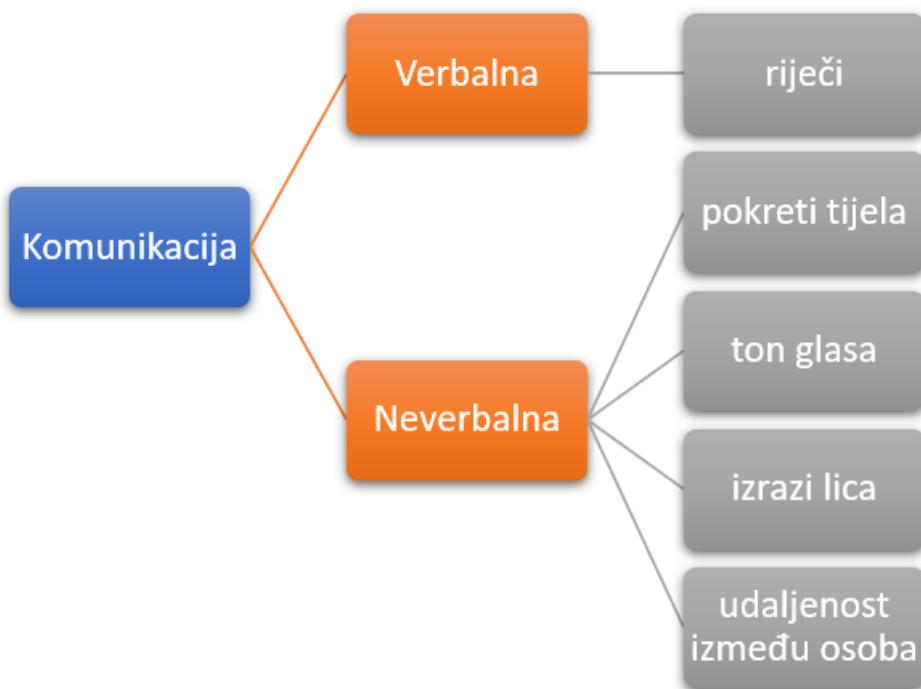


KOMUNIKACIJA

Komunikaciju najčešće dijelimo na dvije vrste – verbalnu i neverbalnu.



Jeste li znali...

da 55% naše komunikacije čine naši pokreti, geste i mimika lica?

da 38% naše komunikacije čini ton našeg glasa?

odnosno da samo 7% naše komunikacije čini ono što doista i GOVORIMO?

Iz toga vidimo koliko je NEVERBALNA KOMUNIKACIJA VAŽNA.

Vježba 1.

Pokušaj izgovoriti sljedeću rečenicu ali tako da svaki puta naglaši riječ napisanu velikim slovima.

JA nisam rekla da su oni uzeli našu loptu.

Ja NISAM rekla da su oni uzeli našu loptu.

Ja nisam rekla da su ONI uzeli našu loptu.

Ja nisam rekla da su oni uzeli NAŠU loptu.

Primjećuješ li razliku? Svaka od ovih rečenica može imati drugačije značenje ovisno o riječi koju naglasimo.

Vježba 2.

Pročitaj sljedeću priču

PRIČA O INDIJANCU I KAUBOJU

Sretnu se INDIJANAC i KAUBOJ.



Potom se svaki vrati svojoj kući.

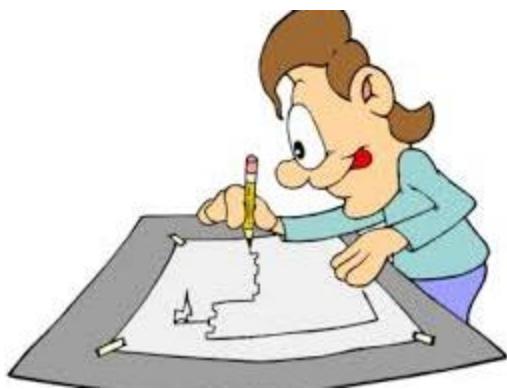
KAUBOJ kaže ženi: Sreo sam ludog INDIJANCA. On meni kaže ubit ču te ovako pokazujući prste



INDIJANAC pak ispriča svojoj ženi:



Čini ti se da je ovako nešto nemoguće u svakodnevnoj komunikaciji? Pokušaj s nekim od ukućana napraviti sljedeću vježbu!



Vježba 3.

