

◆ E - B O O K ◆

KOMUNIKAČNÍ TYPY



ANEB ČTYŘI ŽIVLY V KAŽDÉM Z NÁS

OHEŇ ◆ VZDUCH ◆ ZEMĚ ◆ VODA

Komunikační/osobnostní typologie je vrozenou záležitostí. Každý typ je podporován jedním ze čtyř živlů - voda, vzduch, země, oheň. Někdy jsou živly nazývány elementy. U každého z nás jsou živly zastoupeny v určité kombinaci a intenzitě. Některý má výrazně větší vliv než ostatní a říká se mu dominantní. Ten, který máme zastoupen nejméně, se nazývá stínový. Dominantnímu živlu odpovídá jednání, chování i povahové rysy člověka. Ukazuje na naše silné stránky. Stínový živel naopak odkrývá naše slabé stránky. Jsme zcela jedineční a originální ve svém chování, jednání a přístupu k životu.

Dominantní živel je možné vlivem výchovy nebo okolností potlačit, ale člověk potom nemůže být autentický a nerozvíjí svůj potenciál. **Nejlepší verzí sebe sama můžeme být díky dominantnímu živlu, tedy při rozvíjení svých silných stránek.**

Zastoupení živlů tvoří naši podstatu a díky dané energii navnímáme informace ze světa, uvnitř sebe je zpracujeme a posíláme dál.

Každý typ má své potřeby, klady, zápory, výhody, nevýhody i stresory. Jedná se o čtyři přístupy k životu. Každý je důležitý.

Jak poznat převažující živel? Pozorujte jednání a chování daného člověka. Jeho vyjadřování, rychlost reakcí i styl oblékání. Vnímejte jakou energii šíří kolem sebe. Vždy je to jednodušší u druhých. Sami sebe vnímáme většinou zkresleně.

Svůj komunikační typ můžete odhalit i při terapii Životní mapa, nebo na některém z našich seminářů či besed. Odkazy pravidelně zveřejňujeme na našich stránkách. www.zivotnimapyvbrne.cz

Vzduch - sluchový typ



Voda - pocitový typ



Oheň - obrazový typ



Země - rozumový typ



Následující příběhy ilustrují situace z reálného života a běžnou rodičovskou zkušenost. Věříme, že vám přinesou vhled do světa typů a pomohou lépe pochopit jejich podstatu.

Nechybějí ani otázky k zamyšlení. Při posuzování příběhu se nenechte zmást tím, co bylo jako správné vštěpováno vám, když jste byli dětmi.

živel **OHEŇ** - **OBRAZOVÝ** komunikační typ

Boží kopačky

Tatínek, vášnivý sportovec, se rozhodl svému synovi Petrovi udělat radost a vzal ho do obchodu s fotbalovým vybavením. Chtěl mu koupit první kopačky, aby mohl začít chodit na fotbalové tréninky. Oba snili o dráze profesionálního hráče.

rozhodovat, velet, překonávat limity



Když vešli do obchodu, oči malého Péti se rozzářily nadšením. Všechny ty barvy, tvary a značky kopaček ho okamžitě uchvátily. Procházel nadšeně mezi regály. Jeho pohled padl na jedny zvláště nápadné kopačky. Byly tak krásné. Oranžovou barvu nebylo možné přehlédnout. Péťa z nich nemohl spustit oči. Představoval si, jak si je obuje, vyběhne na hřiště a všichni kluci mu je budou závidět.



Tátovi se zdály moc nápadné a přinesl Péťovi ještě jiný pár kopaček. Byly méně výrazné, spíše klasické, černé s bílými pruhy. Na první pohled nebyly tak okouzlující jako oranžové, ale tatínek měl pro svůj výběr dobrý důvod. Začal Péťovi vysvětlovat, proč si myslí, že tyto jsou lepší, než ty oranžové, krásně zářivé.

Mluvil o kvalitě materiálu, o tom, jak dobře drží na noze. Jak jsou důležité pro správný pohyb na hřišti. Vysvětloval mu, že ty nejzajímavější věci na první pohled nejsou ty nejlepší. Zdůraznil, že lepší je vybrat si praktické věci, které lépe slouží dané věci.

Péťa pozorně poslouchal tátu a snažil se pochopit, proč si nemůže koupit ty krásné oranžové kopačky. V obchodě strávili ještě hodně času, zkoušeli různé varianty a mluvili o tom, co všechno bude Péťa potřebovat, aby mohl začít svou fotbalovou kariéru.

