



# **7 zásadních kroků pro komunikaci v rodině**

Mgr. Štěpánka Vontrobová  
rodinná koučka, poradkyně, lektorka  
[www.kidedu.cz](http://www.kidedu.cz)



## Hýčkácká komunikace ve Vaší rodině

- Nebojujte s druhými o svou **pravdu** (pravda je mnohdy velmi subjektivní). Nahlídněte na situaci očima toho druhého a pátrejte.
- Projevujte o druhé upřímný **zájem** (cesta do srdcí). Třeba tak, že v rozhovorech nezačnete hned mluvit o sobě, ale budete se více zajímat, jak to má druhý. Naučte se opravdov naslouchat a číst mezi řádky.
- K tomu vám pomůže třetí tip: Ptejte se, ptejte se, ptejte se...ááá, **ptejte se. A naučte se využívat i magické otevřené otázky** (Jak tohle vnímáš ty? Co ti v tom dává největší smysl? Jak to potřebuješ ty? Co ti na tom vadí?)
- Nedávejte **nevyžádané rady** (taky to milujete, když Vám ti druzí říkají, co a jak máte dělat?)
- Natrénujte si **reakce ve vyhrocených situacích** - a už vás nevyvede z míry žádné dítě, manipulátor, emoční upír ani ostřelovač (ani tchýně). "Aha, to auto je fakt luxusní, to se mi taky líbí"
- Nikdy toho druhého **nehodnoťte. Znáte to: všichni jsou blázni, jenom já jsem letadlo,-)** (to je výzva, což)
- Vyjadřujte to, co doopravdy uvnitř sebe **cítíte** a **potřebujete** vy (mrkněte pod hladinu ledovce - do pozadí toho, co říkáte, jak se tváříte)



Vraťte do vztahů porozumění = naučte se rozumět druhým a nebojte se říct si o své potřeby.

## Hýčkácká komunikace v rodině - 6týdenní praktický kurz

### Více o kurzu



NAUČTE SE ROZUMĚT TOMU - CO SE SKRÝVÁ ZA JEJICH I VAŠIMI SLOVY.

NAUČTE SE REAGOVAT A ŘÍCT SI O SVÉ POTŘEBY TAK, ABYSTE NEUBLÍŽIL/A.

HÝČKEJTE SLOVY, ČINY I TĚLEM

Provedu Vás  
Štěpánka Vontrobová  
[www.kidedu.cz](http://www.kidedu.cz)

