

Moi Drodzy,

Mamy nadzieję, że poprzedni list wyjaśnił Wam wiele z czym wiąże się sytuacja kryzysowa i jakich rzeczy można się po niej spodziewać.

WSZYSCY doświadczamy teraz wielu problemów i chaosu.

Jak to zwykle bywa dla jednych sytuacja izolacji i ograniczeń jest niezwykle trudna, dla innych – tylko niewygodna.

Zależy to od wielu okoliczności (od Twojej sytuacji zdrowotnej, wrażliwości i także sytuacji domowej).

Komunikacja – to język i sposób mówienia, którego używamy do porozumiewania się z resztą świata. Inaczej porozumiewacie się ze swoimi kolegami, inaczej z przyjaciółmi czy bliskimi, a jeszcze inaczej z dorosłymi (rodzicami czy nauczycielami). Jednak w każdym przypadku **chcicie coś przekazać** i coś przyjąć od drugiej osoby.

Dobra komunikacja – jest skuteczna i bezpieczna dla wszystkich osób biorących w niej udział.

Skuteczna – czyli zrozumiała (chcę, żeby było usłyszane, że...) i bezpieczna, czyli (jestem pewna, że to co mówisz nie ma na celu mnie ocenić czy skrytykować, albo obrazić).

Niedobra komunikacja – wywołuje złe emocje, smutek i bezradność, eskaluje konflikty i wojny (np. domowe)...

Brzmi prosto, ale jak wiemy wcale nie jest łatwo komunikować się w ten sposób. Szczególnie, kiedy jesteśmy zdenerwowani, napięci, pod presją, a ktoś „ciągle czegoś od nas chce”. Wtedy stajemy się bombą z bardzo krótkim lontem, łatwo powiedzieć coś za szybko, za mocno i zbyt krzywdząco.

Często potem mamy „do załatwienia” już nie tylko sprawę, o którą poszło, ale też atmosferę w naszej relacji rodzinnej, z przyjacielem, kolegą czy nauczycielem.

Komunikacja JEST JAK GRA – kiedy nauczysz się dobrze przekazywać swoje prośby, opinie, wyrażać precyzyjnie swoje potrzeby, uzasadnienia... oraz dobrze rozumieć innych – to wchodzisz NA WYŻSZY LEVEL!

WCHODZISZ DO TEJ GRY?

Zespół #3mamyzWami



Zasady Dobrej Komunikacji w czasie kryzysu i innych trudniejszych sytuacji

1. Daj sobie czas

Nie musisz niczego natychmiast i już, jedyne co musisz to powiedzieć o tym, że go potrzebujesz. Na przykład.: Rozumiem, że to dla Ciebie teraz ważne, ale potrzebuję ochłonąć (zastanowić się). Daj mi kilka minut.

Pamiętaj, że nie jesteś w stanie funkcjonować w wysokim napięciu długi czas, po 10-20 minutach emocje i napięcie same nieco opadną i wtedy będzie większa szansa na rozmowę, która będzie bezpieczna i bardziej komfortowa dla wszystkich.

Ważne też, żeby pamiętać o „zobowiązaniu” i nie czekać, aż nasz rozmówca będzie musiał nam przypominać o sprawie – w takiej sytuacji napięcie może ponownie wzrosnąć i „wrócimy do punktu wyjścia” ☹

2. Mów wprost o swoich potrzebach

Jednym z najczęściej popełnianych błędów komunikacyjnych jest przekonanie, że druga osoba, wie o co nam chodzi i powinna odczytać nasze słowa odpowiednio.

Spróbuj powiedzieć wprost – **potrzebuję, żebyś porozmawiał ze mną o... , potrzebuję chwili spokoju, potrzebuję, żebyś poświęcił mi chwilę, chcę z Tobą ustalić...**

Czasami, kiedy mamy coś powiedzieć wprost czujemy wstyd, dyskomfort. Ale nie mówiąc wprost możemy „stracić” o wiele więcej – czas na objaśnianie i nieporozumienie, ale też ryzykujemy konflikt.

3. Nie oceniaj - Po co chcę to komuś powiedzieć?

Ocenianie – występuje w rozmowach i jest powodem wielu konfliktów lub zniszczonych relacji. Czy naprawdę potrzebujemy nadać komuś etykietę? Jest to być może prostsze i szybsze. Sami też bardzo nie lubimy, kiedy ktoś nas ocenia, poucza, daje dobre rady. Czujemy się wtedy nieakceptowani, nieważni, źli, rozczarowani itp. Ktoś poszedł „na skróty” i zamiast spróbować nas zrozumieć. Często nie wiemy, co mamy nawet z nią zrobić, choć nas uwiera i oddala od osoby, która nam ją „wystawiła”.

