

UMIEJĘTNOŚĆ POROZUMIEWANIA

Umiejętność porozumiewania się ze sobą to podstawa. Rodzina posiadająca skuteczne sposoby komunikacji ma mniej problemów, a nawet jeśli się one pojawią, szybciej je rozwiązuje. Jeśli najbliżsi potrafią ze sobą rozmawiać, o wiele przyjemniej mogą spędzać ze sobą czas.

Na szczęście większość rodzin to potrafi. Zdarza się jednak, że w sytuacjach stresujących, umiejętność ta zawodzi. Brak prawidłowej komunikacji zaburza funkcjonowanie rodziny. Pojawia się efekt śnieżnej kuli: jakieś problemy prowadzą do zakłócenia komunikacji, zła komunikacja prowadzi do większych problemów, a te z kolei do jeszcze gorszej komunikacji. Może to powodować stałe narastanie konfliktów. Jeśli pojawiają się w rodzinie problemy wychowawcze, wpływają one na porozumiewanie się między wszystkimi członkami rodziny, najbardziej jednak dotyczą rodziców. Klóćą się oni często o dyscyplinę w domu, opiekę nad dziećmi i odpowiedzialność za zachowanie ich podopiecznego. Takie kłótnie z czasem prowadzą do tego, że rodzice nie są w stanie porozumieć się w sprawach niezwiązanych z dzieckiem. Komunikacja z nastolatkiem - to jest dopiero wyzwanie. Stosując jednak niektóre zasady, naprawdę można ją usprawnić.

Zmiana sposobu komunikowania się jest bardzo trudna, wymaga zaangażowania i samoobserwacji. Przedstawię kilka typowych problemów związanych z porozumiewaniem się i propozycje ich rozwiązania.

1. **BRAK UWAGI** - wszyscy dobrze wiemy, jakie znaczenie ma uważne słuchanie, a jednocześnie to właśnie brak uwagi jest najczęstszym problemem w komunikacji. Mogą go zagłuszać zarówno wewnętrzne czynniki, takie jak: zmęczenie czy też myślenie o ważnych sprawach do załatwienia bądź czynniki zewnętrzne, takie jak: telewizor czy wtrącanie się do rozmów dzieci. Brak uwagi jest przyczyną frustracji i w konsekwencji rozmówca może wybuchnąć gniewem bądź zamilknąć. Rozwiązaniem jest: **wyeliminowanie wszystkiego, co przeszkadza; słuchanie tak, żeby zrozumieć; komentowanie (nieprzechwywanie czy krytykowanie) i zrobienie podsumowania tego, co usłyszeliśmy; wyjaśnianie wątpliwości, by dobrze zrozumieć; używanie języka ciała.** Nawet jeśli mamy wyrobione zdanie na jakiś temat, *wysłuchajmy rozmówcę*, spróbujmy spojrzeć na to z jego strony. Oczywiście mamy pełne prawo nie zgadzać się, ale zaprezentujmy swoje stanowisko po wysłuchaniu drugiej strony. Jest to *szczególnie ważne w komunikacji z nastolatkami*, są oni skłonni bardziej zaakceptować nasze zdanie, jeśli zostaną wysłuchani i będą mieć poczucie zrozumienia. Jeśli chodzi o język ciała, zainteresowanie rozmową przejawiamy patrząc rozmówcy w oczy, unikając „negatywnego” wyrazu twarzy, potakując ruchami głowy

itp. To takie proste, a niezwykle ważne.

2. **MONOLOG MÓWCY** - prawie każdy trafił na kogoś takiego, kto nie pozwala dojść do słowa. Takie zachowanie jest denerwujące, kiedy także my mamy coś ważnego do powiedzenia w danej kwestii. Niestety nie pozwalając dojść innym do słowa, wcale nie zyskamy ich poparcia. Rozwiązanie: jeśli jesteś „mówcą”, to zapewne jesteś gadatliwą i ekstrawertyczną osobą, a zatem powinieneś *pamiętać, by włączać w rozmowę innych*, zwłaszcza osoby spokojne, które na pewno ci nie przerwą. Naucz się zadawać **pytania otwarte**, a zatem takie, które sprowokują szerszą wypowiedź. Zaczynają się one zwykle od: *jak, kiedy, co i dlaczego*. *Choćbyś miał ogromną ochotę komuś przerwać, pozwól innym wyrazić swoją opinię*. Stosując pytania otwarte, wzbogacisz się o szersze spojrzenie na sprawę, poznając poglądy innych.

3. **MILCZENIE** - pozwala ono ominąć sytuacje konfliktowe, jednak tylko do pewnego czasu. Jeśli stosujesz milczenie, zapewne jesteś osobą, która nie lubi niemiłych sytuacji, a otwarte wyrażanie opinii jest dla ciebie trudnym zadaniem. Musisz jednak wiedzieć, że tłumiąc wszystkie uczucia w sobie, w pewnym momencie możesz wybuchnąć, a to z pewnością nie ułatwi porozumienia. Rozwiązaniem jest **nauczenie się „mówienia” podczas rozmowy**. Po pierwsze - pomyśl sobie, co może się stać, jeśli powiesz, co naprawdę myślisz - rzadko jest to coś strasznego. Miej na uwadze, że zredukujesz napięcie, z którym związane jest skrywanie wszystkiego. Możesz zaplanować sobie rozmowę i to, co powiesz. Jak już ci się uda, oceń konsekwencje swojej wypowiedzi. Z pewnością nie będą tak złe, jak przypuszczałeś.

