

Praktická komunikace pro každý den

Laura Janáčková



psychologie pro každého

**SDĚLOVÁNÍ BEZE SLOV
CO PROZRAZUJE PRVNÍ DOJEM
KOMUNIKACE MEZI MUŽEM A ŽENOU
ZVLÁŠTNOSTI KOMUNIKACE S DĚTI**

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

PhDr. Laura Janáčková, CSc.

PRAKTICKÁ KOMUNIKACE PRO KAŽDÝ DEN

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3654. publikaci

Odpovědná redaktorka Ivana Závozdová
Sazba a zlom Milan Vokál
Počet stran 112
Vydání 1., 2009

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2009
Cover Photo © profimedia.cz

Recenzoval prof. PhDr. Petr Weiss, Ph.D.

ISBN 978-80-247-2479-9 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6526-6 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

OBSAH

7	O AUTORCE	
9	ÚVOD	
11	KOMUNIKOVAT NEZNAMENÁ JEN MLUVIT	
15	ŘEČ MÁ SVOU HISTORII	
17	SDĚLOVÁNÍ POMOCÍ SLOV	
21	CO SI SDĚLUJEME BEZE SLOV	
	23	Sdělování blízkostí
	29	Sdělování dotekem
	31	Sdělování výrazem obličeje
	37	Sdělování gesty
53	CO PROZRAZUJE PRVNÍ DOJEM	
	54	Osobní image
63	TEORIE KOMUNIKACE	
67	ASERTIVITA JAKO STRATEGIE JEDNÁNÍ	

77	KOMUNIKACE MEZI MUŽEM A ŽENOU
81	Od teorie k praxi aneb Muž vypovídá
86	Nejčastější příčiny neshod mezi manžely
87	Strategie komunikace mezi partnery
91	ZVLÁŠTNOSTI KOMUNIKACE S DĚTMI
95	Co možná nevíte o teenagerech aneb Teenager vypovídá
99	ZVLÁŠTNOSTI KOMUNIKACE S OSTATNÍMI LIDMI
99	Komunikace s úzkostným typem osob
100	Komunikace s úzkostně agresivním typem osob
101	Komunikace s narcisticky agresivním typem osob
102	Komunikace s bezohledně agresivním typem osob
103	Komunikace s pedantickým typem osob
104	Komunikace s nepřístupným typem osob
105	Komunikace s histriónským typem osob
107	KOMUNIKACE U LÉKAŘE
111	LITERATURA



O AUTORCE

PhDr. Laura Janáčková, CSc., je doktorkou psychologie a odbornou asistentkou na vysoké škole. Pracuje jako vedoucí oddělení somatopsychiky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Její dlouholetá praxe zasahuje do různých oborů aplikované medicíny, kde se zajímá o vliv psychosociálních faktorů na změnu zdravotního stavu člověka. Přednášela na univerzitách v Praze, Brně a od roku 2000 působí také ve Vídni. Publikovala desítky odborných i populárních článků, učebních textů a kapitol ve vědeckých monografiích. Účastní se rovněž přípravy a realizace osvětových filmů pro ČT.



ÚVOD

Každý den se setkáváme s lidmi. Jednáme s nimi. Hovoříme s nimi. Nasloucháme jim. Domlouváme se s nimi. Přicházíme s nimi do přátelského kontaktu, ale též do sporů a konfliktů.

Každý den se snažíme o porozumění. Nejde o to porozumět člověku, který mluví cizí řečí, i když někdy můžeme mít i při běžné konverzaci pocit, že mluvíme s cizincem. Porozumění znamená chápat, postihovat smysl a význam toho, co se sděluje. Abychom toho skutečně dosáhli, je potřeba vnímat, cítit, naslouchat, rozmlouvat a vyjadřovat se tak, aby nám naše okolí dobře rozumělo.

Deset věcí, ke kterým vám tato kniha pomůže:

1. Lépe porozumět sobě i lidem, se kterými přicházíte do styku.
2. Naučit se vnímat neverbální komunikaci a řeč těla.
3. Rozpoznat skutečné pocity a prožitky lidí, se kterými se denně setkáváte.
4. Zjistit, co je důležité při vytváření vlastní image.
5. Přijít na to, proč se hádáte a přicházíte do konfliktů.
6. Být úspěšnými a dosahovat svých cílů pomocí asertivní strategie jednání.
7. Dorozumět se s partnerem.
8. Lépe pochopit své děti.
9. Zvládat složité situace při jednání s problémovými typy osob.
10. Poradit si při často stresující komunikaci u lékaře.

Váš úspěch závisí na tom, jak využíváte umění komunikace. Prála bych si, aby vám v tom následující stránky byly nápomocny.

Laura Janáčková

KOMUNIKOVAT NEZNAMENÁ JEN MLUVIT

Komunikovat znamená sdělovat

Komunikace je v obecné rovině definována jako sdělování informace prostřednictvím signálů a prostředků: ústně, písemně, mimikou, gesty a dalším neverbálním chováním. Probíhá většinou mezi dvěma a více lidmi, dále pomocí tisku, rozhlasu a jiných médií.

Komunikovat znamená vysílat, přijímat a dešifrovat signály z vnějšího světa

Žijeme ve světě, který na nás ze všech stran chrlí informace. Televize, rozhlas, reklamy, častá setkání s neznámými lidmi i našimi blízkými. Všichni komunikují. Vnímáme slova, pohyby, výrazy a často si ani neuvědomujeme, jak rychle je vyhodnocujeme a dešifrujeme. Na ulici se setkáme s bezdomovcem a automaticky se mu vyhneme větším obloukem, než je obvyklé. Muž vidí hezkou ženu a jeho tvář se rozjasní. Při běžné komunikaci přijímáme signály nejen aktivně, ale i pasivně. Záleží jen na nás, zda vyšleme odpověď.

Pasivní způsob komunikace ve vzájemných vztazích vede často ke konfliktu

Všichni známe pasivní příjem informací nejen z hromadných sdělovacích prostředků, ale často také právě z běžného přátelského, partnerského či pracovního života. Tato pasivní forma komunikace je v mezilidských vztazích pravděpodobně nejzásadnějším zdrojem nedorozumění. Příčinou je to, že komunikující nedostává od svého partnera adekvátní zpětnou vazbu. Připomeňme si scénku z každodenního života: unavený manžel přijde po celodenní práci domů, kde na něj netrpělivě čeká manželka. Celý den byla doma s dítětem a těší se, až se muž vrátí, aby si konečně popovídala. Má velkou potřebu slovně komunikovat: jaké úžasné pokroky jejich dítě dělá, co koupila, uvařila a vůbec, co je nového. Manžel si sedne k připravené večeři a jeho mozek nepřijímá. Jakoby z dálky slyší slova,