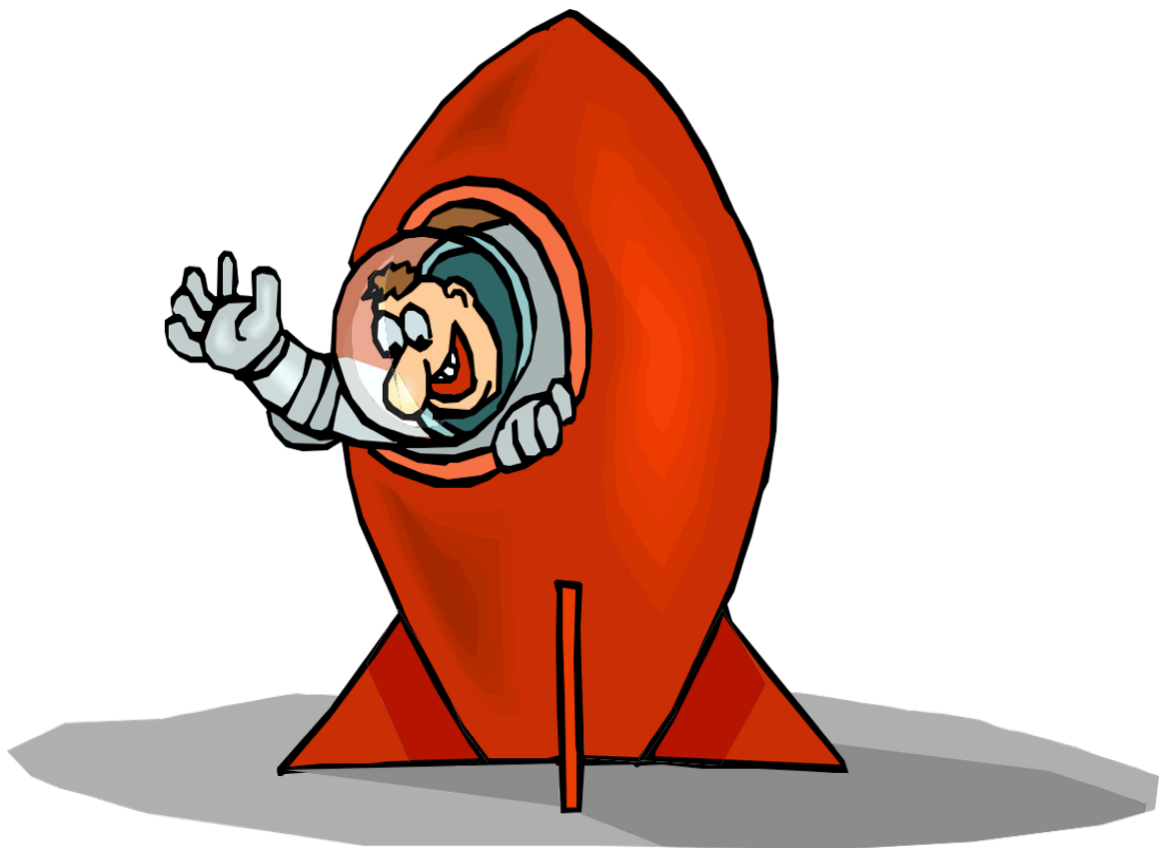
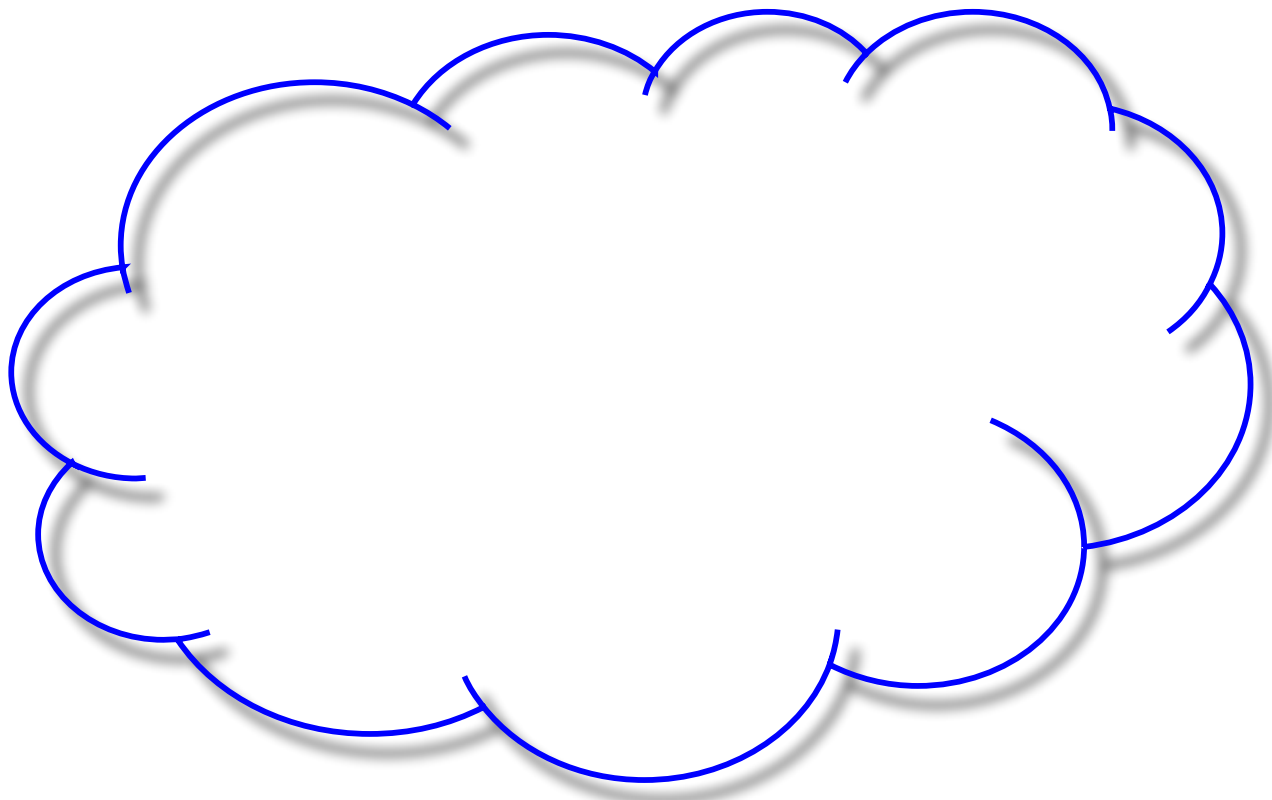


