

KOMUNIKACIJA S ADOLESCENTOM

RODITELJIMA I UČENICIMA



Dragi učenici i roditelji,
evo nas pred ciljem, prođimo ga zajedno!

Ovo će vrijeme donijeti i puno više izazova pa
vjerujemo da će vam dobro doći mali podsjetnik o
komunikaciji.



ŠTO JE KOMUNIKACIJA?

→ misli

→ osjećaji

→ stavovi

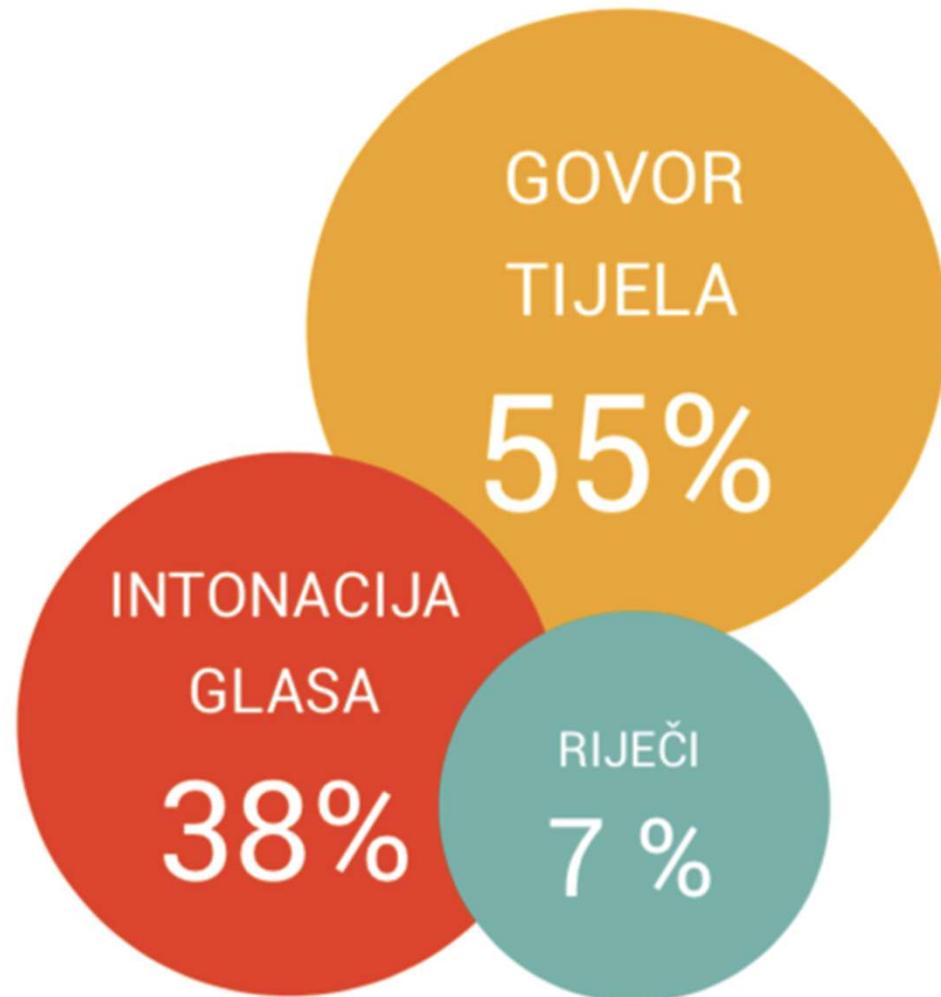
→ ideje



RAZINE:

- VERBALNA (riječi)
- SADRŽAJNA
(izgovorena poruka)
- OSOBNA (udio naše osobnosti u razgovoru)
- ODNOSNA (stav prema poruci i sugovorniku)
- NEVERBALNA (prateće ponašanje)

Kako komuniciramo?



NEVERBALNA KOMUNIKACIJA

“Ne slušam te što mi govoriš.”

“Radosna/radostan sam.”

“Ljut/a sam.”

“Ideš mi na živce.”

“Sretna/sretan sam što te imam.”



bliskost – distanciranost

Primjeri komunikacije roditelja i adolescenta

NAREĐIVANJE I KRITIZIRANJE

“Zašto opet nisi spremio svoju sobu?”



