



Pozitivna komunikacija



DRUŠTVO ŽENSKA SVETOVALNICA



Komunikacija

Communicare (lat.): posvetovati se, razpravljati, vprašati za nasvet

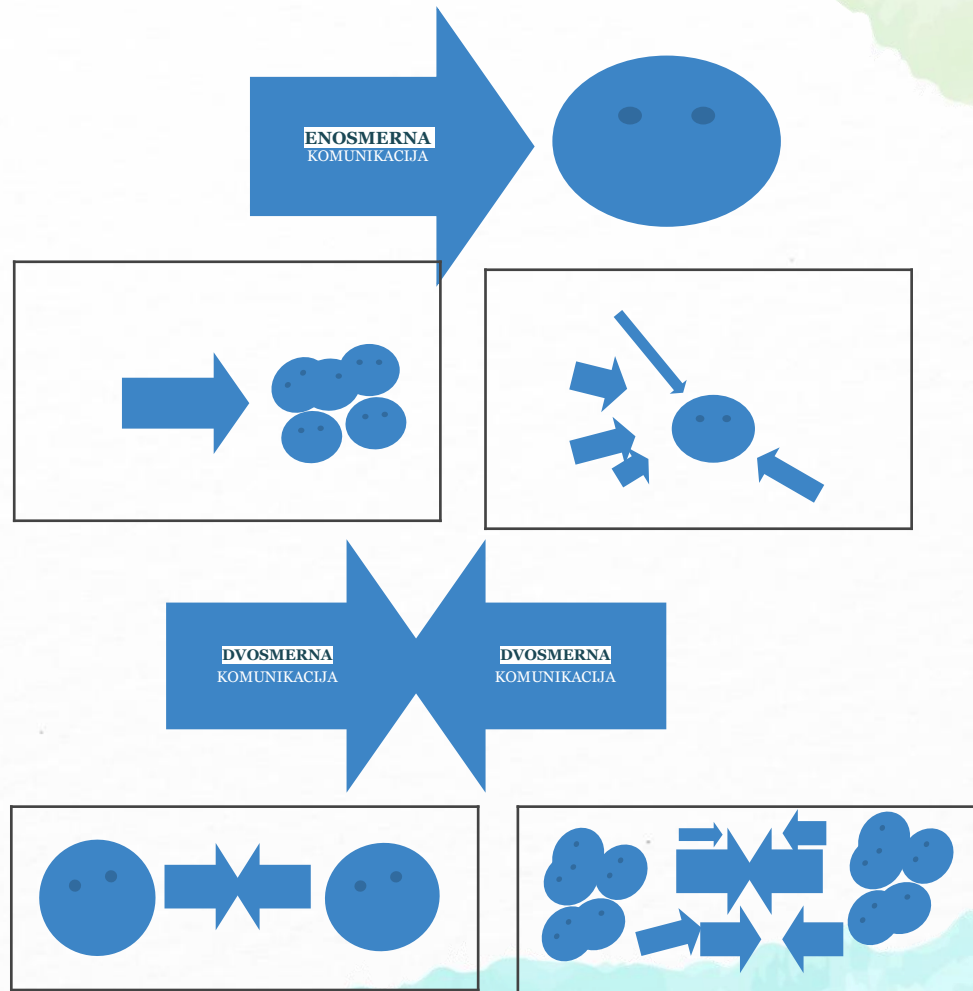
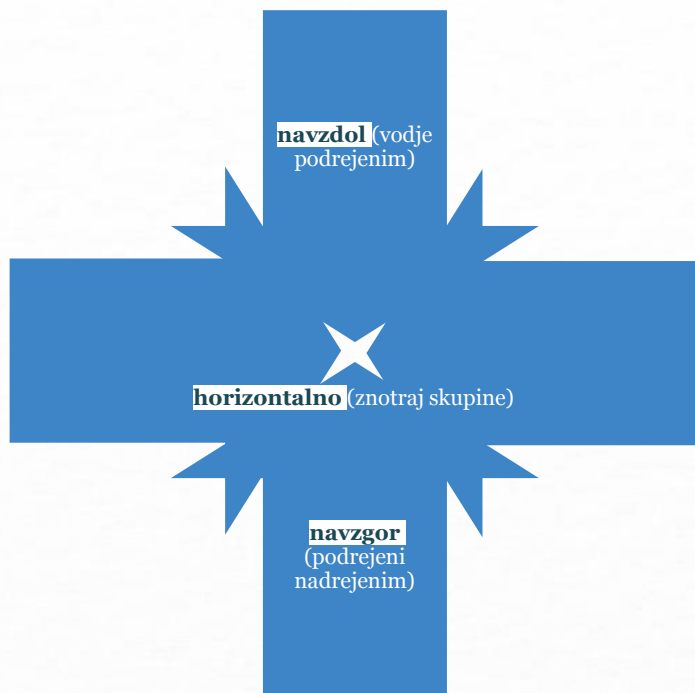
- sestavni del vsakodnevnega življenja (prvi način komuniciranja: jok, pogled, nasmeh, ...)
- komuniciramo s pomočjo vseh čutil (*vid, sluh, vonj, čustva,...*)
- **komuniciranje**: posredovanje in prejemanje informacij
- **komunikacija**: vsako besedno /nebesedno vedenje, **ki ga zazna druga oseba**

