

# Efektivní zpětná vazba

---

1. **POPISNÁ X HODNOTÍCÍ**
2. **SPECIFICKÁ X OBECNÁ**
3. **BERE OHLED NA POTŘEBY TOHO, KDO JI DÁVÁ (DÁRCE) I TOHO, KOMU JE URČENA (PŘÍJEMCE).**
4. **TÝKÁ SE CHOVÁNÍ, KTERÉ PŘÍJEMCE MŮŽE ZMĚNIT.**
5. **MĚLA BY BÝT VYŽÁDÁNA, NIKOLI VNUCOVÁNA.**
6. **VZTAHUJE SE K PŘÍTOMNOSTI.**
7. **VYŽADUJE JASNOU KOMUNIKACI.**
8. **MĚLA BY BÝT VALIDIZOVÁNA OSTATNÍMI ČLENY SKUPINY.**
9. **KRÁTKÁ A OHRANIČENÁ**
10. **VYVÁŽENÍ KRITIKY**
11. **NEOBSAHUJE NÁTŁAK KE ZMĚNĚ.**

### FORMULACE EFEKTIVNÍ ZPĚTNÉ VAZBY:

1. **Já (cítím)...** Vyjadřujeme své pocity
2. **...když ty...** popisujeme konkrétní chování partnera, které v nás vyvolalo vyjádřené pocity, mluvíme za sebe a v žádném případě nehodnotíme chování partnera nebo dokonce jeho vlastnosti a rysy
3. **...protože...** informujeme, jak mě ovlivňuje chování nebo jednání druhého, případně vysvětlujeme, proč tomu tak je (víme-li to, ale nemusíme vždy vědět „proč“)
4. **...a přál bych si...** přáním vyjádříme změnu pro chování partnera v konkrétní situaci, která způsobí, že se ve vztahu budeme cítit lépe, dáváme partnerovi šanci k uvážení přání nebo prostor k další diskuzi či přímo vyjednávání.

### Příklad efektivní zpětné vazby

Matka dceři, která se opozdila s příchodem domů:

*„Kde jseš!? Jak můžeš být tak nespolehlivá! Domluvili jsme si pravidla. Proč nejsi schopná je dodržovat? Nejspíš ti na mně moc nezáleží... „*

Matka hodnotila a kritizovala spolehlivost své dcery, obvinila ji z toho, že jí na ní nezáleží.

U dcery to pravděpodobně vzbudí obranné reakce a bude taky útočit.

Nebo

*„Mám velký strach, když se takhle opozdíš. Představuji si všechno možné, co by se ti mohlo stát a*

Já (cítím)...

...když ty...

...protože... .

*propadám panice. Přála bych si, aby se to nestávalo. Bud' dej o sobě vědět, nebo se domluvíme jinak.“*

...protože... .

Přál bych si...