Ovo se igra u paru na način da su suigrači jedan drugome okrenuti leđima. Jedna od osoba dobije papir s crtežom koji moraju opisati svom paru (koji ne smije vidjeti crtež) kako bi ga druga osoba što točnije nacrtala na svom praznom papiru. Osoba koja crta ne smije postavljati pitanja već samo slušati upute svog para, a osoba koja opisuje ne smije gledati kako par crta. Nakon što crtanje završi, par zajedno pogleda sliku koju je trebalo nacrtati i ono što je dobiveno.

KLIKNI NA SLIKU KAKO BI VIDIO/VIDJELA PRIMJERE CRTEŽA KOJE MOŽETE KORISTI. Naravno osoba koja crta može i sama osmisliti crtež.

Nakon što odigrate igru, odgovorite na sljedeća pitanja:

Kako je bilo igrati ovu igru? Je li bilo teško davati upute/crtati?

Je li ono što je osoba koja je objašnjavala bila i ono što je druga osoba čula/razumjela?
Ili ste i vi malo podsjećali na Indijanca i kauboja?

ZAŠTO DOLAZI DO SITUACIJA KAO U PRETHODNE DVije VJEŽBE?

Zbog takozvanih **ŠUMOVA u komunikaciji**.

ŠUMOVI su ono što ometa komunikaciju ili je prepreka u komunikaciji, odnosno sve ono što iskrivljuje poruku, sve što sprječava primatelja da u potpunosti primi poruku.

Oni mogu biti **fizički** (kad doista ne čujemo zbog nekog fizičkog razloga – glasne glazbe, tihog govora i slično) ili **psihološki** (kada nas neki „unutarnji“ razlozi vode prema tome).

Primjeri psiholoških šumova:

- nerazumijevanje sugovornika (govori drugim jezikom, koristi nama nepoznate pojmove)
- negativan stav prema sugovorniku
- pogrešno tumačenje poruke
- neslušanje, dekoncentriranost
- predrasude, stereotipi

STILOVI KOMUNICIRANJA

U svakodnevnom životu postoje tri stila komunikacije koji se koriste ovisno o konkretnoj situaciji, a to su: **pasivni, asertivni i agresivni stil.**

Pasivni stil komunikacije očituju se u tome da se drugim osobama se ne otkrivaju vlastiti osjećaji, želje i potrebe koje zbog toga često ostaju nepodmirene i izazivaju ljutnju na druge i tugu.

Asertivnost je vještina koja omogućuje da se izborimo za svoja prava (sposobnost iskrenog, jasnog, otvorenog i direktnog izražavanja vlastitih stavova) osiguravajući da se naše mišljenje i osjećaji uzmu u obzir, a pri tome se ne narušavaju prava drugih. Asertivni stil podrazumijeva poštivanje sebe i svojih potreba kao osnovu poštivanja drugih.

Agresivni stil dolazi do izražaja kada se ljudi u interakciji ponašaju agresivno, pod svaku cijenu žele dostići svoj cilj bez obzira na povrede drugih. Ako se tako ponašamo često, vrlo je velika mogućnost da ćemo kod drugih izazvati ljutnju te da ćemo narušiti odnos s tim osobama.

Koji ti se stil komunikacije čini najboljim? Zašto?

Od navedenih, najučinkovitiji stil komunikacije jest asertivnost. Iako ponekad koristimo i pasivni i agresivni stil, učestalim korištenjem istih možemo se osjećati loše ili činiti da se osobe u našoj okolini osjećaju loše.

Što znamo o asertivnosti?

Važno je znati da je asertivnost **vještina koja se da naučiti**.

BITI ASERTIVAN ZNAČI:



ŠTO su „JA“ poruke?

„Ja“ poruke pomažu nam da izrazimo naše osjećaje, želje i potrebe, ali na način da ne (pr)osuđujemo drugu osobu. One su suprotnost „Ti“ porukama koje zvuče optužujuće (Ti si kriva što kasniš!).

Dobra vijest je da postoji formula koja će nam pomoći u korištenju JA PORUKA:

JA PORUKA = KADA (opis ponašanja) + JA SE OSJEĆAM (opis osjećaja) + ZATO očekivano ponašanje nadalje

Odnosno..

Kada kasniš osjećam se loše jer mi se čini da gubim vrijeme čekajući. Zato te molim da drugi puta dođeš na vrijeme kako bismo imale više vremena koje možemo provesti zajedno.

Pokušaj sljedeće rečenice pretvoriti u JA PORUKE:

Ti mene nikada ne slušaš!

Ti si kriva za svađu jer si rekla da sam dosadna.

Makni to!

Neka i Andrija posprema, ne samo ja!

Za kraj, donosimo ti nekoliko savjeta za uspješno komuniciranje!



Želimo ti uspješnu komunikaciju! 😊