

# Komunikační bloky

**Snižují ochotu ke komunikaci a zvyšují riziko nedorozumění a konfliktu**

**Samozřejmě, záleží na kontextu. Má například dobrý smysl dát příkaz podřízenému či dětem v jistých situacích, ale vždy záleží zda k dotyčnému přistupujeme s respektem.**

**1. Příkazování, komandování**

Udělej to! Šup, šup, tak na co čekáš? To máš zakázané! Jdi a omluv se jí!

**2. Hrozby, výhrůžky**

Když to uděláš, tak ... Radši to nezkoušej! Neopovažuj se ...

**3. Nálepkování, posměšky, ponižování, sarkasmus, ironie**

Kverulante jeden! To jsem zvědavý, kdy to konečně doděláš. Tak to se ti tedy fakt povedlo.

**4. Kritizování, obviňování a výčitky, srovnávání (často spojené se zobecněním a zjednodušením)**

Jednáš hloupě. Nezvládáš to. Nemáš pravdu. Vždycky přijdeš pozdě. Prostě tomu nerozumíš! Můžeš za to. Karel to to umí líp.

**5. Moralizování, kázání**

Měl bys být empatický. Je tvou povinností to udělat! Zodpovědný člověk to prostě vydrží.

**6. Nevyžádané rady**

Myslím, že bys to měl zkusit znovu. A proč to nezkusíš takhle ...? Nejlepší řešení je ...

**7. Přesvědčování, poučování**

Uvědomuješ si, že ... Ze zkušenosti víme ... Fakta hovoří jasně!

**8. Interpretování, analyzování, diagnózy**

Tak to jsi udělal naschvál! To není práce pro Tebe, jsi moc citlivá. Nejsi trochu paranoidní?

**9. Vyslýchání, zpochybňování**

Proč jsi to udělal? Kdo si začal? Konzultoval jsi to s někým? A kdo ti to řekl?

**10. Chválení, lichocení, nevyžádaná podpora, chlácholení**

Udělal jsi velký pokrok. Ty jsi tak chytrý. Dosud jsi to vždycky zvládl. Není to tak špatné.

**11. Rozptylování, odvádění pozornosti, zlehčování**

Je to pitomec, tak už na něj nemysli. To mi připomíná jak ... Ty si myslíš, že máš problémy!