Nakonec vybrali černé kopačky, které tatínek navrhl. Péťa si je obul s pocitem, že táta ví, co je pro něj dobré. Je přece starší a má víc zkušeností. Radovat se ale úplně nedokázal.



Otázky k zamyšlení:

Použil tatínek manipulaci?

Dokázal být napojený na syna a vnímat jeho potřeby?

Jak by mohl příběh pokračovat cestou domů?

Jak se nejčastěji vyjadřuje:

- Vidím to takto. Vidím, o co jde.
- Je mi to jasné.
- Jsem v obraze.
- Podívám se na to.
- Tohle je můj pohled na věc.
- Představuji si, jak to vypadá.
- Řešení vidím v hlavě.
- Jednoduše mi to předved'.- Chci to vidět od základu.
- Nepotřebuji znát všechny detaily.
- Podle mě to vypadá takto.



Úspěšná komunikace:

- Jakou volíš cestu?
- Je ti to jasné?
- Máš představu o čem se zde mluví?
- Navrhni více řešení.
- Jak na to koukáš ty?
- Máš přehled o situaci?
- Můžeš si to představit?
- Jak to vidíš ze svého úhlu pohledu?
- Jsi v obraze?
- Už ses na to podíval?
- Potřebuješ, abych ti to nějak ukázal, nebo pomohl s představou?

Jak podpořit vztah:

- Udržujte s nimi oční kontakt.
- Jděte rovnou k věci. Příliš nerozvádějte situaci.
- Jsou soutěživí a draví. Nebojte se nabízet výzvy.
- Dejte jim tolik informací, aby si vytvořili nezkreslenou představu.
- Potřebují střídat aktivity, prostředí, pomůcky, úkoly.
- Dávejte prostor pro vlastní nápady. Jdou neprošlapanou cestou.
- Využijte jejich vůdčí schopnosti. Sami navrhnu způsob řešení.
- Dovolte jim rozhodovat se samostatně. Oceňují výběr z mnoha možností.

Živel **ZEMĚ** - ROZUMOVÝ komunikační typ

Dokonalé palačinky

kvalita, stabilita, jistota, řád

Jedno pondělní odpoledne se maminka rozhodla, že je čas vést syna Erika k samostatnosti. Telefonát, který následoval, se nesl v duchu povzbuzení a vědecké přesnosti. Náhodný posluchač mohl nabýt dojmu, že se jedná o předávání instrukcí k montáži složitého zařízení, nikoli o přípravu palačinkového těsta.



Vezmi si velkou mísu, začala. Její hlas byl plný očekávání a důvěry ve schopnosti svého syna. Do této mísy nejprve přesij 200 gramů hladké mouky, aby byla jemnější a palačinky hladké. Prosít mouku je důležité, protože odstraňuje hrudky a zajišťuje vláchnou konzistenci těsta, pokračovala maminka.



Následoval další krok, který byl podán s takovou precizností, jako by šlo o vědecký experiment. Do středu mouky udělej malý důlek a do něj rozklepni tři vejce. Je důležité, aby byla vejce čerstvá a v pokojové teplotě. Poté přidej půl lžičky soli. Za stálého šlehání ručním šlehačem začni pomalu přilévát 500 ml mléka.

Míchání prováděj postupně, aby se zabránilo tvorbě hrudek a těsto bylo hladké. Instrukce pokračovaly k samotnému smažení palačinek. Rozpal na střední teplotu páněv. Pohlídej si, aby byla páněv dobře rozehřátá, než na ni naliješ těsto. Použij přibližně polovinu naběračky těsta na jednu palačinku. Rozlej ho po pánvi tak, aby těsto pokrylo celé dno. Palačinku smaž asi dvě minuty z každé strany, nebo dokud nezíská zlatavou barvu. Pamatuji, že první palačinka nemusí vyjít dokonale. Při manipulaci s pánví buď opatrný a vždycky používej chňapku, dodala maminka. Při plnění palačinek využij svoji fantazii, Eriku.

Otázky k zamyšlení:

Mohou takové instrukce dítě zahltnit? Proč?

Co může nastat v případě, že Erik není rozumový typ?

Bude Erik schopen poslední instrukci splnit?