# Poglavje 7.

## Spretnosti komunikacije.



**Kdo vse so ljudje, ki ti lahko pomagajo pri soočanju  
s težavami...**



**POMEMBNO! Da rabiš njihovo pomoč, ne bodo  
vedeli, dokler jim tega ne poveš!**

## Spretnosti komunikacije.

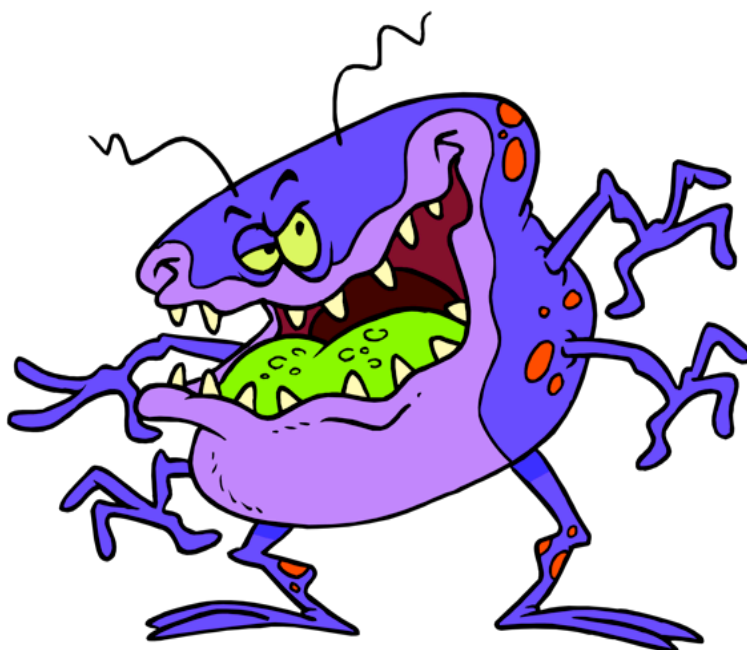


Pomoč drugih ljudi je najbolj učinkovita, kadar smo z njimi sposobni učinkovito komunicirati.

