



# Reflektování v rozhovoru

Mgr. Michaela Širůčková, Ph.D.



**Co potřebujete, abyste mohli tančit?**

# Reagujeme na emoce

- **Explorace:** „Jaké to je, když...? Co se děje, když...? Jaké pocity se vynořují?“
- **Zrcadlení:** „Vidím, že je Vám z toho smutno.“
- **Zúčastněné reagování:** „Když o tom mluvíte, cítím tíseň.“
- **Nabízení:** „Lidé v podobné situaci mohou zažívat bezmoc.“

# Reagujeme na chování

- **Pojmenování, popis:** „Vidím, že jste se teď pousmála.“
- **Explorace:** „Co to dělá s vaším tělem?“ „Co se vám chce udělat, když...?“
- **Oslovujeme cíl chování:** „Je toho hodně, co říkáte...potřebujete to ze sebe rychle dostat.“
- **Obecný komentář:** „Je lepší nedělat nic, než udělat chybu.“

# Oslovujeme smysl a význam

- **Zpřesňujeme, doptáváme se** – otevřené otázky: „Co pro vás znamená, když...“ „O čem jsou ty slzy?“
- **Zdůrazňujeme aspekt sdělení:** „Je to pro tebe velmi silná situace.“
- **Zesílíme, zeslabíme význam sdělení**
- Postup od konkrétního k obecnému a naopak (symboly, metafora)...
- **Nabídka interpretace:** „Je to asi něco, co znáš i z jiných situací. Je to pro tebe takový starý známý.“
- **Přerámcování:** „Jste dobrým učitelem pro svoje dítě.“

**Děkuji za pozornost!**