Proces izmenjave podatkov in informacij za medsebojno sporazumevanje (vzpostavljanje stikov, pridobivanje znanja, izmenjava stališč, prenašanje izkušenj /spoznanj, dogovarjanje, sporazumevanje, oblikovanje medsebojnih razmerij.

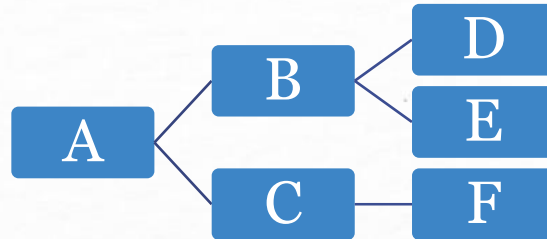
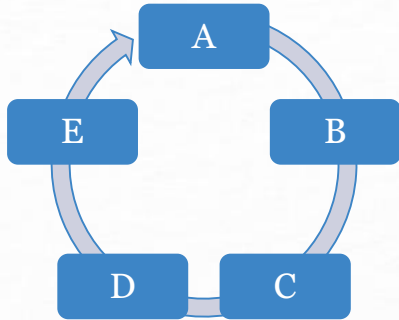
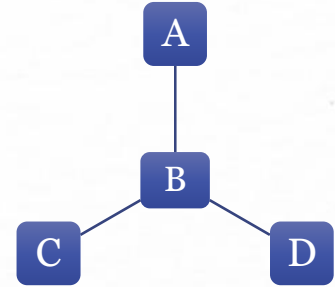
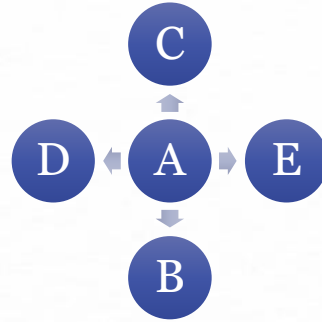
Elementi komuniciranja

ODDAJNIK vir informacij in pobudnik komunikacijskega procesa (oseba, skupina, naprava)	pošiljatelj, sporočitelj, komunikator, govornik	izbere komunikacijsko pot: pripravi in odpošlje sporočilo	KAJ, ZAKAJ, KOMU, KAKO, KDAJ
SPREJEMNIK	poslušalec, sogovornik	sodeluje v komunikaciji	SPREJEMANJE, ODZIVANJE
SPOROČILO	informacija, podatek	verbalno / neverbalno (simboli, govorica telesa,..)	POSREDNO, NEPOSREDNO
KOMUNIKACIJSKA POT	oseben stik, pisma, telefon, SMS, TV, internet, ZOOM...	neposredna, posredna	POGOVOR, GOVOR

