



AVISENSA, Inštitut za psihologijo, svetovanje in izobraževanje

KAKO NAJ KOMUNICIRAM BOLJ SAMOZAVESTNO?

Poznaš tisti grenak občutek obžalovanja, ko si želiš odločno reči ne, potem pa vseeno vdan v usodo pristaneš? Ali pa trenutek, ko ti besede negotovo obtičijo na koncu jezika? Ti je morda tudi kaj znana zadrega, ko si deležen komplimenta, ti pa ga kot žogico mojstrsko odbiješ z besedami: »Eh, to res ni nič takega.«?

Če si vsaj na eno vprašanje odgovoril_a pritrdilno, si na pravem mestu, da spoznaš, kako lahko najdeš svoj glas.

➔ POSTAVI TEMELJE SAMOZAVESTI

Mnenje, ki ga imamo o nas samih, v veliki meri določa, kako ravnamo sami s seboj in kako komuniciramo z drugimi. Pomisli: Če menimo, da so drugi boljši in je njihovo mnenje pomembnejše kot naše, morda svojega sploh ne bomo povedali na glas.

Za bolj samozavestno komuniciranje je zato potrebno postaviti temelje samozavesti (Beck, 2011). Notranjo samozavest lahko gradiš tako, da:

- **Prepoznavaj svoja močna in šibka področja.** Spomni se svojih uspehov, kot tudi lastnosti, na katere si ponosen, ob tem pa hkrati ozavesti, kje lahko še zrasteš (McKay in Fanning, 2016).
- **Se prijazno pogovarjaš s seboj,** namesto da se tepeš z udarci, kot so »neumen« in »grd«. Imaš preveč različnih lastnosti, da bi se lahko točno ocenil_a na podlagi posameznih lastnosti ali dejanj. Lahko si pomagaš s stavki kot so: *Ko ti nekaj ne*



uspe, še ne pomeni, da si neumen_a (Branch in Wilson, 2018; McKay in Fanning, 2016).

- **Si postavljaš realistična pričakovanja.** S tem se izogneš nepotrebnim pritiskom (Branch in Willson, 2018). Pomaga ti lahko SMART metoda (o tem preberi več v našem drugem članku). Pomembna je potrpežljivost s seboj. Samozavestno namreč ne boš začel_a komunicirat skozi noč, temveč učenje te veščine zahteva čas.

→ BODI ASERTIVEN, NE AGRESIVEN

Notranjo samozavest lahko spodbuja tudi asertivno vedenje, saj na tak način sebi sporočamo: »Ej, tudi ti si vreden_na.«

Kadar komuniciramo asertivno, to pomeni, da samozavestno izrazimo svoje mnenje, želje in potrebe, pri čemer ostajamo spoštljivi do drugih. Če pozabimo na spoštovanje drugega, potem se izražamo agresivno. Da boš komuniciral_a bolj asertivno (Pipas in Jaradat, 2010; Smith, 1975):

- **Aktivno poslušaj.**

Se ti je kdaj že zgodilo, da si sredi pogovora odtaval_a in se ti ni sanjalo, kaj ti je druga oseba razlagala? Da boš lahko bolj samozavestno komuniciral_a, bodi zares prisoten_na pri pogovoru in se odzivaj na osebo. Tako boš osebi tudi lažje odgovoril_a, hkrati pa ji boš s tem pokazal_a, da jo spoštuješ.

- **Reci NE.**

V kolikor uvidiš, da nečesa ne želiš oz. ne zmoreš, imaš vso pravico, da rečeš ne. Ni se ti potrebno opravičevati ali navajati razlogov. Pri tem je pomembno, da dejansko uporabiš besedo NE in ostaneš vljuden. Kot primer: »*Verjamem, da bi ti moja pomoč koristila. Sem pa trenutno zelo zasedena in ti res NE morem pomagati.*«

- **Sprejmi kompliment.**

Ko te nekdo pohvali, verjemi komplimentu, se nasmehni in se zahvali. Ob tem se sami počutimo bolje, enako pa tudi velja za osebo, ki nam je podala kompliment.



Preko sprejemanja komplimentov pa se lahko učimo tudi njihovega podajanja – lahko tudi ti koga pohvališ?

- **Izrazi kritiko z JAZ.**

Kako bi se počutil_a, če bi ti kdo rekel: »*Ti spet zamujaš!*«?

Gre za TI stavek, ki zveni kot sodba pred sodiščem.