Když vaří táta analytik

Martin, systémový analytik s patnáctiletou praxí, stojí v kuchyni a zírá na recept, který mu manželka Petra nechala na lednici. Byla druhý den v porodnici. Jejich třetí dítě má přijít na svět každou chvíli. Martin doma zůstal s pětiletou Eliškou a sedmiletým Tomášem. Má před sebou velký úkol, připravit těstoviny s rajčatovou omáčkou. Cibuli osmahni na troše oleje, přidej protlak, dochut' solí, špetka stačí, je napsáno v receptu.



Zalij teplou vodou. Vař, dokud to nezhoustne. Martin cítí, jak se mu zrychluje tep. Trocha oleje? Kolik je to mililitrů? Špetka soli? Kolik gramů? A teplá voda! To je kolik stupňů Celsia? Děti svou otázkou, kdy už to bude, zvyšují jeho nervozitu.



Martin popadl telefon a vytočil tchyni. Nedostupná. Pak švagra, ten telefon nezvedá. V zoufalství zkusil i sousedku, ale ta odjela na chalupu.

Dobře, je čas na systematický přístup. Otevřel notebook a začal googlit. Po dvaceti minutách měl excel tabulku:

- Špetka = 0,3–0,5 g (co se vejde mezi palec a ukazovák)
- Trocha oleje = 1–2 polévkové lžíce = cca 15–30 ml
- Teplá voda = 40–45 °C.

Spokojený vytáhl digitální váhu, kuchyňský teploměr a odměrku. Navázil přesně sůl. Změřil teplotu vody. Odměřil olej na mililitry.

Tím však problémy nekončí. V receptu dále stojí, osmahni cibuli dozlatova. Jaký odstín zlaté? Vytáhl vzorník barev, který měl od posledního malování bytu, a vybral odstín medově zlatá. Vrcholem snažení je uvařit těstoviny doměkka. Martin zabodává do těstovin vidličku každých třicet sekund a zjišťuje hodnoty odporu. V osm večer, tři hodiny po začátku vaření, děti konečně dostávají večeři. Těstoviny jsou... jedlé.

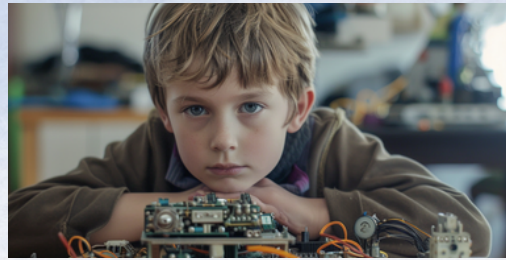
Tati, říká Eliška se špagetou na nose, zítra uvaříš zase? Martin se dívá na recept na zítřejší řízky. Obaluj v trojobalu. Smaž na středním plameni, dokud nezezlátnou. Střední plamen?! Ve facebookové skupině *Chlapi u plotny* napsal dotaz. Odpověď přišla rychle. Tak 170–180 °C, brácho. Konečně někdo, kdo mluví jeho jazykem!

Martin se pousmál. Možná ty recepty jednou přepíše s přesnými hodnotami pro všechny táty analytiky jako je on, protože nejistota je nepřítel. Láska k dětem však dokáže divy. ❤️

Otázky k zamyšlení: Co je pro člověka rozumového typu nejdůležitější v rámci přípravy pokrmů? Jak by mohla maminka celý proces tátovi usnadnit? Co byste u tatínka v příběhu ocenili nejvíce? Máte pro něj zaručeně dobrou radu? Jakou?

Jak se nejčastěji vyjadřuje:

- Už tomu rozumím.
- Chápu celý postup.
- Vím, co máš na mysli.
- Rozmyslím si to.
- Mám na to svůj názor.
- Potřebuji vědět více informací.
- Popiš mi to přesně.
- Je třeba znát podrobnosti.
- Dává mi to smysl.
- Tohle je úplně nesmysl.
- Potřebuji znát postup.
- Chybí mi detaily.



Úspěšná komunikace:

- Je to pro tebe smysluplné?
- Vymysli si svůj postup.
- Je to pro vás srozumitelné?
- Mohl bys mi to vysvětlit podrobněji?
- Rozumíš tomu?
- Jaký máš na to názor?
- Můžeš mi říct, co si o tom myslíš?
- Jak to chápeš?
- Přijde ti to logické?
- Chápeš ten postup?
- Rozumíš, co tím chci říct?
- Myslíš, že když nad tím zapřemýšlíš, pochopíš to?

