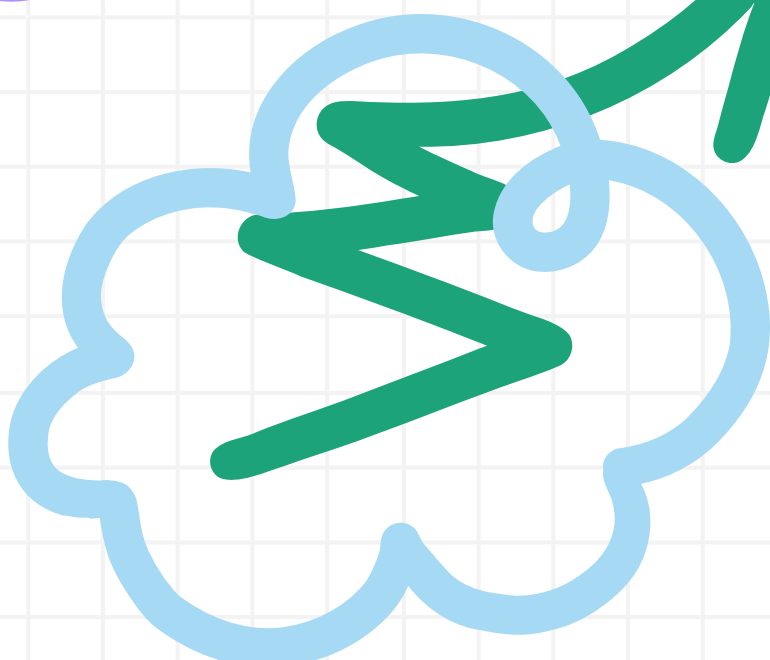
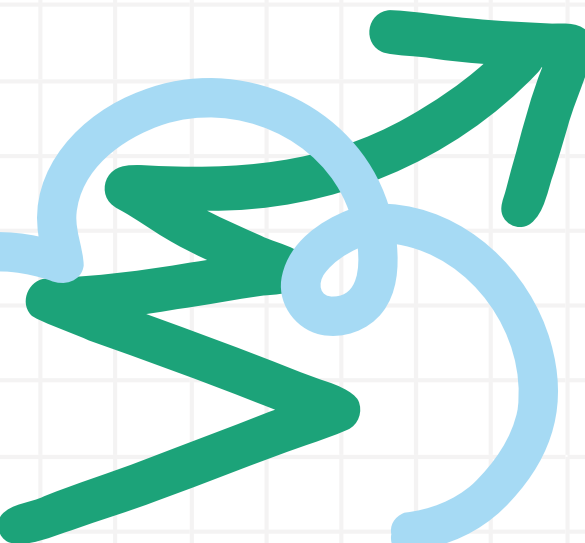
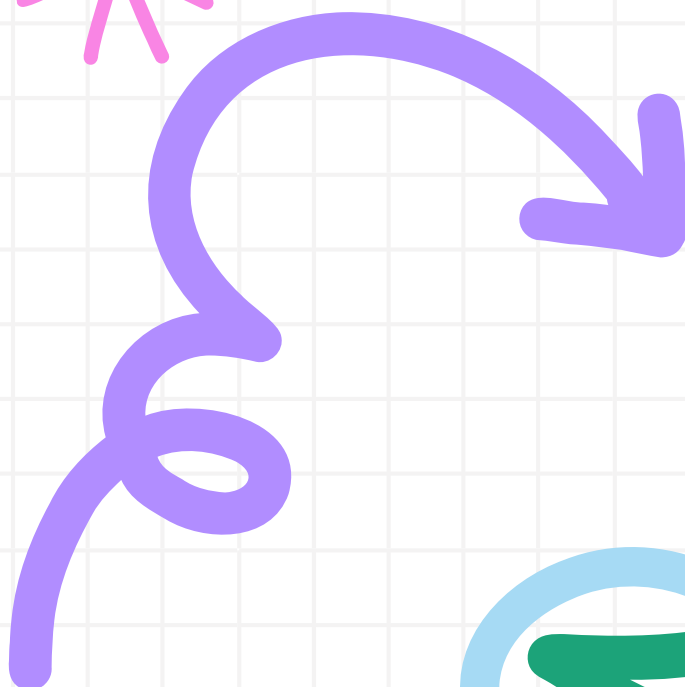
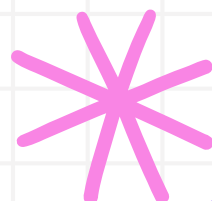
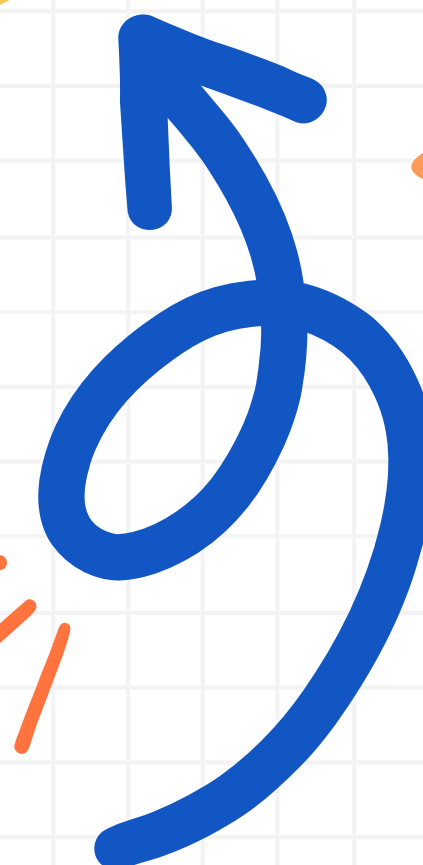
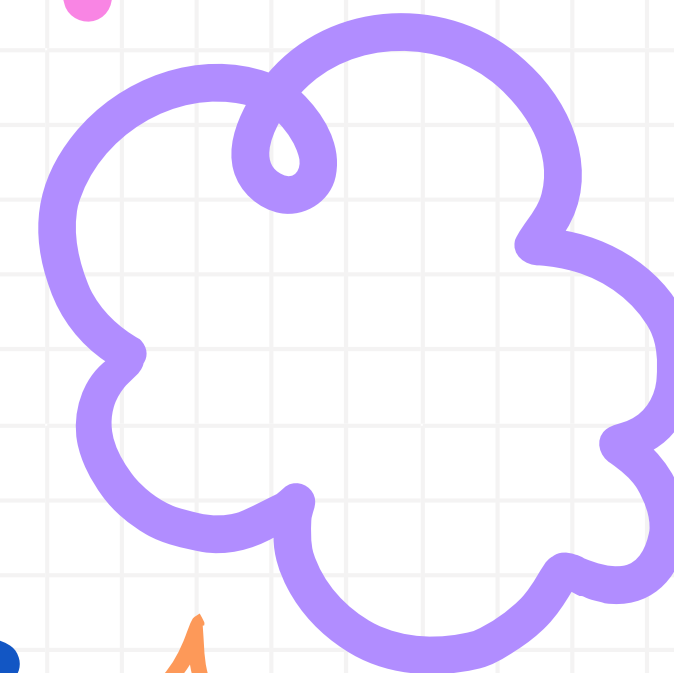


[Back to Agenda Page](#)



**Navzájom sa**

**rešpektujme**



[Back to Agenda Page](#)