DOGOVARANJE

“Napravimo zajednički plan spremanja kuće pa imamo slobodno popodne.”

“Danas moraš ti oprati suđe!”



“Super mi je što smo se dogovorili tko kada pere suđe!”

TEMELJNE KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE

1. Vještine slušanja
2. Vještine prenošenja poruka i osjećaja

Važno je da roditelj bude onaj kome se adolescent javi za pomoć ako upadne u probleme koje ne može sam riješiti.

→ **očuvan odnos i povjerenje**

SLUŠANJE



Pasivno slušanje

Najmanje što možemo napraviti je pasivno slušati – to podrazumijeva da šutimo, ne prekidamo sugovornika dok govorи i pokazujemo položajem tijela i kontaktom očima da slušamo.

Već to je puno više što mnogi od nas naprave kad pričaju s adolescentom.

Suzdržavanje od preuranjenih komentara i procjenjivanja je adolescentima jako važno.

Stvaranje povjerenja

- pokazujemo interes
- potičemo dijete da nam kaže probleme i emocije koje ga prate
- ne namećemo im svoja iskustva i rješenja



Aktivno slušanje

- pokazujemo razumijevanje za probleme i emocije
- zajedno preispitujemo rješenja

ŠTO MLADI NE VOLE?

ZAPOVIJEDANJE: „Smjesta pokupi stvari i pospremi sobu.”

UPOZORAVANJE: „Jesam li ti govorila da će tako biti.”

PROPOVIJEDANJE: „Kad sam ja bio dijete drugačije je bilo.”

KRITIZIRANJE I OKRIVLJAVANJE: „Sam si si kriv.” „Tako ti i treba”.

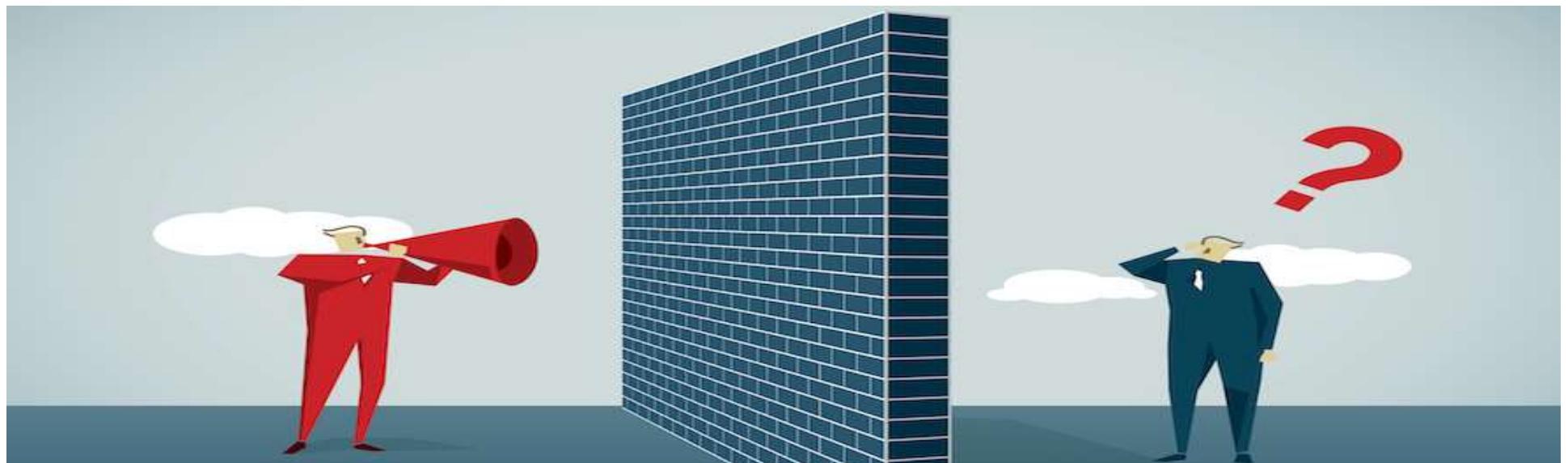
SAVJETE: Imate li gotov savjet, probajte se oduprijeti želji da ga kažete i pitajte želi li dijete savjet ili ima neku svoju ideju.