Zastanów się jak reagujesz na ocenianie, pouczanie?

Porozmawiaj z kimś o tym, czego nie lubisz słyszeć w rozmowie z rodzicami, nauczycielami czy kolegami?

Kiedy ostatnio zdarzyło Ci się ostatnio oceniać, pouczać innych?

4. Dostrzegaj swoje emocje i nazywaj je po imieniu

W sytuacji konfliktowej emocje są na pierwszym planie. Sztuką jest zauważyć je w porę i próbować „trzymać z daleka” od relacji. Jeżeli nie jesteś jeszcze na poziomie Mistrzów Zen – po prostu je nazwij. Najlepiej na głos. Demony emocji żywią się wstydem, a nazywanie na głos tego, co czujemy jest dużą odwagą. Samo nazwanie emocji często powoduje spadek napięcia i przynosi ulgę. Zatem bądź odważny.

Na przykład:

Jestem teraz mega wściekły! Ale jestem zdenerwowany! Przykro mi, że tak się stało.

5. Każdy się czegoś boi

Boimy się wielu rzeczy, ale w relacjach z innymi najczęściej boimy się odrzucenia, ocenienia i niezrozumienia. Większość tych obaw można uniknąć stosując dobrą komunikację. Pomyślmy z szacunkiem i troską o swoich rozmówców, oni też się czegoś boją. Szacunek w rozmowie, to język, którym się do siebie zwracamy. Można mówić piękne słowa, ale jeżeli nie będzie autentyczności i szacunku, to nie będziemy czuć się bezpiecznie w tej relacji. Dlatego ważne jest by zwracać się do siebie z szacunkiem, nawet jeżeli różnimy się w jakiejś sprawie.

Na przykład:

Rozumiem, że tak to widzisz i szanuję Twoje zdanie, ale ja widzę to zupełnie inaczej. Rozumiem, że to dla Ciebie ważne, ale dla mnie ważne jest coś zupełnie innego.

6. Złap dystans – wskocz na drona!

Czasami tak bardzo nam zależy na „sprawie”, czy racji, że tracimy z oczu osobę, z którą rozmawiamy. Brakuje nam dystansu, biegniemy w rozmowie, jak w tunelu, nie widząc tego, co dookoła. Warto złapać dystans, wskoczyć na drona i spojrzeć z góry – co w tej rozmowie się naprawdę dzieje i czy chcemy, żeby to właśnie tak wyglądało? Jeżeli czujemy jakiś zgrzyt i widzimy już, że to nie jest zupełnie to, o co nam chodzi – miejmy odwagę przerwać i nazwać wprost to co widzimy.

Na przykład:

Widzę, że ta rozmowa idzie w złym kierunku. Nie chcę się o to z Tobą kłócić. Zależy mi na czymś innym, zostawmy na chwilę ten temat.

Te 6 prostych kroków do Dobrej Komunikacji może wiele ułatwić, zwłaszcza w obecnej sytuacji, kiedy napięcie i frustracja latają w powietrzu.

Możesz je zastosować „na próbę” na swoich najbliższych. Zaskocz ich i zobacz czy działa?

Na stare tory zawsze zdążysz wrócić...

Możesz podyskutować ze znajomymi o tym, czy te zasady się sprawdzają i w jakich sytuacjach można je zastosować?

Pamiętaj, że dobra komunikacja to także umiejętność słuchania innych:

- słuchaj więc, staraj się zrozumieć;
- zadawaj pytania o to, czy dobrze zrozumiałeś wypowiedź drugiej osoby,
- zadawaj pytania pogłębiające (co było dalej, jak się wtedy czułeś?).

Ludzie lubią jak się ich słucha, rozumie, jak ktoś się nimi interesuje.

Jak osiągniesz wyższy level w komunikacji – przyda Ci się to na całe życie!

Pamiętaj dobra komunikacja TERAŻ ma za zadanie:

- uspokajać emocje - łagodzić skutki kryzysu
- powodować, że WSZYSCY odzyskujemy równowagę!

Nie rozsiewaj paniki - ale też nie lekceważ zagrożenia!

Życzymy udanej komunikacji i mamy nadzieję, że przydadzą Ci się te podpowiedzi.

Dbaj o siebie i dbaj o innych!

Zespół #3mamyzwami

Aby pogłębić tematykę skutecznej komunikacji - możesz obejrzeć filmy na Kammel Czanel #42 (np. tutaj <https://youtu.be/pwbjo2OIPmQ>)

Warto posłuchać wykładu prof. Bralczyka pt. „Jak mówić, żeby nas słuchano?”
<https://www.youtube.com/watch?v=TG4ZAGnIPOY>

