Jedovaté šípy komunikace

UNIE RODIČŮ

Slovo je velmi mocné. Můžeme jeho prostřednictvím druhé povzbudit, podpořit, ale také ponížit a shodit. Mnohdy nemusí jít o záměr člověku ublížit. Některé komunikační vzorce máme zakořeněné v sobě a ani si nemusíme uvědomit, že právě „vystřelené“ slovo mohlo zranit druhého nebo narušit náš vztah.

Pro lepší představu nabízíme ochutnávku toho, co by se v komunikaci dít nemělo. I když se nejedná o kompletní přehled, může to sloužit jako inspirace a námět k zamyšlení. Jestliže byste si chtěli tento výběr sami rozšířit, může vám pomoci jednoduchá otázka: **Co je mi nepříjemné, když druhý člověk při rozhovoru dělá?**

Generalizace

Jedná se o používání slov jako „vždycky“, „nikdy“, „všichni“ nebo „každý“. Aby náš výrok nevyvolal okamžitou obranu či útok druhé strany, musel by být stoprocentně pravdivý. A to se málokdy stane.

Příklad
- Vy mi nikdy nevyjdete vstříc, když s vámi potřebuji něco řešit.
- Vaše třída je vždycky nejhlučnější.

Útok na osobu

Místo řešení věcného problému útočíme na osobu mluvčího, ať už se jedná o vlastnost, vzhled či jiný aspekt osobnosti.

Příklad
- Radíte mi, co mám dělat se synem, ale přitom ani sama nemáte vlastní děti?
- Typický přístup mladého učitele, který o životě ještě nic neví.

Hodnocení, nálepkování, škatulkování

Jedná se o zařazení lidí kolem nás do předem připravených „škatulek” na základě jednoho znaku, chování nebo dojmu.

Příklad
- On je prostě jenom líný.
- Je fakt hysterická.

Poskytování nevyžádaných rad

Udílením nevyžádaných rad se člověk staví do role experta na život toho druhého, aniž by o to dotyčný stál. Přestože nás může vést dobrý záměr, tyto rady zpravidla nepadají na úrodnou půdu a narušují vztahy.

Příklad
- Kdybyste ho tak nerozmazlovali, tohle by se nedělo.
- Když už něco děláš, tak se na to pořádně soustřeď.

Interpretace

Jde o to, že interpretujeme myšlení či chování druhého. Opět jako bychom mu rozuměli stejně dobře jako on sám, ne-li ještě lépe/více.

Příklad
- Ty to děláš jen proto, abys mě naštval.
- Jde vidět, že tě vůbec nezajímám.

Znevažování prožívání

Dáváme druhému najevo, že emoce, které zažívá (například smutek, vztek, lítost), nejsou v pořádku. Shazujeme jeho prožívání a dáváme najevo, že je neadekvátní.

Příklad
- Kvůli takové hlouposti přece nemusíš brečet.
- Nesmíš být taková citlivka.

Sarkasmus, ironie

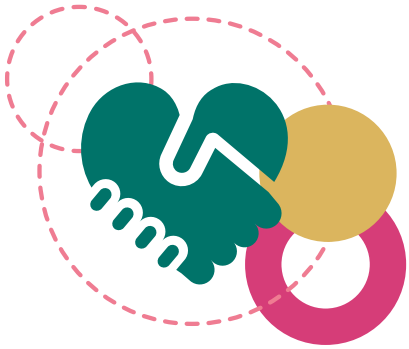
Přestože můžeme mít dojem, že sarkasmus či ironie jsou vždy jen neškodným humorem, může se jednat o jednu z forem pasivní agrese. V takovém případě se bavíme o ponižování, zesměšňování nebo shazování. Výrok je motivovaný záměrem druhého zranit nebo na něj zaútočit.

Příklad
- Takže jste se zase „zapomněla“ podívat do Bakalářů. To je tedy překvapení.
- To musí být opravdu „náročná“ práce, když máte celé léto prázdniny.

Srovnávání

Pokud se chystáme někoho srovnávat, měli bychom se nejdříve zamyslet, jestli to opravdu bude druhému ku prospěchu. Porovnáváním s druhými lidmi můžeme člověka srážet nebo zlehčovat jeho situaci.

Příklad
- Ostatní rodiče nemají se svými dětmi takové výchovné problémy jako vy.
- Podívej se na Elišku, ta to zvládá.



© Unie rodičů, 2026. Tento materiál je dostupný pod licencí Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-NC 4.0).