4. **OSĄDZANIE** - rozmówca będzie unikał rozmowy, jeśli będzie przekonany, że nie jesteście otwarci i ocenimy negatywnie jego opinie i poglądy. Sposobem na ten problem jest jasne wyrażenie *gotowości otwartości słuchania*. *Nie oznacza to, że zgadzamy się z rozmówcą, ale daje jasny komunikat otwartości*. *Unikajmy lekceważenia rozmówcy, gdy wyraża zdanie różne od naszego. Zamiast atakować, przedstawmy swoje wątpliwości*.

5. **PRZYPOMINANIE DAWNYCH PROBLEMÓW PODCZAS KLÓTNI** - prowadzi do wielu negatywnych skutków. To tak, jakby stare grzechy nie były darowane. Rozwiązaniem jest skoncentrowanie się na problemie „tu i teraz”, unikając przywoływania spraw, które aktualnie nie mają związku z tematem. Wszyscy robimy błędy. Aby relacje między ludźmi były dobre, obie

strony muszą być skłonne do przebaczenia.

6. SZUKANIE WINNYCH - przeważnie prowadzi do zranienia uczuć, prawie nigdy do rozwiązania problemu. Oskarżenie winnego nie przyniesie poprawy. Rozwiązaniem jest **skoncentrowanie się na rozwiązaniu problemu**.

7. OBRONA PRZEZ ATAK - nasza najczęstsza reakcja na krytykę. Obustronne narzekanie nieuchronnie prowadzi do kłótni. Niezwykle trudno jest spokojnie znosić krytykę, musimy jednak próbować panować nad emocjami i opierać się pokusie odpłacania pięknym za nadobne. Kolejnym trudnym zadaniem jest przyjrzenie się zarzutom z punktu widzenia drugiej osoby. Może jednak jest w tym trochę prawdy i musimy coś zmienić. Skupienie się na omawianym problemie przyniesie pozytywne efekty.

8. CZYTANIE W MYŚLACH - kiedy się dobrze znamy, często wydaje nam się, że wiemy, co ta druga osoba ma na myśli. To jednak droga na bardzo niebezpieczną ścieżkę. **Nie pytając, nigdy nie będziemy wiedzieć na pewno**. Im częściej będziemy mówić „wiem, co myślisz..”, tym częściej może się to stać powodem konfliktów. Rozwiązanie jest bardzo proste - **mówmy tylko za siebie**.

9. BRAK SZACUNKU - zażyłość z kimś sprawia, że czujemy się zwolnieni z obowiązku okazywania mu szacunku. Jesteśmy mili dla obcych, a dla bliskich już nie musimy. Bardzo często poniżamy siebie nawzajem. Rozwiązaniem jest **staranie się być tak samo uprzej-**

mym dla bliskich, jak to jest w przypadku osób obcych. Stosowanie komunikatu „ja” zmusza do nauki wyrażania swoich uczuć, a nie wyładowywaniu na bliskiej osobie. Ten typ komunikatu wyraża twoje uczucia lub potrzeby i zaczyna się od „ja”. Zapobiega rzucaniu oskarżeń. Wiadomości typu „ty” winią i krytykują partnera rozmowy. O wiele bardziej jesteśmy skłonni coś zrobić czy zmienić po usłyszeniu komunikatu „ja”, starając się zrozumieć uczucia rozmówcy, niż po komunikacie „ty”, gdzie słyszymy oskarżenia pod naszym adresem.

10. SPRZECZNY KOMUNIKAT - okazuje się, że aż 93% tego, co komunikujemy, przekazywane jest za pomocą tonu, siły głosu i „języka ciała”. Komunikaty bezsłowne są bardzo ważne, bo nawet jeśli ktoś mówi, że nas uważnie słucha, ale w ogóle na nas nie patrzy, czyż czujemy się słuchani? Rozwiązaniem dla tego problemu jest **staranie się by nasze ciało wyrażało to samo, co słowa**.

Każdego z nas dotyczą tylko niektóre z powyższych problemów. Czasem warto przystanąć w gonitwie codzienności i zastanowić się, które dotyczą mnie. Zmiana stylu porozumiewania się to trudne zadanie, trudno też być dobrym rozmówcą, ale warto doskonalić się w tej kwestii. Ułatwia to kontakty z innymi, zwłaszcza z tak ważnymi dla nas osobami, jakimi są członkowie naszej rodziny.

mgr Monika Kofel-Dudziak

Z ŻYCIA MIASTA

Rocznica katastrofy w Smoleńsku

W pierwszą rocznicę katastrofy samolotu prezydenckiego udającego się na obchody 70-lecia sowieckich zbrodni w Katyniu, w kościele parafialnym odprawione zostały dwie msze święte w intencji ofiar. O godz. 8.30 mszę zamówili członkowie PiS wraz z Klubem „Gazety Polskiej”, a o godz. 10.00 miejscowe Biuro „Radia Maryja”.

W kościele obok mównicy była ustawiona plansza

ze zdjęciami śp. Prezydenta RP, jego portret oraz wieńiec od fundatorów mszy, który został złożony przed świątynią, obok ustawionych w kształt mapy Polski 96 białoczerwonych zniczy. Przedstawicielka Klubu „Gazety Polskiej” Alicja Szeremeta odczytała okolicznościowy apel i odmówiła z zebranymi modlitwy w intencji zmarłych przed rokiem.

Wojciech Krzysztof Jankowski



fot. W. K. Jankowski



fot. J. Małecka