

01.06.
MEĐUNARODNI
DAN RODITELJA

POZITIVNA KOMUNIKACIJA

Pozitivna komunikacija ne znači uvijek govoriti lijepo stvari i izbjegavati sukob. U tekstu ispod su navedeni alati koji mogu pomoći u poboljšanju i kretanju ka pozitivnoj komunikaciji. Zapamtite, budite strpljivi, jer je za njih potrebna vježba i imaju trajni efekat.

Budite kratki – razmislite prije nego kažete nešto i budite kratki. Isplanirajte, zapišite, napravite izmjene i izvježbajte ono što želite da kažete. Pokušajte koristiti najviše 15 riječi za svaku izjavu.

Budite konkretni – dajte konkretne upute sa mjerljivim ishodom kada razgovarate sa bliskom osobom. Na primjer, "Radnim danima (ili danima kada je škola), trebaš ustati kada ti alarm zazvoni."

Budite pozitivni – Preokrenite svoje izjave iz negativnih, poput "Prestani dolaziti kasno kući", u pozitivne poput "Voljela bi/voljeli bi da dođeš kući u dogovoreno vrijeme". Ova promjena uklanja utisak da se žalite i pruža priliku da nagradite pozitivno ponašanje.

Imenujte svoja osjećanja – Iznesite kako se osjećate na miran i ne-optužujući način. Vjerovatno će biti potrebno da ih umanjite, zamjenom riječi poput "bijesan i preplašen" sa "frustriran i zabrinut."

Pokažite razumijevanje – Može biti teško za razumjeti misli nekoga ko je ovisan, naročito ako se radi o adolescentu. Adolescenti obično imaju tendenciju da komuniciraju na potpuno drugačiji način nego vi. Pronađite nešto zajedničko kako bi se sklonile njihove odbrane i kako bi pokazali da se trudite da razumijete šta se dešava. Možda možete reći nešto poput, "Iako sam jako zabrinuta zbog toga što piješ, znam je na kraju to tvoja odluka da li ćeš izabrati da prihvatiš pomoć."

Ponudite podršku – Zajedno sa bliskom osobom, morate promovirati saradnju. Pokažite im da ste zainteresovani za rješavanje problema, a ne okrivljavanje. Neka shvate da ste im podrška u rješavanju problema.

Ponudite pomoć – Izrazite te ponude kao pitanja i nastavite da ne okrivljujete i da se usmjeravate na rješavanje problema. Koristite pitanja poput: „Da li bi bilo od pomoći da ti zapišem te brojeve?“ ili samo pitajte kako im možete pomoći.

Prevedeno i prilagođeno prema © SHATTERPROOF

0800 - 28 000 / ONLINE
besplatno i anonimno www.biramoporavak.ba

**SAVJETOVALIŠTE ZA PROBLEMATIKU
ZLOUPOTREBE DROGA**

**Potraži
POMOĆ**