

Intrapersonalna komunikacija

Preduvjeti uspješne komunikacije

- osobna odgovornost
- samopoštovanje i slika o sebi
- otvorenost
- ljubaznost i toplina
- izbjegavanje stereotipa

Osobna odgovornost

- nije isto što i *odgovornost drugim ljudima i njihovim standardima, očekivanjima...*
- odgovornost za vlastite osjećaje, misli, ponašanje = odgovornost za vlastite izbore i njihove posljedice

Ograničenja osobne odgovornosti

- djetinjstvo
- modeli za učenje
- socijalni faktori

Osobna odgovornost i komuniciranje

- komunikacijske vještine = niz izbora koji nam omogućavaju komunikaciju
- važno: biti svjestan vlastitih načina komuniciranja

Vještine komuniciranja

- uključuju: osjećaje, razmišljanje i ponašanje
- odgovornost za **osjećaje** – prepoznati ih i usklađivati ih, ako je potrebno
- odgovornost za **razmišljanje** - činiti izbore koji će smanjiti razmišljanje koje potiče anksioznost, depresiju, srdžbu i (samo)okrivljavanje
- odgovornost za **ponašanje** – ponašati se tako da drugima kažemo upravo ono što smo namjeravali

Izražavanje osjećaja

- da bismo imali dobre odnose s drugima, moramo najprije imati dobar odnos sa sobom
- u središtu tog odnosa = sposobnost da pratimo reakcije svog tijela i svoje osjećaje
- to ne znači da moramo pokazati sve osjećaje!
- osjećaji - ponekad ih nismo svjesni ili si ih ne želimo priznati

Izražavanje osjećaja

- točno i konstruktivno izražavanje osjećaja - jedan od najtežih aspekata u stvaranju i održavanju odnosa s drugim ljudima
- vrlo se malo uči na koji način izraziti osjećaje da bi ih drugi ljudi točno razumjeli
- teško u situacijama kada postoji rizik od odbijanja ili ismijavanja

Izražavanje osjećaja

1. biti ih svjesni
2. prihvatiti ih
3. usmjeriti ih
4. prikladno ih izraziti bez optuživanja drugih

Potiskivanje osjećaja

- može biti uzrok problema s nekom osobom
- može rezultirati selektivnom percepcijom
- može utjecati na naše procjene
- drugi to traže od nas

Odgovornost za vlastite osjećaje

- česta zapreka koja ometa dobru komunikaciju osjećaja - mišljenje da su drugi ljudi uzrok naših osjećaja
- *Prijateljica me naljutila.*
⇒ *Ja sam se naljutila jer je prijateljica rekla...*
- *Prijateljica me razveselila.*
⇒ *Ja sam se razveselila zbog toga što je napravila...*
- *Prijateljica me uvrijedila.*
⇒ *Ja sam se uvrijedila jer je...*

Indirektno izražavanje osjećaja

- **ne** daje jasnu poruku

- **Etiketa**

- *Ti si grub, neugodan i egocentričan!*

(Kada me prekidaš dok govorim postajem ljuta.)

- **Zapovjed**

- *Ušuti!*

(Ljuti me to što si upravo rekla.)

Indirektno izražavanje osjećaja

- **Pitanje**

- *Jesi li uvijek tako luda?*

(Čudno se ponašaš i to me brine.)

- **Optužba**

- *Ti me ne voliš!*

(Kad ne obraćaš pažnju na mene osjećam se zanemareno.)

Indirektno izražavanje osjećaja

- **Sarkazam**

- *Drago mi je da si došao tako rano!*

(Kasniš i zbog toga ćemo kasniti s poslom, a to me ljuti.)

- **Odobranje**

- *Ti si divna!*

(Sviđaš mi se.)

Indirektno izražavanje osjećaja

- **Neodobravanje**

- *Grozan si!*

(Ne sviđaš mi se.)

- **Uvreda**

- *Ti si budala!*

(Dovodiš me u nezgodnu situaciju.)

Načini opisivanja osjećaja

- **Imenovanje**
- *Osjećam se zbunjeno.*
- *Ljut sam.*
- *Sviđaš mi se.*

Načini opisivanja osjećaja

- **Senzorni opisi koji prikazuju osjećaj**
- *Osjećam se kao da sam u oblacima.*
- *Osjećam se kao da me je pregazio kamion.*
- *Osjećam se kao da mi je netko iscrpio svu snagu.*

Načini opisivanja osjećaja

- **Opis aktivnost na koju nas pokreće osjećaj**
- *Želim te zagrliti.*
- *Želim te pošteno pljusnuti.*
- *Želim te zgaziti.*

Načini opisivanja osjećaja

- **Govorne figure za opisivanje osjećaja**
- *Osjećam se kao ptica.*
- *Osjećam se kao stari konj koji vuče zaprežna kola.*
- *Osjećam se kao recycle bin.*

Učinci izražavanja osjećaja

- pomaže da postanemo svjesniji onog što zapravo osjećamo
- pomaže u započinjanju dijaloga koji će poboljšati odnose

Slika o sebi i samopoštovanje

- slika ili pojam o sebi: Tko sam ja?
- idealno ja
- realno ja
- što mislim da drugi misle o meni...
- razlike među tim slikama \Rightarrow **samopoštovanje**

Samopoštovanje

=

osjećaj vlastite vrijednosti + samopouzdanje

- **osjećaj vlastite vrijednosti** = ja zaslužujem da mi se događaju dobre stvari
- **samopouzdanje** = mogu, znam, želim ostvariti ...

Osobe visokog samopoštovanja

- boljeg fizičkog i psihičkog zdravlja
- otpornije na stres
- realne i optimistične
- zadovoljnije poslom, školom i osobnim životom
- kompetentnije u školi, poslu, socijalnim situacijama

Osobe visokog samopoštovanja

- uvjerenije da će njihovi naponi dovesti do uspjeha
- boljeg raspoloženja, manje depresivne
- prihvaćaju svoju odgovornost
- spremnije priznaju pogreške
- lakše uspostavljaju kontakte
- otvorenije i iskrenije u komunikaciji

Osobe visokog samopoštovanja

- češće sudjeluju u raspravama, surađuju s drugima i postavljaju pitanja
- vode računa o dobrobiti drugih, razumiju njihove potrebe, spremnije pomažu
- spremnije se suprotstavljaju drugima
- lakše podnose kritiku
- manje sklone konformizmu
- spremnije izraziti svoje mišljenje

Otvorenost

- Hoće li koristiti u interakciji?
- samo ako koristi i sugovorniku da se otvori
- budite kratki u vlastitom otvaranju
- budite svjesni da je vaše iskustvo samo slično, ali nikad identično

Ljubaznost i toplina

- važna za stvaranje prvog dojma – pozitivnog halo-efekta
- važni i za tim jer jačaju osjećaj bliskosti među suradnicima
- prenose se prvenstveno neverbalno: prijateljskim izrazom lica i tonom glasa, osmjehom

Stereotipi i predrasude

- osvijestiti ih
- ne šaliti se na račun tuđe različitosti
- biti suosjećajni prema drugima
- upoznati drugačije