RAZUVJERAVANJE: „Ma nije to ništa.” „Tako je svima, ne samo tebi.”

ISPITIVANJE: na sudu nikom nije ugodno, pa tako ni djeci. Pitanja tipa: „Možeš li mi više reći.” ili „Kako ti ja mogu pomoći?” više koriste.

ODBIJANJE: „Nemoj me gnjaviti, sad nemam vremena.”

ISMIJAVANJE: “Baš si budala.” “Pametnjakoviću.”



“NAPASTI” OSOBU ILI PROBLEM?

„*Ti* nikad ne pospremiš svoju sobu.”

„*Ti* uvijek zaboravljaš”

„*Ti* si kriva”.

Očekujem da ispuniš naš dogovor i pospremiš svoju sobu.

Zaboravljanje nije opravdanje.

Preuzimanje odgovornosti će dati rezultat.

Oni koji rješavaju sukobe “napadaju” problem, a ne osobu.

“Napadanje” problema vodi razrješavanju sukoba, pa dobivamo što trebamo odlučno, bez napadanja druge osobe.

**Okrivljavanje osobe
ubrzava ili proširuje sukob**
izazivajući samoobranu -
kao da upiremo prstom u
drugu osobu.
Svatko se brani od upiranja
prstom.



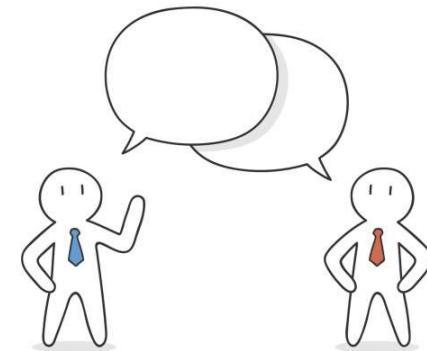
KOMUNIKACIJA – OSJEĆAM SE NEVAŽNO

Kada me **ti prekidaš dok govorim,**

osjećam se nevažno

zato što ti nije bitno što mislim

stoga želim da saslušaš to što imam reći do kraja.



UMJESTO

„Zašto si tako
bezobrazan prema
sestri?”

„Tako si neodgovoran,
nisi odnio smeće, a
rekla sam ti 50 puta
da to napraviš!”

BOLJE JE

„Vjerujem da se možeš bolje
ponašati prema sestri jer će
nam tako svima biti ugodnije.”

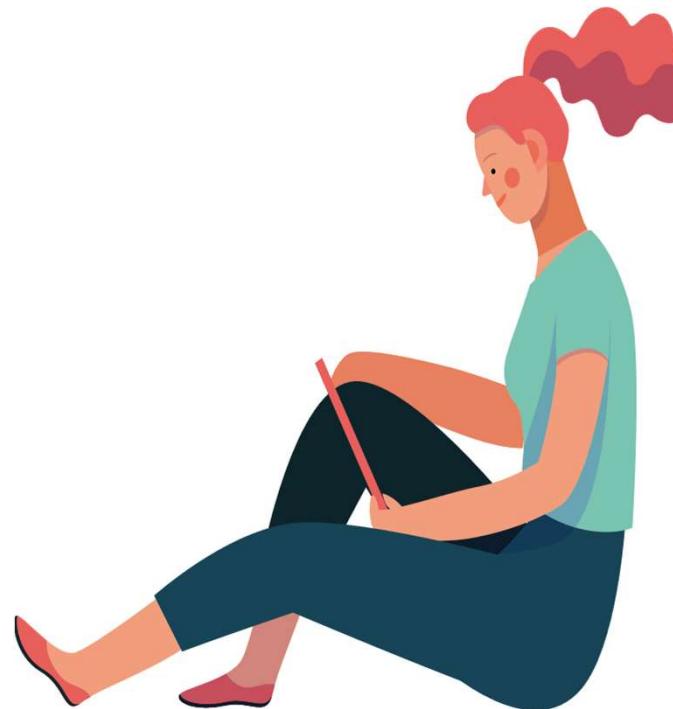
„Dogovorili smo se da ćeš ti
odnijeti smeće... čim odneseš,
zajedno ćemo pogledati film!”

Usmjeravanje na dogovor, a ne na kritiku.

