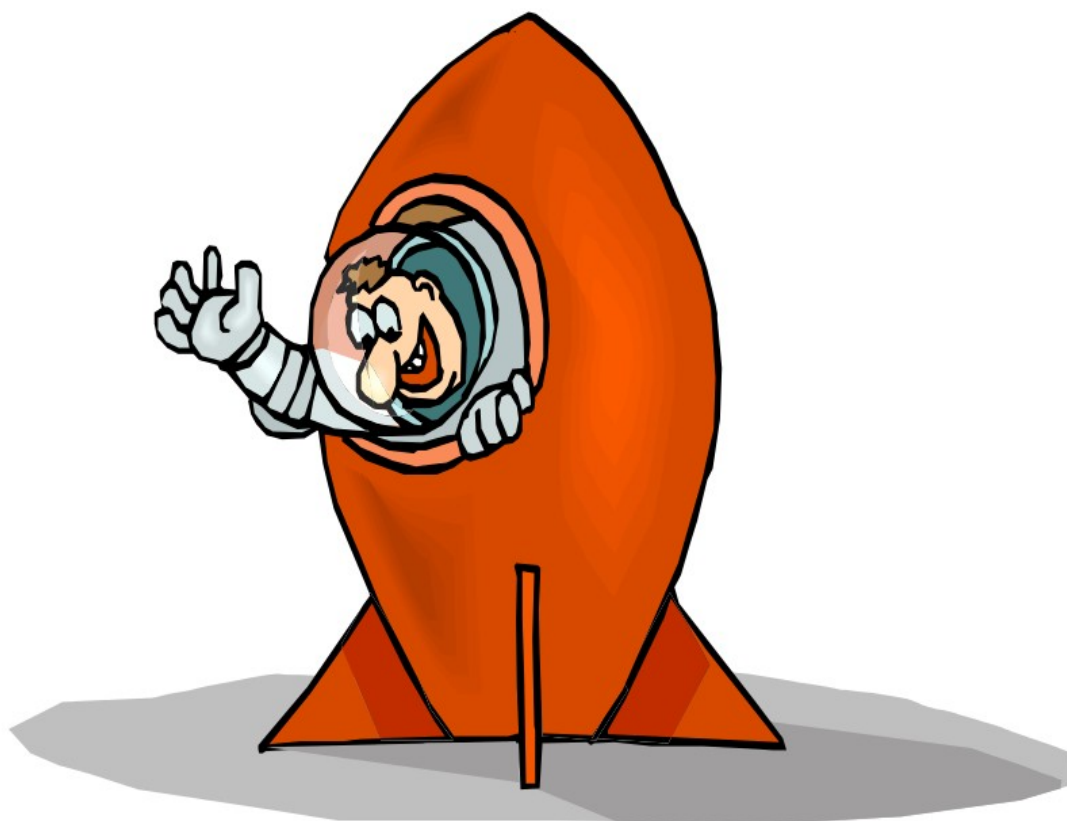
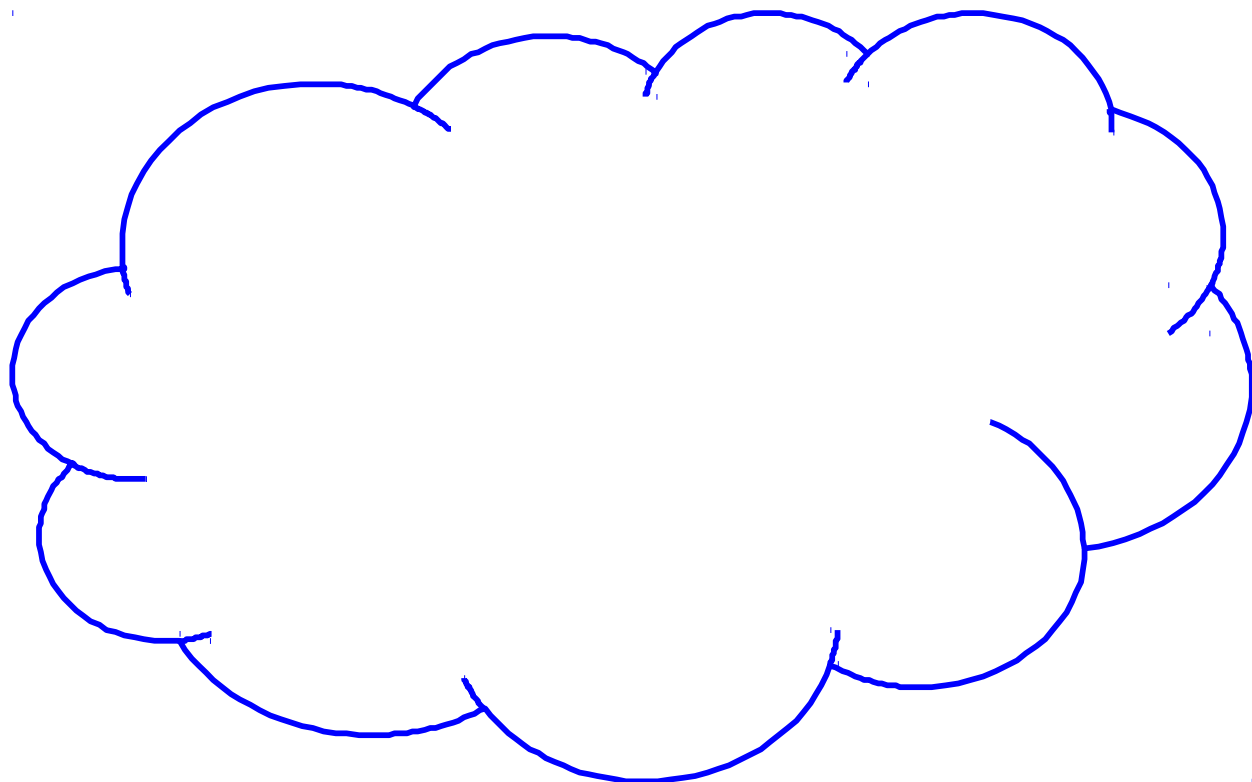