Ta del delovnega zvezka je namenjen izpopolnjevanju tvojih sposobnosti učinkovite komunikacije.

**DOBRA KOMUNIKACIJA** pomeni »biti sposoben drugim povedati, kako se počutiš IN biti sposoben slišati misli in občutja drugih«.

Ali imaš kdaj občutek, da komuniciraš z nekom, ki je kot z drugega planeta???



Če ja, potem potrebuješ naš intergalaktičen vodič skozi vesolje;  
še zlasti poglavje o *Ključnem sprednjem ušesu*...

## Spretnosti komunikacije.

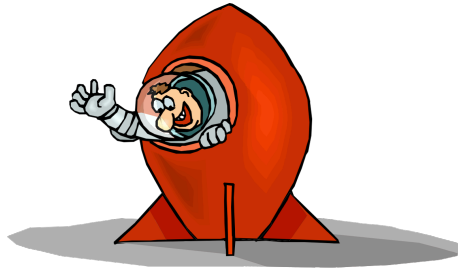


**Opiši ali nariši situacijo, v kateri NISI BIL/-A SPOSOBEN/-A komunicirati učinkovito z drugo osebo.**

**Na podlagi katerih svojih vedenj sklepaš, da nisi jasno izrazil/-a svojih misli in čustev?**

**Na podlagi katerih vedenj druge osebe sklepaš, da vajina komunikacija ni bila učinkovita?**

## Spretnosti komunikacije.



Opiši ali nariši situacijo, v kateri **SI BIL/-A SPOSOBEN/-A** komunicirati učinkovito z drugo osebo.

Kaj si v tej situaciji **NAREDIL/-A DRUGAČE**, da si bil/-a sposoben/-a učinkovito izraziti svoje misli in čustva?

Katera **VEDENJA DRUGE OSEBE** so bile v tej situaciji **DRUGAČNA** in so kazala na to, da je bila vajina komunikacija učinkovita?

## Vesolje: Ključno sprednje uho.



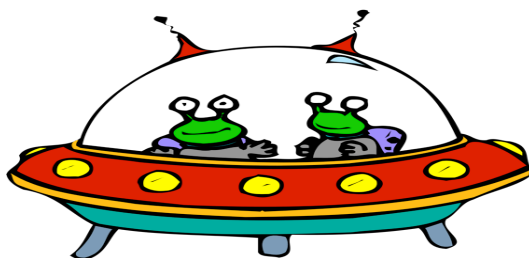
Upamo, da si že na prejšnjih straneh dobil/-a vtis o tem, kakšne so razlike med tvojimi dobrimi in slabimi izkušnjami s komuniciranjem. Dobre komunikacijske spretnosti spominjajo na dodaten par ušes. Če želiš še več pomoči, ti predlagamo, da sprejmeš izziv oblikovanja Ključnega sprednjega ušesa.

Oblikovanje Ključnega sprednjega ušesa pomeni, da si izbereš nekoga, s komer imaš težave v komunikaciji, in se s to osebo dogovoriš za pogovor na točno določeno temo. Ko se dogovorita za pogovor morata oba uporabljati t.i. splošna in specifična navodila za uporabo ključnega sprednjega ušesa. Navodila bosta našla na naslednjih straneh. Najprej pa moraš izbrati, kdo bo ta oseba, s katero se boš pogovarjal/-a in katera bo tema vajinega pogovora.

