

Trénink komunikace o emocích a potřebách

Našijte si na staré tričko zepředu i zezadu suchý zip (jeho háčkovou polovinu, velikost cca 1,5×1,5 cm) – každý člen domácnosti má vlastní triko, měl by si ho (s pomocí) vyrobit sám. Opačnou stranu suchého zipu potřebujete koupit víckrát, přilepíte ji totiž na symboly pro různé nálady a také pro různé potřeby. Zezadu na triko napište „Právě teď potřebuju (suchý zip)...“

Jak jsme naznačili výše, dále je třeba vytvořit si látkovou nebo papírovou sadu cedulek se symboly/názvy emocí a nálad a potřeb.

Takto vám vznikne signalizační systém, jak s ostatními členy domácnosti komunikovat své pocity a potřeby, je-li to slovy příliš těžké.

Jaké emoce a potřeby lze vyjádřit?

dobrosrdečnost, nezávislost, rovnováha, důstojnost, odvaha, sebedůvěra, hluboký kontakt, oslava, seberealizace, hojnost, pokora, smích, inspirace, přijetí, uznání, naděje, radost, vděčnost...

Nejde o to, obsáhnout hned na začátku celou paletu pocitů a potřeb, ale spíš společně postupně tvořit nášivky dle aktuální potřeby.