Smer komunikacije

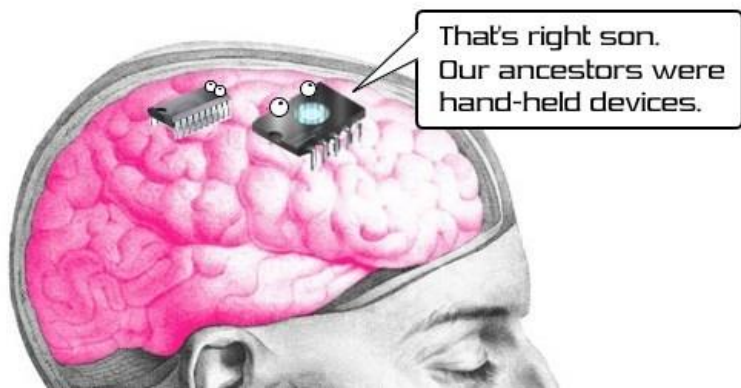
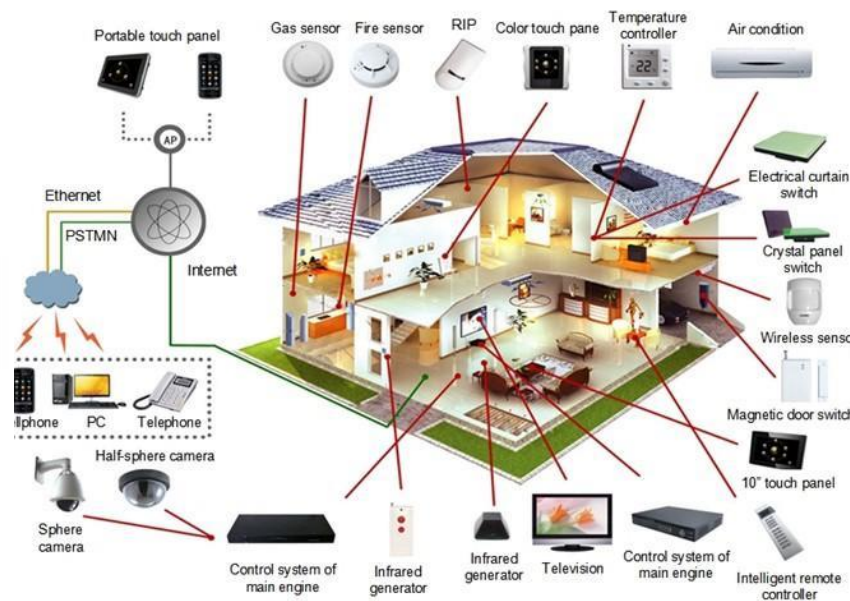
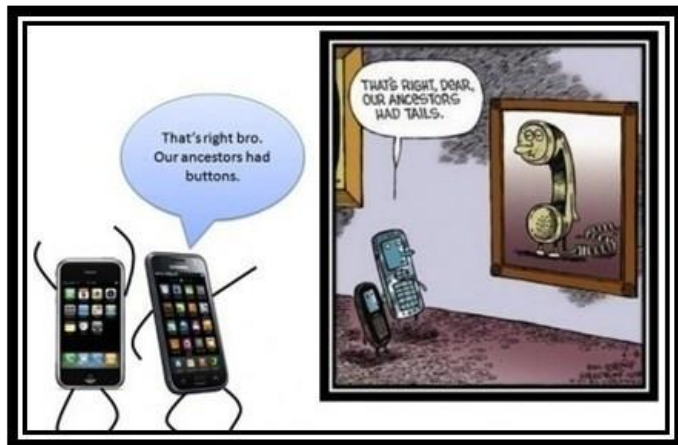
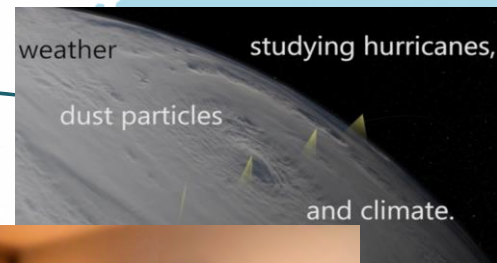
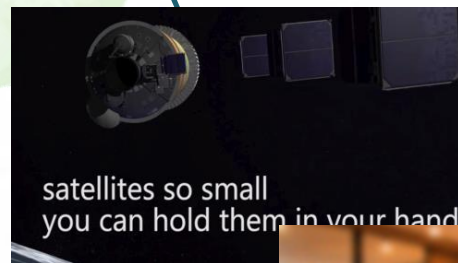


Formalna/neformalna komunikacija, oblike komuniciranja)



IKT (ICT)

- internet
- TV & RA sistemi
- optične/električne mre
- sateliti
- ...



