

Úkol č. 11

Sedněte si vedle sebe a **mluvte na toho druhého chvíli ve svém jazyce** (i v případě, že ten druhý nerozumí). Mluvte o tom, jak se cítíte, co vás trápí, co vás dnes potěšilo nebo o jakémkoliv tématu, které vás napadne. Mluvte přímo ke svému partnerovi. Poté se vyměňte.

Proč? V multikulturních vztazích často chybí možnost vyjádřit své emoce nahlas ve svém jazyce. To může hromadit frustraci. Toto cvičení pomáhá krátce ventilovat a navíc **posiluje aktivní naslouchání a empatii**.



multikulturní
rodina