

Lekcija 11: SA REČI, NA DELA!

Znati kako je tek početak, a za razvoj bilo koje veštine, potrebna nam je dobra volja, upornost i vežba. Sledećih pet principa će ti pomoći da budeš istrajniji u primeni komunikacijskih tehnika i principa asertivnosti.



1. Samosvesnost - Ogleda se u rečenici: Znam šta mislim/želim/osećam u toj situaciji i biram kako ću to da iskomuniciram.

Ovo je jako važno, jer vrlo često nismo ni svesni šta bismo mi voleli da uradimo ili kažemo u konkretnoj situaciji, što može da bude jedan od uzroka komunikacijskih problema. Da bismo razvijali samosvesnost, važno je da smo što više u dodiru sa sobom, da poznamo svoje želje, potrebe i vrednost. Na ovaj način biramo da aktivno oblikujemo svet oko nas, a ne da se prepuštamo drugima.

2. Samoodgovornost - Znam zašto želim to da kažem i preuzimam odgovornost, kakav god ishod da bude.

Ovakav pristup komunikaciji podstiče aktivan izbor, i kao i prethodni princip, omogućava nam da sami „krojimo svoju sudbinu“. Samoodgovornost podrazumeva da ćemo nekada možda odabrati da ne reagujemo ili ćemo odabrati direktniju reakciju, ali će to biti naša svesna odluka pokrepljena uverenjem da uvek možemo da napravimo izbor i da preuzimamo odgovornost za posledice.



3. princip Akcije - Pokrećem komunikaciju, vežbam.

Kao što nećemo imati definisane mišiće bez fizičkih vežbi, tako je i sa komunikacijom. Hrabro se upuštaj, postavi cilj i kreći se ka njemu. Namerno biraj izazovne situacije i suočavanje sa teškim sagovornicima jer one pomeraju tvoju zonu komfora i omogućavaju ti razvoj.



4. Samoprihvatanje, podrazumeva da prihvataš sebe “i u dobru i u zlu“. Ovo je jako važno zato što će nam se na putu promene dešavati i da pogrešimo, da skliznemo u stare obrasce komunikacije i to je sve u redu. Sada ćemo biti u prilici da to prepoznamo i da se pripremimo za naredni pokušaj. Greške su sastavni deo procesa i važno je da se ne vrednujemo ni preko grešaka, niti uspeha. Vredni smo sami po sebi.



5. Integritet. Kada imam dilemu (kako da reagujem/iskomuniciram), dobro je da razmišljam u kakvom odnosu je ta situacija sa mojim vrednostima? Šta mi je važno? Koji ishod je za mene prihvatljiv? Na ovaj način obezbeđujemo usklađenost misli, govora i akcija što vodi ka stabilnom samopouzdanju i osećanju zadovoljstva.



S vremena na vreme, priseti se ovih pet principa. Neka Samosvesnost, Samoodgovornost, Akcija, Samoprihvatanje i Integritet budu podstrek za vežbu i primenu asertivnosti. Srećno!