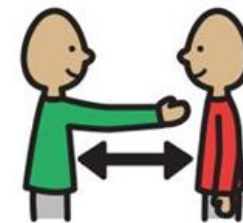
Neverbalna komunikacija



MIMIKA

GESTIKA

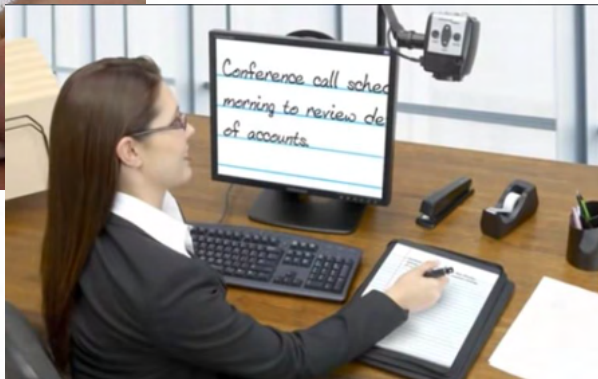
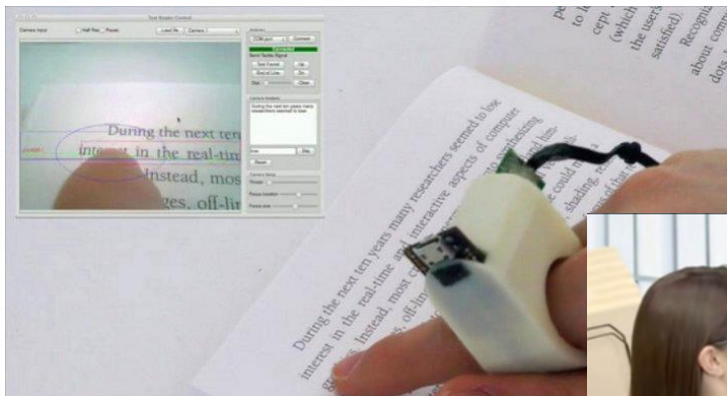
PROKSEMIKA



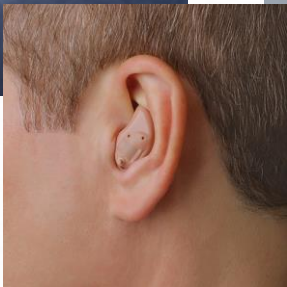
Now I know what to do!

Braille alphabe

A	B	C	D	E	F	1	2	3
G	H	I	J	K	L	6	7	8
M	N	O	P	Q	R	Number	+	-
S	T	U	V	W	X	=	<	>
Y	Z	Capital	Letter	And	The		✓	



:	:	!	?	:	-	“	”
()	<	>	/	*	#	@



Pasivna komunikacija: da se obnašate kot preproga.

Agresivna komunikacija: da druge obravnavate, kot da so vaša preproga.

Asertivna komunikacija

Pomeni izražati **svoje občutke in potrebe jasno in pošteno**, hkrati pa spoštovati občutke in potrebe drugih.

- je podobna “trkanju na vrata”.
- je lahko naučena spretnost za katero potrebujemo prakso.

(težko je prositi za nekaj kar potrebujemo, saj se sprašujemo: *Kaj če sem zavržen/a, kaj če mu/ji/jimni pomembno, itd.*)

Ali sploh vemo kaj potrebujemo/si želimo?



Prepoznavanje in poimenovanje občutkov

naučimo se prepoznati in poimenovati svoje občutke

Pogosto, ko ljudem povemo, kako se počutimo, pravzaprav presojujamo njih.

