

Psihološki šumovi

Psihološki šumovi

- smanjuju samopoštovanje druge osobe
- izazivaju povlačenje, otpor ili odbacivanje
- dovode do naučene bespomoćnosti
- dovode do trajnih poremećaja odnosa

1. Kritiziranje

*Sama si si kriva, nemoj kriviti nikog
drugog!*

2. Etiketiranje/stereotipiziranje

*Sve ste vi žene jednake!
Još jedan bahati intelektualac!*

3. Dijagnosticanje

To govoriš samo zato jer si zavidna.

Znam ja takve kao što si ti.

4. Manipulatorsko hvaljenje

*Tebi to tako dobro ide! Hoćeš i meni
izračunati?*

5. Naređivanje

Idi i donesi mi one papire!

6. Zastrašivanje, prijetnja

Nadam se da razumiješ koje bi tu posljedice mogle biti za tebe. Odluka je na tebi...

7. Moraliziranje

Bilo bi pristojno da se sad ispričaš!

8. Sugestivno ispitivanje

Kaješ li se sada zbog toga?

Je li danas bilo sve OK u školi?

Zar nije super ovaj tekst?

9. Davanje savjeta

Da sam ja na tvom mjestu, sigurno bih dala otkaz.

To je bar lako. Prvo bi trebalo...

10. Odvraćanje pažnje

*Hajde nemoj sad tugovati zbog toga.
Bolje da se zabavimo s nečim drugim!*

11. Logičko argumentiranje

Pogledajmo logički: da nisi inzistirala na novoj kuhinji, sad smo mogli ići na godišnji odmor.

12. Tješjenje i razuvjeravanje

*Ne brini, sve će biti u redu.
Naći ćeš već boljega.*

Riječi udice

- **neodređeno lice** *Nije lako. Rekli su da neće biti dobro.*
- **ti poruka** *Nije ti stalo do mene.*
- **ali** *Ukusno je to, ali još nečeg fali.*
- **uvijek i nikad** *Uvijek radiš nered. Nikad ne dođeš na vrijeme.*
- **trebalo bi/moralo bi** *Nisam trebala to reći. Morala bih tražiti posao.*

Moguća rješenja

- osvještavanje prepreka =
prepoznavanje svojih poruka
- promjena u nenasilnu i asertivnu komunikaciju

Vještine nenasilne komunikacije

- aktivno slušanje
- parafraziranje
- povratna informacija
- “ja govor”

Parafraziranje

- sažimanje onoga što je osoba rekla
- potvrđuje pogled osobe na temu
- čini prostor sigurnim
- pojašnjava što je osoba rekla
- daje povratnu informaciju osobi da je se sluša

Povratne informacije

- izjava osobi o učincima njezinog konkretnog ponašanja na nas, naše osjećaje, razmišljanja, planove
- izražava i pozitivne i negativne strane
- naše mogućnosti da čujemo i saslušamo povratne informacije ovise o našim stavovima, vjerovanjima, uvriježenim obrascima ponašanja kao i spremnosti da saslušamo kritiku

JA govor

- izražava naše osjećaje i stavove bez prosudivanja tuđeg ponašanja
- ne prebacuje odgovornost na drugu osobu, pa smanjuje vjerojatnost obrane, a povećava vjerojatnost daljnje komunikacije i pojašnjenja
- *Teško mi je slijediti tvoje izlaganje kad brzo prelaziš s teme na temu umjesto Ti si smotana i neorganizirana*

JA govor

OPAŽANJE

Konkretne akcije koje opažam (vidim, čujem, pamtim, zamišljam)
koje činiš
KADA (VIDIM, ČUJEM)...

OSJEĆAJI

Kako se osjećam u vezi s tim akcijama
OSJEĆAM SE...

POTREBE

Koja je moja potreba, želja, očekivanje
ZATO ŠTO (IMAM POTREBU)...

ZAHTJEVI

Jasno poručujem koje konkretne akcije bih želio/željela da napraviš
I VOLIO/VOLJELA BIH DA TI...