

Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie,

Mierová č. 4, 066 01 Humenné

*Päť úrovní komunikácie:*

*-Všeobecné informácie-samozrejmosť*

*Často začíname rozhovor všeobecnými otázkami...(Ako sa máte? Rád Vás vidím...Dnes je krásny deň. ) No ak by sme ostali vo všeobecnej rovine, viedlo by to k nude, frustrácií a bezmoci...Povrchnosť a neosobnosť nebuduje žiadny vzťah.*

*-Hovoriť o iných*

*Ide vlastne o výmenu informácií, bez toho, aby sme niečo povedali o sebe.*

*Takéto klebety vyžadujú málo, ale aj málo ponúkajú pre vzťah.*

*-Myšlienky a názory*

*Vďaka tomuto kroku v komunikácii sa môžeme trochu lepšie spoznať.*

*Vlastne sa tým uistujeme, či nám daný človek rozumie.*

*No dôveru, ani dôvernosť nedosiahneme, ale sme na dobrej ceste.*

*-City a pocity*

*Myšlienky a názory nás môžu spájať s mnohými podobne zmýšľajúcimi, ale iba naše pocity a city sú osobné a vytvárajú dôverný vzťah. Ak nám niekto porozumie, stačí len náznak, gesto alebo pohyb a my vidíme, že nám rozumie. Ak dokážeme zdieľať pocity a city s niekým pri obojstrannom rešpekte, úcte a empatii, môžeme mať naozaj dôverný vzťah.*

*-Do hĺbky*

*Aby sme si vytvorili naozaj blízky a dôverný vzťah, je dôležité ísť aspoň v prípade potreby do rozhovoru bez zábran, s odhalením emócií a osobného postoja. Byť tu jeden pre druhého, nielen v čase pohody, ale aj nepohody. Obracať sa k sebe navzájom.*

*Budovať dôveru a blízkosť, cez skutočný záujem o vzájomné pocity a postoj.*

*Mgr. Mariana Čukalovská, CPPPaP Humenné*