**Oseba, s katero se bom pogovarjal/-a:**

**Tema najinega pogovora:**

## Ključno sprednje uho: Splošna navodila.



1. Izberi nekoga, s komer se želiš pogovarjati.
2. Skupaj s to osebo preberita navodila v nadaljevanju.
3. Dogovorita se za ENO temo pogovora.
4. Izogibaj se negativnemu »branju misli« oziroma predvidevanju tega, kaj bo drug rekel ali kaj si misli. Ne predvidevaj vnaprej, ampak poslušaj pazljivo, kaj ima druga oseba za povedati.
5. Čas, ki ga ima vsak izmed vaju na voljo, mora biti pošteno razporejen.
6. Komuniciraj jedrnato.
7. Uporabljaljaj »jaz stavke«, ki neposredno izražajo tvoje misli in čustva.
8. Izogibaj se obtoževanju, kujanju in zlorabljanju besed drugega.
9. Ne prekinjaljaj drugega.
10. Opazuj, kako lahko komuniciraš učinkovito, če si le na to pozoren in o tem razmišljaš.

## Ključno sprednje uho: Specifična navodila.

### *Spretnosti komunikacije.*

*Če si na vrsti za govorjenje, potem upoštevaj naslednje:*

1. Odloči se, kaj točno želiš povedati.
2. Drži se rdeče niti in ne daj se zmotiti.
3. Izrazi se čim bolj razumljivo.
4. Preveri, ali te druga oseba razume.
5. Drugi osebi daj prostor, da ti odgovori.

### *Spretnosti poslušanja*

*Če si na vrsti za poslušanje, potem upoštevaj naslednje:*

1. Pozorno poslušaj brez prekinjanja.
2. Preveri, ali si razumel drugo osebo. To lahko narediš preko povzemanja ali navajanja ključnih točk.
3. Podaj svoj odgovor.



## Ali nas lahko slišiš, kako ihramo na tvoj radio?



Harmonija Hlasba je bila posebna agentka pri GBI-ju (Galaktični Biro za Preiskave). Bila je tudi Skeptik (bitje s tremi očmi s planeta Mali Skeptikus).

Izjemno si je želela boljše komunikacije s svojim sodelavcem Nogavičnik Zmotkom.

Zmotko je bil prepričan, da je na drugih planetih veliko inteligentnih živih bitij.

Ogromno časa je porabil za iskanje N-žarkov, ki naj bi jih oddajala ta bitja. Na planetu Mali Skeptikus so vse najboljše radijske postaje delovale preko N-žarkov. Zmotko je bil

prepričan, da bi lahko dokazal obstoj

drugih inteligentnih bitij preko zaznave N-žarkov v celotni galaksiji (ali pa bi morda dokazal obstoj ne posebej inteligentnih bitij, če bi v galaksiji zaznal le oddajanje šumov).

Kakor koli, posebna agentka Hlasba je bila do Zmotkovega razmišljanja skeptična. Ugotovila je, da je edini možni način, da lahko prepriča Zmotka, da se moti, to, da se usede z njim in se pogovori po načelih navodil za uporabo Ključnega sprednjega ušesa.

Posebna agentka Hlasba in Zmotko sta se dogovorila za sestanek in skupaj prebrala navodila za uporabo Ključnega sprednjega ušesa. Strinjala sta se, da bosta uporabljala navodila pri svojem pogovoru in da bosta govorila na temo:

»Ali na drugih planetih bivajo inteligentna bitja?«

Začela je posebna agentka Hlasba. Da bi izrazila svoje mišljenje je uporabila znano matematično formulo. Svoja čustva je poskušala izraziti čim bolj jasno in sicer preko uporabe »Jaz stavkov«...

»Agent Zmotko, počutim se žalostno, ker vem, da te bo prizadelo to, kar bom povedala. Ampak število planetov z radijskimi postajami, ki oddajajo zvok z uporabo N-žarkov je enako, če skupaj zmnožimo navedene stvari:

**Število novih zvezd v naši galaksiji na leto (10)**



Delež zvezd, ki delujejo na ravni planetov (0.3)  
 Povprečno število planetov, ki skrbijo za življenjske funkcije zvezd (1)  
 Delež planetov, na katerih je življenje (0.1)  
 Delež živih bitij, ki se razvijejo v inteligentna živa bitja (0.5)  
 Delež živih bitij, ki razvijejo radio (0.5)  
 Povprečna življenjska doba v civilizaciji, ki komunicira (100).  
 Or  $10 \times 0.3 \times 1 \times 0.1 \times 0.5 \times 0.5 \times 100$   
 kar je 1.



