

Lekcija 10: KO SE HVALI, TAJ SE NE KVARI

Zašto pohvala izostaje?

Pohvala, kao vid komunikacije, u našem okruženju, na žalost, često izostane. Često možemo da čujemo i različite izjave, poput one: “Ko se hvali, taj se kvari” ili u poslovnom kontekstu: “Ne treba ja da te hvalim, podrazumeva se da ćeš raditi svoj posao” koje ukazuju na pogrešno razumevanje i upotrebu pohvale.

Kada je upotrebljena na pravi način, pohvala ima za cilj da istakne nešto lepo, pozitivno, nešto što nam se dopada kod druge osobe ili u vezi sa drugom osobom. Ona može biti snažan motivator i može da nam pomogne u učvršćivanju onog ponašanja koje je poželjno.

Upućivanje pohvale se vežba. Važno je da prvo osvestimo da li pohvalu upućujemo na konstruktivan način.

Konstruktivna i nekonstruktivna pohvala

Ukoliko uhvatimo sebe da kažemo nešto poput: “**Znaš, ja i nisam neki stručnjak za dizajn, ali mi se dopada kako ovo izgleda.**” - ovakvom pohvalom nepotrebno umanjujemo svoj autoritet, a samim tim i značaj pohvale. Nema potrebe da se pravdamo, dovoljno je što nam se dopada. Ili uz sarkastičan ton: “**Ooooo, pa mi smo to unapređeni..**” - ne bih se radovala ovakvoj pohvali. Ili uz uključivanje kritike: “**Znaš nisi više tako loša u kuvanju, ok ti je ovo jelo ispalo**” - drugim rečima, bila si katastrofa, ali sada je solidno.

Kada upućujemo pohvalu važno je da:

- Iskreno i konkretno pohvalimo ono što nam se dopada. (“Dopada mi se kako napravila ovu večeru.”)
- Izbegavamo uopštene i univerzalne pohvale - Strava si!
- Se obraćamo sagovorniku direktno, gledajući ga u oči
- Uskladimo verbalnu i neverbalnu komunikaciju



Kako prihvatiti pohvalu?

Postoji i druga strana medalje, a to je **prihvatanje pohvale**. Ako ste od onih kojima je neprijatno, pa odmah počnu da se pravdaju ili minimiziraju značaj (Ma nije to ništa, to svako može) ili odmah uzvrate boomerang tehnikom (I ti fenomenalno kuvaš!), suzdržite se vraćanja. Nema potrebe, zastanite na trenutak, osvestite pohvalu i uživajte u njoj. Ako vam prija, uvek se možete zahvaliti sagovorniku i na taj način odreagovati konstruktivno.