Čeprav je to lahko osnovano na občutkih, to niso čustva. Čustva so interna.

Dejansko izražamo **svojo oceno njihovega vedenja**.

S tem se lahko druga oseba ne strinja, zato lahko argumentira ali celo zavrne izraženo počutje.

Jakova mama je odprta za pogovor, da sliši, kaj želi in kako se počuti.

Nato se razjezi in prekine pogovor, ko sliši izražanje presoje, namesto dejanskega počutja.

Ko je Jaka bolj pozoren, kaj čuti in o tem spregovori.

Tokrat ne izraža odziva na občutke, temveč občutke.

Mama se ne počuti “napadeno”, zato nima razlogov za prekinitev pogovora / prepiranje.

(Izraz počutja ne obtožuje, zato mama “ne zapre” komunikacije.)





Če vam ni prijetno govoriti o občutkih, lahko začnete navajati različne občutke (srečen, žalosten, jezen, vesel, zagrenjen, besen, ...).

Poskusite jih začutiti in glasno izraziti. Lahko uporabite slovar, da najdete občutke (besede).

Poskušajte prepoznati in poimenovati svoje občutke, ko se pojavijo.

Tako se boste naučili prepoznati /poimenovati občutek, ter razlikovati kdaj izražate občutek in kdaj odziv na počutje.

Prepoznavanje potreb

prepoznamo in poimenujmo to, kar potrebujemo

To je izziv, saj pogosto ne vemo, kaj potrebujemo:

Mogoče se nam zdi, da potrebujemo nekoga da pomije posodo, vendar dejansko potrebujemo nekoga, ki bo prevzel bolj enakopraven delež opravil.

Mogoče se nam zdi, da potrebujemo svojemu partnerju poslati več SMSov, vendar to, kar dejansko potrebujemo je občutek varnosti v našem razmerju.

PRIPOROČENA VAJA: prakticiranje iskanja potrebe, ki se skriva za potrebo:
Začnite z nečim, kar potrebujete, nato raziščite potrebo, ki stoji za tem.

Prepoznavanje potreb

POTREBA: POTREBUJETE PROSTI DAN

KER IMATE PRIJATELJICO NA OBISKU?
SUPER,
VSE KAR RABITE JE PROSITI ZA PROSTI DAN!



DRUŠTVO ŽENSKA SVETOVALNICA

KER STE IZGORELI ZARADI NADURNEGA DELA
MOGOČE POTREBUJETE BOLJ
VZDRŽEN DELOVNI URNIK, KI GA MORATE
DOSEČI S POGOVOROM S ŠEFOM



Ni potrebo povedati čisto vsega, vendar je prednost če razložimo svoje potrebe ta, da ljudje običajno podpirajo naše rešitve, če razumejo, zakaj jih potrebujemo.

Nerizične situacije

Če ste zadržani s prakticiranjem **asertivne komunikacije**:
Začnite z "**varnimi**" ljudmi in "**lahkimi**" situacijami.

Taki primeri vas lahko opogumijo in vam pomagajo zgraditi komunikacijske veščine, ki bodo vplivale na večjo samozavest.

Tako boste bolje pripravljeni za težje situacije, ko je tveganje v komunikaciji večje / je prisoten vpliv moči (npr.: pogovor s šefom, vlagateljem, kupcem...).

Povejte prijatelju, da vas boli glava in da naj ugasne glasbo.



Prosite natakarja za dodatno smetano na torti in še en kozarec vode. (brez opravičila)



Govorica telesa in ton

Govorica telesa in ton

Komunikacija niso le besede temveč tudi govornica telesa in ton glasu.

Naše reakcije so lahko tudi ekstremne. Ko se stopnjujejo naše emocije, se kognitivne sposobnosti nižajo in v taki situaciji smo na »točki brez vrnitve«.

Takrat težko sprejmemo razumno odločitev, npr.: umik iz situacije/ neprimerne pogovora.

Če se zavedamo **svojega tona glasu**, nam to lahko pomaga, da spremenimo komunikacijo in dosežemo boljši izid situacije.

