

Ako zlepšiť komunikáciu?

Ako zlepšiť komunikáciu?

Slovo **komunikácia** sa vyvinulo z lat. *communicare* = deliť sa, zverovať. Vo všeobecnosti znamená komunikácia rozhovor.

Komunikácia sa dá rozdeliť na **verbálnu** a **neverbálnu**. Verbálna znamená slovná komunikácia - to čo hovoríme. Neverbálna je všetko ostatné - posunky, oblečenie, gestá.

Dobrá komunikácia je základom úspechu. Nepríjemný človek má pri dosahovaní úspechu akosi automaticky horšiu pozíciu - málokto mu pomôže. Preto sa vám oplatí, ak si štúdium medziludskej komunikácie dobrovoľne zoberieme za jeden zo svojich hlavných cieľov.

Správne komunikovať je veľké umenie a skvelá zručnosť. Vyžaduje tréning a trpezlivosť. Čas a úprimný záujem. Mnohí sa to učia celý život. Hľadajú cesty, smer a nie vždy im to vychádza. Na komunikácii treba pracovať od mladosti, detstva, neustále.



Naučiť sa trpezlivo, pokojne a sústredene počúvať je veľké umenie.

Nie je ľahké naučiť sa to. Nie je ľahké to v reálnom živote aplikovať a dodržiavať. Je to ochota trpezlivo počúvať, počúvať celé myšlienkové pochody.

Počúvanie je naozaj veľké umenie.

Počúvať znamená potlačiť v sebe potrebu a nutkanie skákať do rečí. Potlačiť v sebe potrebu čakať na vhodnú príležitosť a správnu chvíľu ako rýchlo reagovať a pohotovo skočiť do reči. Zamysleli sme sa

niekedy, prečo nevieme počúvať? Prečo sa stále znižuje počet trpezlivých poslucháčov v našom okolí? Mnohí múdri ľudia dospeli k názoru, že to priniesla rýchla doba.

Spôsob komunikácie je odrazom nášho každodenného života a každodennej reality.

Stále sa snažíme niečo stihnúť, stále sa ponáhľame, stále sme pod časovým tlakom. Náš život je niečo ako preteky. Výsledok? Aj rozhovor a komunikáciu považujeme za preteky. Za istú formu pretekov. Povedať viac, rýchlejšie a čo najväčšiemu počtu poslucháčov. Nie je čas zdržiavať sa počúvaním. Začíname zaostávať za pelotónom. Tomu zodpovedá i úroveň a kvalita komunikácie.

Všimli sme si niekedy ako komunikujú ľudia v našom okolí?

Je to viac nekomunikácia ako komunikácia!

Je to skôr nepočúvanie ako počúvanie. Ľudia sa v tom vyslovene predháňajú. Jeden základný fakt! Pokiaľ sa snažíme uhádnuť myšlienky toho, kto sedí oproti nám, alebo na druhej strane linky a to s cieľom, aby sme vedeli čo najrýchlejšie a najpohotovejšie reagovať a odpovedať, stojí nás to obrovské množstvo energie. Pôsobí to nesmierne stresujúco. Naopak, keď trpezlivo počkáme kým partner dopovie myšlienku, zamyslíme sa pokojne nad tým, čo chcel povedať a vyjadriť. Napätie mizne, cítime pocit uvoľnenosti a dokážeme reagovať pokojne a s rozvahou. Náš partner nadobudne rovnako pocit uvoľnenosti, nemá potrebu rýchlo a neprimerane reagovať. Nemá pocit, že musí s vami bojovať o prvenstvo v pretekoch. Ak budeme dobrým poslucháčom budeme i dobrým a príjemným partnerom.

V komunikácii sa presadzujeme rozumom, nie rýchlosťou!

Dôležitá je kvalita a hĺbka našich myšlienok a názorov. Rýchlosť a výška hlasu je druhoradá.

Zlepšujme sa v komunikácii:

- **Snažte si zapamätať témy a oblasti záujmov svojich známych, priateľov, kamarátov, rodinných príslušníkov.**
- **Pýtajte sa na nich, zauímajte sa o nich, nereferujte o sebe.**
- **Kladte otvorené otázky a počúvajte.**
- **Snažte sa trpezlivo počúvať.**

- **Nebojme sa hovoriť o pocitoch.**
- Snažte sa nájsť si čas na iných.
- Vytvorte si správne prostredie na komunikáciu.
- **Problémy žien a mužov sa líšia, majte to stále nepamäti.**

Dobrej komunikácii s ľuďmi vieme napomôcť napr. aj tým, že:

- Chodíme skoro spať. Vyspatý človek je príjemnejší, vidí veci optimistickejšie. Menej ľahko upadne do hundrania či otrávenosti.
- Pokračujeme aj ráno. Dbajme o dobrý vzhľad.
- Nemusíme byť oblečení draho. Stačí bežné, kvalitné a čisté oblečenie.
- Nesmie nás byť cítiť. V žiadnom prípade nie špinou alebo potom.
- Potrebné sú raňajky a potom jedno jedlo každé 3 hodiny.
- Striktne dodržiavajte pitný režim.
- Ak je človek najedený, má energiu konať a náladu, aby to konanie bolo príjemné.
- Bez vody klesá výkonnosť,...

Aktivita 1:

Príbeh o mne...

1. Utvorte dvojice.
2. Jeden porozpráva príbeh o sebe, o svojich záujmoch, koníčkoch, rodine, škole, priateľoch,...
3. Druhý celý monológ počúva a na záver obsah monológu zopakuje.
4. Potom si vymeňte úlohy.
5. Aktivitu niekoľkokrát zopakujte.

Aktivita 2:

Slepačia polievka na dušu

- Prečítajte si príbeh z uvedenej knihy.
- Pri čítaní pozorne počúvajte a zamerajte sa aj na detaily príbehu.
- Po prečítaní príbehu sa snažte ho prerozprávať čo najpresnejšie.
- Snažte sa povedať čo najviac detailov.

Zopakujte si:

1. Uveďte podstatu komunikácie.
2. Od čoho závisí dobrá komunikácia?
3. Prečo je dôležitá komunikácia v živote človeka?
4. Ako sa zlepšovať v komunikácii?

Použitá literatúra:

LENCZ, L. 1993. Metódy etickej výchovy. Bratislava: Metodické centrum v Bratislave, 1993. 83 s. ISBN 80-85185-53-9.

LOMNICKÝ, I. 2010. Etická výchova ako inšpirácia na každý deň. Nitra: Filozofická fakulta UKF, 2010. 118 s. ISBN 978-80-8094-701-9.

OLIVAR, R. R. 1992. Etická výchova. Bratislava: Orbis Pictus Istropolitana, 1992. ISBN 807-15800-15.

KOŠČ, M.: Základy psychológie. 4. vyd. 2001. SPN. Bratislava. ISBN 80-08-03201-4.

<http://stromzdravia.sk/dusevne-zdravie/lepsie-komunikovat-znamena-byt-lepsim-posluchacom/>

<http://uspech-ako.sk/komunikacia/>

Súkromné texty autorky

Zdroje obrázkov:

<http://www.zdruzeniemontana.eu/aktivity.php>