

## **Efektivní komunikace - cvičení**

Procvičte si efektivní komunikaci.

Cvičení 1 – Alternativy s využitím popisu.

1. To nemůžeš tu vanu alespoň jednou umýt!
2. Zase jsi nechala ty ponožky na křesle!
3. Křičíš jako tygr, kdo to má poslouchat!
4. Ještě jednou tě uslyším takhle mluvit a uvidíš.
5. Kdy ses naposledy myl, podívej se, jak vypadáš!
6. Zase jsi po sobě neuklidila.
7. Proč jíš v tom křesle? Drobiš všude kolem.
8. To musíš ten svetr tak ušpinit?
9. Nekřičte tady!
10. Proč sis ještě neudělala úkoly?
11. Jak to, že ses ještě neoblékla?
12. Proč jsi nesnědl ti svačinu?

Cvičení 2 – Alternativy s využitím informace

1. Když se takhle budeš prát, nikdo s tebou nebude kamarádit.
2. Kdo neumyl nádobí? Už je zaschlé.
3. Zavírej dveře do koupelny, kolikrát jsem ti to říkala?
4. Jdi si umýt před jídlem ruce.
5. Nelez na ten strom, spadneš.
- 6.

Cvičení 3 – Alternativy s využitím možnosti volby

1. Chyt' se mne za ruku.
2. Jdi se vykoupat.
3. Musíš sníst alespoň půlku.
4. Nachystej si věci, půjdeme ven.
5. Nesmíš malovat po zdi.
6. Já ti s tím pomůžu.
7. Uklid' si pokojíček. Do té doby ani na krok!