Če uporabljate asertivni jezik in stojite nad sogovornikom lahko izpadete agresivno



če je ton vašega glasu plašen ali tih, lahko izpade pasivno

Šepetanje ali kričanje ni primeren način komuniciranja

Če se zavedamo svoje govornice telesa, lahko prepoznamo, da postajamo vznemirjeni, kar bi lahko bil dober znak, da se umaknemo, preden dosežemo **»točko brez vrnitve«**.

Rešujte težave proti

ne čakajte

Pomembno je da **spregovorite o problematični situaciji preden postane del vašega odnosa**. Še posebno, če ste v situaciji, ko vas nekdo ponižuje ali izkorišča.

Čeprav lahko rečete: "Saj ni važno, saj me ne prizadane", nastane problem, saj se taka situacija nadaljuje, ker niste ničesar rekli in ste tak način komunikacije sprejeli.



Če ne izpostavite vedenja, ki vas prizadane, so bo le to nadaljevalo in postajalo še hujše.

Ko tako vedenje že postane del vaše dinamike v odnosu, ga je veliko težje spremeniti.



Isto je z našimi potrebami. Če smo vzpostavili odnos, ko so vedno potrebe drugih na prvem mestu, (tudi če je za dober namen) ta odnos ni vzdržen za nas, prav tako pa nas pušča ranljive, v smislu, da nas bodo drugi ljudje izkoriščali.

Dobro se je zavedati omejitev drugih ljudi, vendar je pomembno, da se zavedate, da imate tudi sami svoje omejitve.

- Če ste na začetku odnosa seznanjeni z omejitvami, boste veliko lažje zagotovili, da so upoštevane potrebe vseh vključenih.

A assertivni pogovor/reševanje situacij

o si: »dejanje, ki je spodbudilo odziv (le dejstva)«,...

em se počutil: »prepoznajte občutek prihaja iz svoje percepcije (interpretacije dogodka)«,...

er: »možnost pogovora (pomaga definirati resničen vzrok občutka)«,...

o kar želim/potrebujem od tebe: »prosite kar potrebujete (počakajte na izid)«, ...

vanje situacij:

tvori ki so nedogovorjene / NISO DOGOVORJENE: »Nisva se dogovorila«, ... (tako sva oba dogovorna)

azumevanje: »Razmem te, da si zaskrbljen«, ...; »Razmem, kako se počutiš«,...

loj pogled: »Jaz vidim situacijo (dogodek) na tak način«,...

izija: »Kaj (kako) si ti želiš?«,... ;»Moja želja je sledeča«,...

kako doseči cilj: »Kaj potrebujeva, da doseževa«,...; »Kako bova to rešila?«,..., "Kaj naj narediva?«,...

NE...!!!???=#%”/§; Pozitivna sporočila

1. Nočem juhe.
2. Nočem da z menoj tako govoriš.
3. **Upam**, da **ne bom** pozitivna na testu.
4. Ne delaj tega!
5. Ne meči kruha po tleh!
6. Ne lajaj!
7. Ne lagat!
8. Ne hodi bos!
9. **Rad bi da me ne obtožuješ.**
10. **Ne samo** da je lepa, **ampak tudi** pametna.
11. Komunikacija je, nenazadnje, del našega življenja.
(*ni zadnji del našega življenja???*)



Nočem solate, rad bi juho.

1. Rad bi juho, **prosim**.
2. Rad bi da mi poveš iskreno (z *menoj govoriš spoštljivo,...*).
3. **Upam**, da **bom** negativna na testu.
4. Naredi to, **prosim**.
5. Poberi kruh s tal, **prosim**.
6. Tiho (priden bodi!)
7. Govori resnico/*po resnici*.
8. Obuj si copate, **prosim**.
9. Rad bi (Želim si) da me *razumeš/podpiraš/sprejemaš...*
10. Je lepa in pametna.
11. Komunikacija je (*pomemben*) del našega življenja.

Nisem te pozabila poklicati, le časa nisem imela: *Spomnila sem se da te pokličem, le delo sem imela.*

NE je lahko identifikacija.

PROSIM in HVALA sta pomembni del pozitivne komunikacije.

HVALA ZA POZORNOST!