Jak podpořit vztah:

- Potřebuje dostatek přesných informací.
- Vše důkladně promýšlí. Je nutný čas a prostor na jeho vlastní proces.
- Získané informace analyzuje, logicky propojuje a hledá souvislosti. A to vyžaduje trpělivost ze strany kolegy/učitele/spolužáka.
- Plánuje do nejmenších detailů. Plány vyžaduje i od ostatních.
- Úkoly i myšlenkové procesy musí dokončit. Neodchází od rozdělané práce.
- Mějte trpělivost s jeho otázkami a nekonečným proč. Vše musí dávat smysl.

živel VODA - POCITOVÝ komunikační typ

Šaty pro Aničku

empatie, emoce, péče

Bylo krásné sobotní dopoledne. Maminka s Aničkou zamířily do města nakoupit nové oblečení, protože Anička rychle vyrostla. Před obchodem s oblečením se na chvíli zastavily, aby obdivovaly výlohu. Ta byla plná barevných látek a veselých vzorů. Maminka se těšila, že najdou přesně to, co potřebují. Anička váhala.



Vstoupily dovnitř a ocitly se v království barev, střihů a tvarů. Maminka držela Aničku za ruku a pomalu procházely mezi stojany s oblečením. Maminka byla nadšená. Obrátila se na Aničku s otázkou *Co se ti tady líbí, zlato?* Dala Aničce najevo, že má možnost vybrat si oblečení podle svého vlastního gusta. Anička nedokázala odpovědět. Byla úplně zahlcená množstvím oblečení, energií prostoru i nadšením maminky. Sama jej nedokázala sdílet.



Opatrně a pečlivě prozkoumávala regály, až její pohled padl na nevýraznou, ale nesmírně příjemnou měkkou mikinu. S tichým nadšením ukázala na ni a řekla *Tuhle bych chtěla, mami.* Mikina byla úplně obyčejná, žádná extravagance. Její jednoduchost a materiál právě Aničku oslovily.

Maminka však měla v hlavě jinou představu. Chtěla, aby oblečení bylo nejen pohodlné, ale také atraktivní. S úsměvem a jemným tónem hlasu navrhla: *A co tyto červené šaty? Jsou krásné. Anebo tyhle delší růžové, anebo tahle žlutá sukně. To je ono.* Očekávala, že Anička uvidí krásu, kterou vidí ona, a že společně najdou výrazný kousek oblečení, ve kterém se bude Anička cítit nejen pohodlně, ale také zázračně. Anička najednou stála před volbou mezi vlastním přáním a přáním maminky. Znejistěla. Byla smutná. V jejích očích bylo vidět, jak vnímá tuto těžkou situaci. Má udělat radost mamince, nebo má zůstat věrná sobě a svému pocitu?

Otázky k zamyšlení: Co je pro dítě jednodušší? Vyhovět mamince, nebo si stát za svým názorem? Vymyslete konec obou verzí příběhu z pohledu Aničky. Jak se zachová maminka, která není napojená na potřeby své dcery?



Jak se nejčastěji vyjadřuje:

- Mám z toho dobrý pocit.
- Sedí mi to.
- Cítím, že nezapadám.
- Zvládneme to spolu.
- Společně to dáme.
- Mám takový divný pocit.
- Tohle mi vyhovuje.
- Jsem si toho vědom.
- Vnímám mě.



Úspěšná komunikace:



- Jak se zde cítíš?
- Jak sis to včera užil?
- Je to pro tebe v pořádku? Pro tvůj pocit.
- Jaké sdílení je pro tebe v pohodě?
- Můžeš mi říct, jak se cítíš?
- Popiš mi svůj pocit. Kde v těle ho cítíš?
- Co můžeme udělat, abys ses cítil/a lépe?
- Vnímáš to dobře? Tohle řešení.
- Co by ti pomohlo v této situaci?
- Jak mohu podpořit tvůj pocit pohody?

Jak podpořit vztah:

- Zajímejte se o jeho pocity. Naslouchejte a nehodnoťte. Důležité je přijetí jeho pocitů.
- Mějte na paměti, že si vše potřebuje zažít a prožít. Tím se učí.
- Blízkost ve vztahu hraje velmi důležitou roli. Podpořte ji dostatkem doteků, mazlením a tulením.
- Dopřejte mu dostatek času na navnínání situace, úkolu, zadání či hry.
- Nezatěžujte ho příliš mnoha detaily.
- Učte ho rozlišovat mezi jeho pocity a těmi, které patří ostatním.
- Dávejte mu najevo, že patří do rodiny/skupiny, aby se cítilo přijaté.
- Při vstupu do nového prostředí mu pomozte se začleněním.
- Buďte pozorní k jeho potřebě pomáhat ostatním. Může sklouznout k zachraňování, což jej velmi zatíží.