Kapitola 7

Zručne komunikujem



**Na ktorých ľudí sa môžeš obrátiť, aby ti pomohli,
keď ti je ťažko...**



**Pamätaj si: niekedy nevedia, že potrebuješ pomoc, kým im o tom sám
nepovieš!!!**

Komunikačné zručnosti

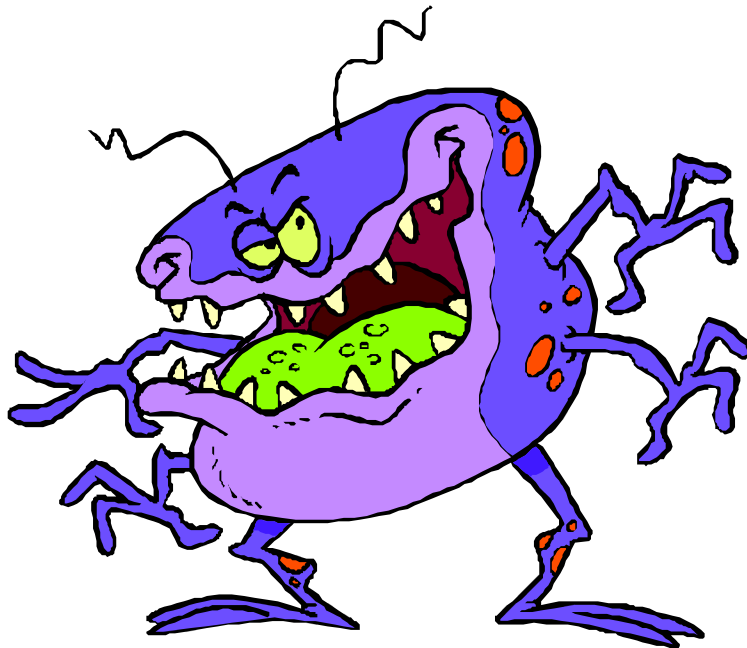


Získať pomoc od ostatných ľudí sa najlepšie podarí vtedy, keď sme schopní s nimi dobre komunikovať.

Táto časť príručky je navrhnutá tak, aby ti pomohla rozmýšľať o spôsoboch, akými môžeš zlepšiť svoje komunikačné zručnosti.

DOBRÁ KOMUNIKÁCIA znamená „byť schopný druhým povedať, čo cítiš a čo si myslíš a **ZÁROVEŇ** byť schopný počuť, čo ti druhí hovoria o tom, čo cítia a čo si myslia.”

Pripadá ti niekedy, akoby ten, s kým sa pokúšaš komunikovať, bol z inej planéty???



Ak áno, potrebuješ **Tretie ucho** - nášho intergalaktického sprievodcu vesmírom

Komunikačné zručnosti



**Opíš alebo nakresli obrázok nejakej dôležitej situácie, keď si
NEBOL SCHOPNÝ dobre komunikovať s niekým...**

Čo si myslíš, čo viedlo k tomu, že si nehovoril zrozumiteľne o svojich myšlienkach a emóciách?

Čo si myslíš, čo urobil ten druhý, že to viedlo k tomu, že vaša komunikácia nebola jasná...

Komunikačné zručnosti



Opíš alebo nakresli situáciu, kedy sa ti PODARILO s niekým dobre komunikovať...

Čo si myslíš, čo si urobil INAK, že si zrozumiteľne hovoril o svojich emóciách a myšlienkach...

