



AVISENSA, Inštitut za psihologijo, svetovanje in izobraževanje

KAKO SE POGOVARJATI Z MLADIMI, DA BODO ČIM MANJ OBRAMBNI?

Sodelovanje z mladimi je lahko zanimiva, koristna in izpolnjujoča izkušnja. Vendar pa lahko pri komunikaciji naletimo na obrambnost ali odpor. Za ustvarjanje varnega in podpornega okolja je bistveno, da razvijemo učinkovite komunikacijske strategije, ki krepijo zaupanje, spodbujajo odprtost in zmanjšujejo defenzivnost. V nadaljevanju je predstavljenih **7 praktičnih nasvetov in tehnik**, ki nam lahko pomagajo pri smiselnih pogovorih, ki spodbujajo osebno rast in pozitivne spremembe.

1. Izbira primernega časa in kraja

Ustvarjanje udobnega in varnega okolja za dialog ima pomembno vlogo pri zmanjševanju defenzivnosti. Poiščemo miren prostor, ki nam omogoča zasebnost in kjer lahko tako mi kot mladostnik odkrito spregovorimo brez motečih dejavnikov. Pomembno je, da občutljivih tem ne načenjamo v prisotnosti drugih. Če opazimo nekaj, kar bi želeli nasloviti, osebo povabimo na pogovor ali pa si v prisotnosti drugih izmislimo neko nalogo, s katero nam lahko pomaga.

Poskušamo izbrati čas, ko je mladostnik bolj dovzeten in pripravljen sodelovati, ter zagotovimo, da bomo imeli dovolj časa za smiseln pogovor, ne da bi hiteli (Blak, 2021).

2. Empatija in razumevanje

Da bi vzpostavili zaupen odnos, je treba k pogovoru pristopiti z empatijo in razumevanjem. Mladi se nam bodo bolj odprli, kadar pokažemo pristno zanimanje za



njihove izkušnje, čustva in poglede. Prizadevamo si ustvariti varen, sprejemajoč prostor, pri čemer se izogibamo obsojanju ali kritiziranju. Z aktivnim poslušanjem in priznavanjem njihovih čustev lahko gradimo zaupanje in spodbujamo odprto komunikacijo (Empatična komunikacija in jaz stavki, 2014).

3. Aktivno poslušanje

Pri aktivnem poslušanju je pomembno, da sogovorca zares poslušamo in med tem ne razmišljamo o tem, kaj bomo odgovorili. Skušamo slediti njegovemu toku misli, držimo očesni stik, prikimujemo, pozorni smo tudi na lastno telesno držo in govorico oz. na neverbalno komunikacijo, s katero skušamo sporočiti, da smo zainteresirani za pogovor. Besedno pa jih lahko spodbujamo z manjšimi spodbudami, kot npr. »mhm«, »aha«, »razumem« (Empatična komunikacija in jaz stavki, 2014).

4. Parafraziranje

Pomembno je, da razmišljamo o tem, kar smo slišali, in se prepričamo, da smo natančno razumeli povedano. Čustva in izkušnje sogovornika potrdimo tako, da jih priznamo brez obsojanja. Pri tem si lahko pomagamo s parafraziranjem.

Parafraziranje pomeni ponovitev povedanega s svojimi besedami, pri čemer skušamo zajeti bistvo sporočila. Lahko si pomagamo z t.i. opornicami, npr. »Če te prav razumem,...«, »Torej,...«. Pri tem smo pozorni tudi na to, da ne vnašamo lastnih misli, čustev ali interpretacij doživljanja mladostnika (Projekt Trialog, b.d.).