živel VZDUCH - SLUCHOVÝ komunikační typ

inovace, hlava plná nápadů, komunikace

Zvídavá Alenka

V jednom malém panelákovém bytě na sídlišti žila neobyčejně zvídavá Alenka. Na první pohled dítě jako každé jiné. Měla však jednu zvláštní schopnost. Její školní sešity zůstávaly téměř prázdné, bez zápisů, přesto vždy přesně věděla, co se v hodinách probíralo.



Její schopnost zapamatovat si vše, co slyší, byla výjimečná. Dokázala zachytit a uchovat si každé slovo, které učitel řekl i každý postup, který vysvětlil. Nejen ve škole byla Alenka mimořádně vnímavá. Doma, v bezpečí svého pokoje, dokázala i přes zavřené dveře naslouchat tomu, co si rodiče vyprávějí. Obsahu nerozuměla, protože se jednalo o témata určená pouze dospělým uším. Bylo to, jako by měla zvláštní dar zapamatovat si vše, co slyší. Neznamená to však, že porozuměla světu dospělých. Tento dar je třeba propojit s porozuměním obsahu slov a vět, které Alenka naposlouchala.



Ona však čelila těžkostem s komunikací ve vlastní rodině. Kdykoliv se pokusila zeptat na něco, co ji zaujalo, nebo čemu nerozuměla, narazila na tiché odmítnutí, mlčení či nezájem ze strany rodičů. Odpovědi, které dostávala, byly většinou krátké a neuspokojivé. Něco na způsob *Hmm, nemáme čas, nebo co zase chceš?* Cítila se nepřijatá a zbytečná.

Tyto momenty byly pro Alenku frustrující, protože její přirozená zvídavost a touha po poznání byly potlačovány. Její hlava byla plná otázek, na které nedostávala odpovědi.

Přestože byla na první pohled obklopena láskou, cítila se často nevyslyšená a osamělá ve svém světě. Bylo pro ni velmi obtížné uchovat si svoji vrozenou zvídavost.



Otázky k zamyšlení:

Co Alence scházelo nejvíce? Proč se cítila nepřijatá?

Jak by se měli rodiče v tomto příběhu ideálně zachovat?

Na co je třeba u dětí sluchového typu dávat pozor?

Jak se nejčastěji vyjadřuje:

- Slyším tě srozumitelně.
- Tenhle nápad se mnou ladí.
- To zní opravdu dobře.
- Pozorně tě poslouchám.
- Povídej dál, rád tě slyším.
- Mohls bys to, prosím, zopakovat?
- To bylo zajímavé vyprávění.
- Nechám to doznít.
- Nezapomeň mi zavolat.
- Pojďme o tom diskutovat.



Úspěšná komunikace:



- Chceš mi o tom říct víc?
- Jak ti to zní? Rezonuje to s tebou?
- Co byste na to řekli vy?
- Souhlasíš s tím nápadem? Řekni mi k tomu něco.
- Posloucháš mě?
- Můžeme si o tom v klidu promluvit.
- Mohl bys mi to zopakovat? Neslyšel jsem dobře.
- Zavoláme si, abychom vše doladili.
- Setkáme se a probereme to důkladně.
- Můžeš mi o tom říct víc?
- Když si to poslechněš, budeš tomu lépe rozumět.

Jak podpořit vztah:

- To, co slyší, má pro něj největší váhu. Pozor na slova, která volíte.
- Rád povídá, sdílí, vypráví. Miluje vyprávění ostatních.
- Je pro něj důležité, aby ho druzí vyslechli bez přerušování. Jinak vzniká nedůvěra.
- Je velmi citlivý na hluk. Nedokáže se při něm soustředit.
- Hádky a křik vnímá negativně. Snaží se jim vyhnout i za cenu zavděčování.
- Má stále hlavu plnou nápadů a bez otálení je sdílí s ostatními.
- Děti na sebe více upozorňují zvukem. Ujistěte je, že slyšíte. Cítí se přijaté.
- Když pracuje ve skupině, chrlí nápady a stojí v roli mluvčího.
- Má schopnost naladit prostor svojí energií i mluveným slovem.