Čo si myslíš, čo urobila DRUHÁ OSOBA INAK, že to viedlo k vašej jasnejšej komunikácii o emóciách a myšlienkach...

Vesmír: **Tretie ucho**



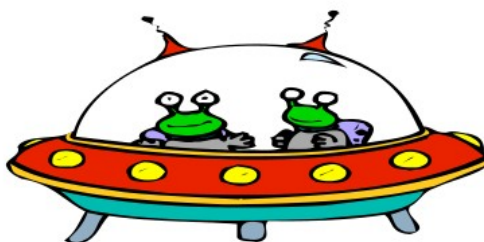
Dúfajme, že využiješ niektoré tipy z vlastnej skúsenosti s vydarenou a nevydarenou komunikáciou z predchádzajúcich strán. Mat' dobré komunikačné zručnosti, je ako mat' ucho navyše. Keď sa chceš v nich zlepšiť, môžeš prijať našu výzvu vytvoriť si takéto **Tretie ucho**.

Vytvorenie **Tretieho ucha** znamená vybrať si niekoho, s kým sa ti ťažšie komunikuje. V ďalšom kroku sa s ním dohodneš na určitom čase, kedy sa budete rozprávať o nejakej téme. Ak si sa rozhodol, že budeš s tou osobou hovoriť, prejdí si všeobecné a špecifické zásady pre **Tretie ucho**. Nájdeš ich na nasledujúcej strane. Teraz si vyber osobu, s ktorou chceš lepšie komunikovať a premysli si tému, o ktorej sa chceš rozprávať.

Osoba, s ktorou sa budem rozprávať:

Téma, o ktorej budeme hovoriť:

Tretie ucho: Všeobecné zásady



1. Vyber si niekoho, s kým sa chceš rozprávať.
2. Prečítajte si spolu tieto pokyny.
3. Dohodnite sa na JEDNEJ téme, o ktorej budete spolu hovoriť.
4. Vyhni sa negatívnemu „čítaniu myšlienok“ o tom, čo si myslíš, že tá druhá osoba si môže myslieť alebo povedať. Nepredpokladaj vopred, že vieš, čo si myslí alebo cíti, ale pozorne počúvaj, čo naozaj hovorí.
5. Pravidelne sa v rozhovore striedajte.
6. Bud' stručný.
7. Používaj „JA výroky“, ktoré presne vyjadrujú, čo cítiš.
8. Vyhýbaj sa obviňovaniu, trucovaniu alebo urážaniu.
9. Vyhýbaj sa prerušovaniu druhého v reči.
10. Všimni si, ako efektívne vieš komunikovať s druhým, keď na to ideš s rozumom.

Tretie ucho: Špecifické zásady

Komunikačné zručnosti

Ak si na rade v rozhovore **v hovorení**, over si, či robíš nasledujúce:

1. Rozmysli si konkrétne veci, ktoré chceš povedať.
2. Drž sa témy, neodbáčaj od nej.
3. Vyjadri sa tak jasne, ako to len dokážeš.
4. Over si, či ťa druhá osoba pochopila.
5. Nechaj priestor druhému, aby ti mohol odpovedať, reagovať.

Zručnosti v počúvaní

Ak si na rade v rozhovore **v počúvaní**, over si, či robíš nasledujúce:

1. Pozorne počúvaj bez prerušovania.
2. Over si, či si porozumel druhej osobe tým, že zhrnieš hlavné body, o ktorých hovorila.
3. Odpovedz.



Chtíš naše vysielanie na svojom prijímači?



Helena Harmonická je špeciálnou agentkou GVÚ (Galaktického vyšetrovacieho úradu). Patrí k Skeptikom (trojokým zeleným bytostiam z planéty Skeptos Minor).

Nevyhnutne potrebuje nájsť spôsob, ako lepšie komunikovať s kolegom Oliverom Omylným.

Agent Omylný je presvedčený, že aj na iných planétach existuje inteligentná forma života. Celé dni trávi tým, že prehľadáva vesmír a snaží sa zachytiť N – lúče z mimoskeptických svetov. Všetky najlepšie rádiové stanice na Skeptos Minor totiž vysielajú prostredníctvom N – lúčov.

Agent Omylný je presvedčený, že ak by zachytil v galaxii rádiové vysielanie na N – lúčoch, vedel by dokázať svoju teóriu o inteligentnom živote na druhých planétach (alebo nie príliš inteligentnom, keď budú vysielat' iba chlapčenské hudobné skupiny ☺).

Žiaľ, špeciálna agentka Harmonická, je ohľadom tejto záležitosti skeptická a nech sa akokoľvek snaží rozprávať s agentom Omylným, nikdy ju nepočúva. Rozhodla sa, že jediný spôsob, akým ho presvedčí je, že pri rozhovore s ním použije Zásady Tretieho ucha.