5. Vprašanja odprtega tipa

Namesto vprašanj zaprtega tipa, ki zahtevajo oz. omogočajo preproste odgovore (»da« ali »ne«), uporabljamo vprašanja odprtega tipa, da mlade spodbudimo k obširnejšemu izražanju. Vprašanja odprtega tipa se začnejo s »Kako«, »Kaj« ali »Povej mi (več) o...«, kar spodbudi k bolj obširnim in podrobnim odgovorom. Ta pristop mladim omogoča, da raziščejo svoje misli in občutke, kar spodbuja globljo raven sodelovanja. Pri tem se skušamo izogibati vprašalnici »Zakaj?«, ki ima lahko negativno konotacijo in daje občutek obsojanja, zaradi česar lahko mladi hitro postanejo



obrambni. Temu se lahko elegantno izognemo s preprostim preoblikovanjem v »Kako to?« (Projekt Trialog, b.d.).

6. Uporaba »jaz« sporočil

Mladi se pogosto začnejo braniti, kadar se počutijo napadene ali kritizirane. Da bi se izognili sprožitvi obrambnih reakcij, najprej jasno izrazimo svoje namene ter poudarimo svojo pristno skrb in željo po podpori. Nato uporabljamo »jaz« stavke, da izrazimo svoj pogled, ne da bi zveneli obtožujoče. Namesto: »Vedno si...« poskusimo na primer ubesediti: »Opazil_a sem, da včasih...«. Ta pristop zmanjša verjetnost sprožitve obrambnih občutkov pri sogovorniku ter omogoča bolj konstruktiven pogovor (Jaz in ti stavki, b.d.).

7. Ponujanje smernic in konstruktivne povratne informacije

Pri razpravljanju o občutljivih temah ali zagotavljanju povratnih informacij je ključnega pomena, da vzpostavimo ravnovesje med podporo in usmerjanjem. Konstruktivne povratne informacije ponudimo na način, ki poudarja prednosti in spodbuja rast. Poudarimo njihove potenciale, spretnosti in dosežke, hkrati pa obravnavamo tudi področja, ki bi jih bilo treba izboljšati. Pri povratnih informacijah bodimo konkretni in predlagamo izvedljive ukrepe, ki jim lahko pomagajo pri premagovanju izzivov. Oblikovanje povratnih informacij v smeri skupnega prizadevanja opolnomoči mlade in jim pomaga, da jih razumejo kot priložnost za rast. Pri tem smo pozorni tudi, da jim direktno ne serviramo rešitev, saj jih s tem ne opolnomočimo, prav tako pa prevzemamo odgovornost za razplet okoliščin (Kaufman, 2012).

Razvoj učinkovitih komunikacijskih veščin je bistvenega pomena za mladinske delavce oz. osebe, ki delajo z mladimi. Z razvijanjem empatije, aktivnega poslušanja in ostalih omenjenih komunikacijskih tehnik lahko ustvarimo okolje, v katerem se mladi posamezniki počutijo spoštovane in razumljene. Ne pozabimo, da je za vzpostavitev zaupanja potreben čas, zato bodimo potrpežljivi in vztrajni pri svojih prizadevanjih.



Prav tako je pomembno, da se zavedamo svojih strokovnih omejitev in meje svojih kompetenc ter mlade v primeru, da zaznamo duševne stiske in težave, aktivno usmerimo k strokovnjakom za duševno zdravje.



Literatura

Blak, K. (27.7.2021). *The comfort of the physical space of therapy*. Psychology today.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/demystifying-therapy/202107/the-comfort-the-physical-space-therapy>

Empatična komunikacija in Jaz stavki. (2014, December 17). Psihoterapija Izbira.
<https://www.psihoterapija-izbira.si/empaticna-komunikacija-in-jaz-stavki/>

Jaz in ti stavki. (b.d.). Nisi okej? Povej naprej. <https://nisiokejpovejnaprej.si/kako-pomagam-sebi-in-drugim/jaz-in-ti-stavki/>

Kaufman, C. (13.6.2012). *Giving good constructive feedback*. Psychology Today.
<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/psychology-writers/201206/giving-good-constructive-feedback>

Zbirka izobraževalnih vsebin projekta Trialog. (b.d.). https://projekt-trialog.si/wp-content/uploads/2023/04/ZBIRKA-IZOBRAZEVALNIH-VSEBIN-PROJEKTA-TRIALOG-lektorirano-in-oblikovano_compressed.pdf