

10. Zásady optimálnej komunikácie²⁷



Zaujímajte sa
o problémy druhého a jeho
prežívanie.

Prejavte záujem o druhého,
snažte sa ho lepšie poznať
a pochopiť.

Pokúste sa vžiť
do situácie partnera.

Nechajte druhého hovoriť,
vysloviť svoje názory, predstavy,
emócie a pozorne
ho počúvajte.

Nekritizujte – buďte schopný
prijat' kritiku a konštruktívne
na ňu reagujte.

Naučte sa hovoriť aj o tom,
čo zaujíma iných ľudí.

Pochváľte,
čo stojí za pochvalu.

Neprikazujte, neradte.

Uznajte vlastný omyl,
nevedomosť, chybu.

Vyhýbajte sa
nekonštruktívnym konfrontáciám,
nehádajte sa, nepresviedčajte.

Zvoľte si primeranú
vzdialenosť od partnera.

Nešetrite úsmevom
a pozerajte sa do očí partnera.

27 Dostupné na: <https://dusevnezdravie.sk/wp-content/uploads/2020/07/dusevnezdravie.sk-komunikacne-zrucnosti.pdf>