

Upute za komunikaciju s pravilima u partnerskom odnosu

Ekspresivne vještine: Govorničke vještine

1. Razgovarajte iz vlastite perspektive ("ja" izjave).
Govorite o vlastitim mislima, osjećajima, nadanjima i potrebama. Pričajte o sebi (upotrijebite "ja") i izbjegavajte ti-rečenice. Izbjegavajte "ja" izjave koje su zapravo prikriveni zahtjevi, kritike ili optužbe.
2. Samootkrivanje osjećaja
Pokušajte se emocionalno otvoriti i prenijeti ono što osjećate. Otkrijte svoje osjećaje izravno pomoću jednostavnih riječi da biste opisali svoje temeljne osjećaje (tuga, žaljenje, tjeskoba, zavist, krivnja, sram, ljubomora, povreda itd.) Opišite svoje želje i potrebe izravno uz napomenu da su to zahtjevi a ne prava.
3. Razgovarajte o određenim situacijama i ponašanjima (jasnim i konkretnim situacijama)
Izbjegavajte generalizacije ("Uvijek, nikad") i komentiranje karaktera vašeg partnera (osobine ličnosti). Kritizirajte konkretno ponašanje, a ne osobnost.
4. Ostanite ovdje i sada
5. Držite se teme o kojoj razgovarate. Ne otvarajte šire obiteljske odnose i stare rane iz prošlosti. Ako to napravite vjerojatno će partner početi reagirati obrambeno želeći pobjediti u raspravi i dokazati ispravnost vlastitih osjećaja i ponašanja. Razgovori o prošlim svađama i iskustvima vas održavaju u međusobnoj zamci boli i ogorčenosti.

Receptivne vještine-Vještine slušanja

1. Aktivno slušanje
Aktivno slušanje znači posvetiti punu pažnju partneru i pokazati interes prema onome što on/ona govori davanjem kratkih komentara ili postavljanjem kratkih pitanja kako bi razjasnili ono što se govori. Dok partner govori, povremeno kimajte i gledajte partnera u oči. Izbjegavajte neverbalne geste (zijevanje, gledanje u mobitel, odmahivanje glavom, tresenje nogom, okretanje leđima...) koje bi mogle ukazivati na nedostatak interesa ili neslaganje s onim što se govori.
2. Parafraziranje
Pošaljite partneru povratne informacije koje pokazuju da ste aktivno i s pažnjom slušali što govori i shvatili važnost koju rečeno ima za njega. Parafrazirajte ili rezimirajte vlastitim riječima ono što je partner upravo rekao, posebno ono što je rekao o svojim osjećajima.
3. Otvorena pitanja
Ako niste sigurni što vaš partner misli ili osjeća, postavljajte otvorena pitanja. Radije pitajte pitanja koja počinju sa "tko, što, gdje, kada i zašto" nego pitanja na koja se može odgovoriti samo s "da" ili "ne". Nakon partnerovog izlaganja postavite pitanje "Želiš li još nešto reći?" kako biste proširili raspravu.
4. Priznavanje pogrešaka i isprike
5. Ako Vas vaš partner kritizira ili se žali zbog nečega što misli da ste učinili, ili niste učinili, a trebali ste, te ga je to povrijedilo ih ili ranilo, vjerojatno ima neke istine u tome što govori. Ako se zbog toga osjećamo krivima ili se sramimo, dobro je napraviti pauzu u govoru i uočiti svoje trenutno emocionalno stanje i obuzdati poriv da uzvratite ili se branite. Otvoreno priznajte i iskreno se ispričajte zbog toga što ste prouzročili da se tako osjeća. Izbjegavajte da vaša isprika završava riječju "ali". Pitajte partnera što možete učiniti da pomognete da se osjeća bolje.