Kaj pa, če ti bi rekel: »*Ko zamujaš, me to jezi, ker dobim občutek, da ti moj čas ni pomemben.*«

Ta JAZ stavek zveni manj obtožujoče. Pri JAZ stavkih izrazimo torej, katero vedenje nas je zmotilo, kako se ob tem počutimo in kakšne posledice ima to za nas. JAZ stavke lahko uporabimo pri dajanju kritike, saj drugemu sporočamo, kaj moti nas in ne, kaj je narobe z njim.

- **Sprejmi resnično kritiko.**

S kritiko se lahko soočimo na način, da se z njo strinjamo, hkrati pa poizvemo več o njej, npr: »*Ja, res ni bilo najboljše. Kaj pa ti ni bilo všeč pri tej nalogi?*«

➔ **BODI POZOREN NA NEBESEDNO KOMUNIKACIJO**

Ni pomembno le, kaj povemo, temveč tudi, kako to povemo.

Če je pogled nekoga usmerjen v tla in se mu glas trese, bo težko zares zvenel samozavestno. K temu, da deluješ bolj samozavestno, lahko pripomore naslednja »oprema«:

- **Vzpostavljen očesni stik.** S tem drugemu jasno poveš, da je tvoja pozornost in sporočilo namenjeno njemu.
- **Miren, a odločen glas.**
- **Pokončna drža in sproščene roke oz. uporaba rok pri govoru.** Prekrižane roke, ki uporniško počivajo na prsih, pa lahko po drugi strani dajejo vtis, da nam ni do druženja oz. do pogovora.

Pomembno je, da ozaveš kaj s svojo telesno govorico sporočaš drugim, saj jo boš le tako lahko spreminjal_a.



→ ALI SE »SPLAČA« TRENIRATI SAMOZAVESTNO KOMUNICIRANJE?

Ob vsem, kar si sedaj prebral_a, se morda sprašuješ, ali je vredno, da se odpraviš na to pot.

Raziskave (npr. Golshiri idr., 2023; Omura idr., 2018; Temple in Robinson, 1991) kažejo, da samozavestno komuniciranje pripomore k temu, da se **bolje počutimo v svoji koži**. Pomisli: kadar se nekdo drug postavi za nas, lahko v nas vznikne občutek, da nas ta oseba ceni. Enako sporočilo dajemo sebi, kadar se zavzamemo zase.

Poleg tega nam je samozavestno komuniciranje v pomoč pri vzpostavljanju prijateljstev in drugih odnosov, saj lažje spoštljivo povemo, kaj nas moti (Avşar in Ayaz-Alkaya, 2017). Z veščinami asertivnosti tudi lažje rečemo ne, kadar nečesa ne želimo. Prav tako se lažje zavzamemo zase na pri prvih poklicnih korakih in v timskih okoljih.

Samozavestno komuniciranje ti torej lahko koristi. Ob vsem tem pa si zapomni, da si že vreden_na tak_a, kot si. Krepitev samozavestne komunikacije ti bo le pomagala, da boš v to začel_a tudi bolj verjeti.



Literatura

- Avşar, F. M. in Ayaz-Alkaya, S. (2017). The effectiveness of assertiveness training for school-aged children on bullying and assertiveness level. *Journal of Pediatric Nursing*, 36, 186–190. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2017.06.020>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: basics and beyond* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Branch, R. in Willson, R. (2018). *Kognitivno-vedenjska terapija: delovni zvezek za telebane* (2. natis). Pasadena.
- Golshiri, P., Mostofi, A. in Rouzbahani, S. (2023). The effect of problem-solving and assertiveness training on self-esteem and mental health of female adolescents: a randomized clinical trial. *BMC Psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01154-x>
- McKay, M. in Fanning, P. (2016). *Self-esteem : A proven program of cognitive techniques for assessing, improving, and maintaining your self-esteem*. New Harbinger Publications.
- Omura, M., Levett-Jones, T. in Stone, T. E. (2018). Evaluating the impact of an assertiveness communication training programme for Japanese nursing students: A quasi-experimental study. *Nursing Open*, 6(2), 463–472. <https://doi.org/10.1002/nop2.228>
- Pipas, M. D. in Jaradat, M. (2010). Assertive communication skills. *Annales Universitatis Apulensis: Series Oeconomica*, 12(2), 649-656.
- Smith, M. J. (1975). *When I say no, I feel guilty: How to cope-using the skills of systematic assertive therapy*. Dial Press.



Temple, S. in Robson, P. (1991). The effect of assertiveness training on self-esteem. *The British Journal of Occupational Therapy*, 54(9), 329–332. <https://doi.org/10.1177/030802269105400904>