Špeciálni agenti sa dohodli na stretnutí, sadli si a spoločne si prečítali Zásady Tretieho ucha. Dohodli sa, že sa počas rozhovoru budú podľa nich riadiť. Stanovili si aj tému, o ktorej budú diskutovať: „Existuje život na druhých planétach?“

Špeciálna agentka Harmonická začala ako prvá. Použila slávnu matematickú rovnicu, aby jej pomohla k tomu, čo chcela povedať.

Zároveň sa snažila zrozumiteľne hovoriť o svojich emóciách použitím JA výrokov...

„Agent Omylný, je mi ľúto, že vám to musím povedať, pretože viem, že budete sklamaný, ale počet planét vysielajúcich rádiové signály prostredníctvom N – lúčov sa rovná nasledujúcim skutočnostiam vynásobených medzi sebou:

„Počet nových hviezd v našej galaxii, ktoré vzniknú každý rok (10)
 Z nich skupina hviezd, ktoré majú planetárny systém (2)
 Priemerný počet planét s podmienkami vhodnými pre život na jednu hviezdu (1)
 Počet planét, na ktorých sa neskôr vyvinie život (0.5)
 Počet takých foriem života, ktoré sa stanú inteligentnými (0.1)
 Počet inteligentných bytostí, ktoré vyvinú rádio (0.01)
 Priemerná doba existencie komunikujúcej civilizácie (100).
 $10 \times 2 \times 1 \times 0.5 \times 0.1 \times 0.01 \times 100$
 sa rovná 1.



Vidíte, agent Omylný, rovná sa jedna, a to je naša planéta.”

Potom umožnila agentovi Omylnému, ktorý celý čas pozorne počúval, aby jej odpovedal.

„Och, nikdy som o tom takto nepremýšľal,” povedal agent Omylný.

„Agentka Harmonická”, pokračoval, používajúc Zásady Tretieho ucha.

„Len si chcem overiť, či som vám správne porozumel. Hovoríte o tom, že jediná civilizácia, ktorá používa N – lúče na vysielanie rádiových staníc sme len my?”

„Áno, agent Omylný, presne to tvrdím. Už so mnou v tejto záležitosti súhlasíte?”

„Áno, nikdy predtým som to nerátal pomocou matematickej rovnice. Ale teraz, keď ste mi to vysvetlili, tak som pochopil, čo myslíte. Ale domnievam sa, že stále ostáva nezodpovedaná jedna dôležitá otázka.”

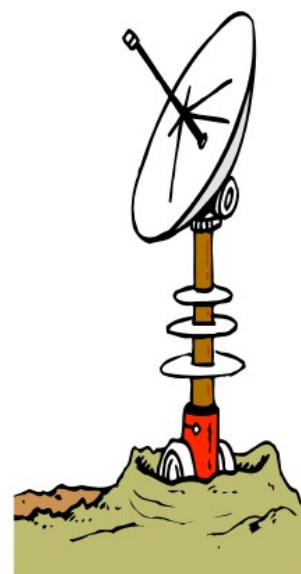
„Aká?” opýtala sa Agentka Harmonická,

ktorá sa tešila, že sa v rozhovore konečne viac priblížila k agentovi Omylnému.

„Nemôžu vysielat’ inteligentné stvorenia na iných planétach hudbu prostredníctvom W – vln, ktoré by sme mohli zachytiť...?”

„Omylný, viete veľmi dobre ako ja, že neexistujú žiadne W – vlny!”, vzdychla si agentka.

„Možno nie na našej planéte, ale ktovie, čo vynašli iní prešibaní mimozemšťania?”



Vesmír: **Tretie ucho**



Helena Harmonická zistila, že aj keď uplatníme zásady Tretieho ucha, dobré komunikačné zručnosti samy o sebe nemusia stačiť na vyriešenie veľkých problémov ako je ten, či existuje alebo neexistuje život na druhých planétach. Hoci ani ona, ani agent Omylný, nemali rovnaký názor, aspoň si navzájom lepšie porozumeli. Nezabudni, že dobrá komunikácia nemusí byť len diskusiou o problémoch, ale aj príležitosťou iba si tak s ľuďmi pokecať.

Použi túto stranu, aby si zaznamenal pokrok, ktorý si urobil, keď si použil zásady Tretieho ucha.

Chcem, aby ma druhá strana lepšie pochopila počas nášho rozhovoru pomocou Tretieho ucha v...

Toto som počul ako reakciu...

Toto sú moje pokroky, ktoré som urobil v komunikácii s druhými ľuďmi...

Aby sme zlepšili svoju vzájomnú komunikáciu, dohodli sme sa, že budeme pokračovať v...



Komunikačné zručnosti

Na základe vyplnenia tejto časti príručky si myslím, že najdôležitejšie počas mojej komunikácie s druhými je...