KRITIKA

Adolescenti su skloni isključiti se kada roditelji krenu "pametovati", pa će kratak podsjetnik ponekad biti djelotvorniji u privlačenju njihove pozornosti.

Kritizirajte ponašanje, a ne osobu.



KAKO MEĐUSOBNO KOMUNICIRAMO?

”Agresivno”

”Asertivno”

”Pasivno –
agresivno”

”Pasivno”

Agresivan stil komunikacije

- zahtjeva i naređuje (nema „molim, hvala“)
- optužuje i krivi druge
- ne priznaje svoje pogreške
- usmjeren na osobu, a ne na ponašanje osobe
- ne sluša i prekida
- glasno govori
- agresivno gestikulira
- zuri u sugovornika



Agresivno-pasivan stil komunikacije

- sarkastične, ironične primjedbe
- rijetko iznosi svoje mišljenje javno
- “general poslije bitke”
- uvijek je “žrtva” („*Naravno, uvijek ja moram...*“)
- ne pokazuje prave osjećaje
- optužuje druge za svoje frustacije



Pasivan stil komunikacije

- izbjegava raspravu
- većinom šuti
- ili puno priča – ništa ne kaže
- ne izražava svoje mišljenje već tuđe
- brzo priznaje svoju pogrešku i često se ispričava
- govori tiho, ne podiže glas
- većinu vremena ne gleda u oči



Asertivan stil komunikacije

- zna aktivno slušati
- poštuje druge i to traži za sebe
- jasno, konkretno i direktno govori – ne okoliša
- iskazuje svoja očekivanja i osjećaje
- pozitivno izriče prigovore (kritiku)
- zna pohvaliti druge
- preuzima odgovornost za svoje riječi i djela
- spremam je ispričati se kad pogriješi



ŠTO NE ČINITI KAD KOMUNIKACIJA ZAPNE?



Ne vrijeđajte jedno drugog.

Ne zatvarajte se u sebe i ne bježite od zajedničkih npora da se komunikacija poboljša

Nemojte kažnjavati.

Ne budite sarkastični, ne dijelite savjete, ne ismijavajte, ne moralizirajte.

Ne upotrebljavajte rečenice koje blokiraju komunikaciju i stvaraju obranu te izazivaju napad s druge strane.

Ne dokazujte tko je u pravu. Dokazivanje vas udaljava od iskrene komunikacije.

Ne uspoređujte osobu s drugim osobama. Time ćete postići otpor i zatvaranje.



ŠTO ČINI DOBRU KOMUNIKACIJU?

Omogućite da komunikacija teče! Ne prekidajte odnos!

Pokušajte ostvariti ugodnu atmosferu.

Iskreno izrazite svoje misli i osjećaje o problemu.

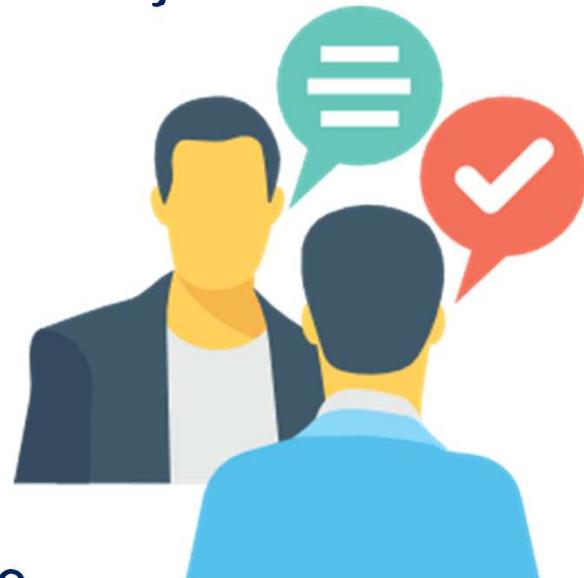
Pripremite se za razgovor.

Dozvolite da možete razmišljati drugačije.

Koristite aktivno slušanje.

Koristite pažljivu konfrontaciju.

Vodite brigu o svojoj neverbalnoj komunikaciji.



**Zapamtite - dobra komunikacije je most između
nejasnoća i razumijevanja.**



Pozdravljaju vas pedagoginja i psihologinja.