



Projekt: Dejavnosti CVŽU

Točka vseživljenjskega učenja:

Društvo upokojencev Škofja Loka

Gradivo za delavnico

**Sedem sestavin za dobre medsebojne odnose**

Avtorica: Damjana Šmid, prof.

Gradivo je dostopno na portalu CVŽU Gorenjska.

September 2010

## Sedem sestavin za dobre medsebojne odnose

Povzetki iz vsebine:

- ALI SE ZNAMO POGOVARJATI?

NEUČINKOVITA KOMUNIKACIJA	UČINKOVITA KOMUNIKACIJA
kritiziranje	pozorno poslušanje
valjenje krivde na druge	čim manj nasvetov in vprašanj
sitnarjenje	uporaba medmetov
pridiganje	pohvale
prerokovanje	držimo se dejstev
grožnje	izražanje čustev
opozarjanje	»jaz« stavki
moraliziranje	jasna in prepričljiva sporočila
zaskrbljenost	uporaba humorja
zmerjanje	informirajmo
sarkazem	tišina, šepet, tiha tolažba
mučeniške izjave	empatija
ukazovanje	pisna sporočila
primerjanje	čim manj hrupa, motenj
vpitje	ustvarjanje varnega prostora
ignoriranje	neverbalna komunikacija
zmanjševanje problema	dvosmerna komunikacija v odnosu
kuhanje mule	držanje obljub
prekinjanje	ista višina
neiskrenost	iskrenost

- Več kot namenimo časa razreševanju težav in učinkoviti komunikaciji, boljši so odnosi
- Na druge lahko vplivamo samo, če imamo z njimi dober odnos

- 7 uničevalnih navad po W. Glasserju:

- KRITIZIRANJE
- GROŽNJE
- PRITOŽEVANJE
- NERGANJE
- KAZNOVANJE

- OBTOŽEVANJE
- PODKUPOVANJE
- NAGRAJEVANJE

- REŠEVANJE PROBLEMOV

Koraki po Glasserjevi teoriji izbire.

**1. KORAK (problem, želja)**

- poslušajmo zgodbo
- vprašajmo kaj lahko mi pomagamo, kaj nekdo pričakuje od nas
- pomemben je dober odnos, poslušajmo brez prekinjanja, brez sojenja
- kaj je problem, kako vidiš zadevo?
- Kaj je tvoj cilj?
- Ali je tvoja želja uresničljiva?
- Ali se ti zdi problem rešljiv?
- Koliko si pripravljen vložiti energije v rešitev?

**2. KORAK (aktualno vedenje)**

- kaj si že poskusil, da bi rešil ta problem, dosegel ta cilj?
- Kaj trenutno delaš za to?

**3. KORAK (evalvacija vedenja)**

- Ali je to uspešno?
- Kako si se počutil, če je zadeva uspevala? Ali je smiselno tako nadaljevati?
- Ali to kar delaš vodi v pravo smer?
- Ali se po tem vedenju situacija kaj spremeni?

**4. KORAK (možnosti rešitve)**

- vidiš kakšne možnosti, da bi lahko še kaj poskusil?
- Kaj lahko še narediš glede na situacijo?
- Ali poznaš koga, ki to obvlada? Kaj on počne in kako? Ali bi ti lahko tako ravnal?
- Želiš, da ti jaz povem, kaj bi naredil-a na tvojem mestu?
- Poglejva vse možnosti - in njihovo možno izpeljavo - možganska nevihta..

**5. KORAK ( plan)**

- plan naredi tisti, ki ima problem
- mora biti enostaven, konkreten - kdaj, s kom, kje, kako ...
- mora biti izvedljiv - čim prej
- kaj je najtežje, kaj je najlažje?
- seznaniti in se pogovoriti o tem, kakšne bodo posledice, če plan ne bo izpeljal

- kako se boš počutil ko ti bo uspelo?

### O VZGOJI, ODNOSI MED STARŠI IN STARIMI STARŠI, VNUKI

Če bi lahko še enkrat znova vzgajala svojega otroka  
(Diane Loomans iz Kurje juhice)

Če bi lahko še enkrat znova vzgajala svojega otroka..  
Bi najprej zgradila samozavest in šele nato hišo.  
Bi več barvala s prsti in manj kazala s prstom.  
Bi manj popravljala in več povezovala.  
Bi manj gledala na uro in bolj gledala na otroka.  
Bi me manj skrbelo znanje in bi znala biti bolj skrbna.  
Bi večkrat šla na sprehod in spustila bi več zmajev.  
Bi se nehala delati resno in bi se resno igrala.  
Bi pretekla več poljan in strmela v več zvezd.  
Bi več objemala in manj ožemala.  
Bi večkrat videla hrast v želodu.  
Bi bila manjkrat stroga in bi večkrat čemu pritrdila.  
Bi manj govorila o ljubezni do moči in več o moči ljubezni.

Damjana Šmid, prof. soc. pedagog.