Vidiš, Zmotko, samo 1 in to smo mi.«

Po tem je dovolila, da Zmotko, ki jo je predhodno natančno poslušal, poda svoj odgovor.

»Oh, na to pa niti nisem pomislil,« je rekel Zmotko.

»Agentka Hlasba«, je nadaljeval z uporabo navodil za uporabo ključnega sprednjega ušesa. »Ali lahko samo preverim, če sem te razumel pravilno? Ali še vedno trdiš, da smo mi edina civilizacija v galaksiji, ki uporabljamo N-žarke za predvajanje radijskih postaj?«

»Tako je, Zmotko, točno to sem govorila. Ali se sedaj strinjaš z menoj?«

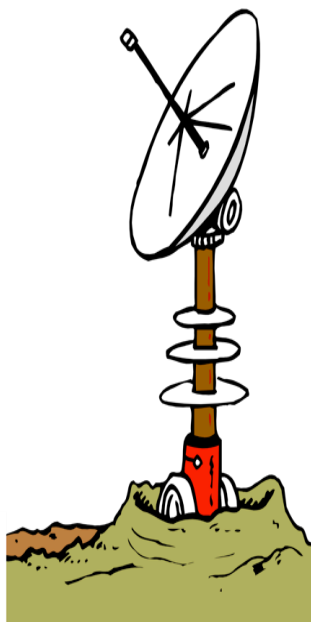
»Ja! Prej nikoli nisem pomislil na matematično formulo, ampak sedaj, ko si jo razložila, razumem, kaj misliš. Ampak mislim, da kljub temu eno vprašanje še ostane.«

»Katero pa?« je nekoliko naveličano vprašala agentka Hlasba, v upanju, da je končno uspela prepričati Zmotka.

»Ali inteligentna bitja na drugih planetih morda uporabljajo W-žarke za delovanje svojih radijskih postaj in predvajanje glasbe svojim poslušalcem...?«

»Zmotko, tako dobro kot jaz veš, da ne obstajajo nobeni W-žarki!«, je zagodrnjala agentka Hlasba.

»Ni jih na našem planetu, ampak kdo ve, kaj vse so že odkrili vesoljci na drugih planetih?«



## Vesolje: Ključno sprednje uho.



Agentka Harmonija Hlasba je ugotovila, da uporaba navodil za pravilno uporabo Ključnega sprednjega ušesa morda niso dovolj pri reševanju velikih problemov in vprašanj, kot je denimo ta o obstoju življenja na drugih planetih. Čeprav z Zmotkom nista delila enakih pogledov na stvari, pa sta po pogovoru vsaj bolje razumela en drugega.

Ne pozabi torej, da dobre komunikacijske spretnosti ne pomenijo zgolj reševanja problemov temveč so tudi zabavne!

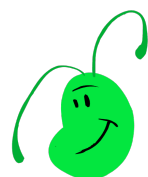
**Uporabi ta list za spremljanje napredka, ki se je pojavil z upoštevanjem navodil za uporabo Ključnega sprednjega ušesa.**

**Informacije, za katere sem želel, da jih druga oseba razume in sliši med najinim pogovorom po principih uporabe Ključnega sprednjega ušesa, so bile naslednje...**

**Informacije, ki sem jih slišal v odgovorih druge osebe...**

**Napredki v najini komunikaciji so bili naslednji...**

**Dogovori za nadaljnje izboljševanje najine komunikacije...**



## Spretnosti komunikacije.

Na osnovi izpolnjevanja delovnega zvezka mislim, da so najpomembnejše stvari v zvezi z mojim učinkovitim komuniciranjem z drugimi, naslednje...

