KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE IDENTITET I PREDRASUDE

MATERIJALI ZA ISPIT

Ispit :

1. Opažanje i procjena
2. Otvorena i zatvorena pitanja
3. Pretvori TI poruke u JA poruke
4. Rješavanje sukoba
5. Identitet
6. Stereotipi i predrasude

**PITANJA**

1. Što je asertivnost?
2. Što je osobni intimni, prijateljski i javni prostor ?
3. S čime se naši osjećaji povezani?
4. Navedi sedam koraka kojima se provodi asertivna komunikacija.
5. Što asertivna komunikacija uključuje ?
6. Koji su najčešći problemi u komunikaciji ?
7. Navedi četiri osnovne komponente JA PORUKE
8. .Pretvori TI PORUKE u JA PORUKE u kojima se problematizira ponašanje ,a ne osoba.  
    Primjeri : Ponašanje koje mi smeta…

To u meni izaziva osjećaj…

Zato što…

Volio/la bih da…(moja želja je…)

1. Trener se obraća učeniku koji šapuće dok on govori riječima:   
   «Dobro Stipe, hoćeš li već jednom prestati govoriti, ti si stvarno bezobrazan!»
2. Što je pozicija ?
3. Što je interes?
4. Što su potrebe ?
5. Što je identitet ?
6. Koje su dvije osnovne kategorije slojeva identiteta
7. Identitet- sastavljeni smo od različitih karakteristika i uloga koje imamo tokom života.  
    Navedi nekoliko primjera :  
    *nekih karakteristika koje dobijamo rođenjem*   
    *naši osobni izbori tokom života*
8. Kako se gradi identitet?
9. Koji je najčešći uzrok sukoba(konflikta)   
    11. Zašto se kod djece školske (srednja škola ) dobi javlja kriza identiteta ?
10. Kako gradimo naše stavove o životnim stvarnostima ?
11. Što su stereotipi?
12. Koji su osnovni temelji na kojima stvaramo stereotipe ?
13. Što su predrasude ?
14. Što je diskriminacija?
15. Navedi nekoliko društvenih stereotipa . Opiši njihove uzroke .
16. Koje ti predrasude u tvom osobnom životu najviše smetaju ?

Najčešći problem u komunikaciji jeste da osobe ne znaju izraziti svoje mišljenje, osjećaje i  
zahtjeve ili govorimo o drugima u pokušaju da objasnimo što mislimo i što osjećamo.Stoga je korisno vježbati korištenje tzv. „JA” poruka, jer su to poruke koje vode razumijevanju i povezivanju.Uvijek se odnose na onoga tko govori, kroz njih govorimo o sebi i iz sebe.

Govorimo drugima, a istodobno se povezujemo s vlastitim osjećajima, potrebama i ciljevima.

Pomažu nam da izrazimo sebe, bez optuživanja, kritike i etiketiranja druge osobe. Njima se izražava osobni doživljaj onoga što je druga osoba rekla ili uradila, i tako sprječavamo daosoba kojoj se obraćamo ono što nam smeta čuje kao napad na nju.

„TI” poruke su poruke koje vode nerazumijevanju i sukobima.

Uvijek se odnose na drugoga i govore o njemu/ njoj, nisu jasan izraz onoga što želimo kazati.

„JA” poruke imaju četiri komponente.

1. Opažanje (ono što opažamo da druga osoba kaže ili radi, a što nam smeta),

Kada JA (vidim, čujem, sjetim se)……….

2. Osjećaji (osjećaji u odnosu na ono što opažamo).

≫JA se (sada) osjećam ……….

3. Potrebe (potrebe, želje, vrjednote koje dovode do iskazanih osjećaja). Zato što JA (imam   
 potrebu, želim, cijenim)……

Potrebno mi je/volio bih \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ i zbog toga se osjećam \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

4. Zahtjev (konkretne akcije koje bismo željeli da budu poduzete).

me saslušaš jer mi je važno tvoje mišljenje.”

Zašto je izražavanjae opažanja teško?

***Iako izgleda lako, zapravo je izražavanje zapažanja dosta teško, jer je naša percepcija***

***obojena našim vrijednostima,*** *Mi zato obi*c*no vrednujemo (dijagnosticiramo), a ne*

*govorimo ono što vidimo,* c*ujemo, kušamo, mirišemo, dodirujemo. Zato je tako teško*

*vidjeti,* c*uti, osjetiti stvari onakve kakve stvarno jesu. Radi otvaranja dijaloga važno je*

*da pojave i odnose, koji* c*e biti predmet našeg razgovora, imenujemo bez vrednovanja.*

*Na taj na*c*in ulazimo u razgovor otvoreni za dijalog i mogu*c*nost da* c*ujemo sugovornika*

*neoptere*c*eni našim predrasudama, stereotipima i interpretacijama koje su izvedene bez*

*dubljeg uvida u problem.*

***Kako se treba nositi s negativnim emocijama ?***

*Na emocionalnom planu smo najiskreniji i zato govor nenasilja i predstavlja*

*komuniciranje na emocionalnoj razini. U našoj kulturi se još uvijek smatra da pokazivati*

*emocije zna*c*i slabost i da je važno mo*c*i prikriti osje*c*anja i ne pokazati ih. Posebno se*

*to odnosi na muškarce (muškarci ne pla*c*u). To je i rezultat vjerovanja da su naše*

*emocije loše i da ih treba držati pod kontrolom. To dovodi u komunikaciji do*

*neiskrenosti, zatvorenosti, a time i do nesporazuma, sukoba i nasilja, jer prikrivaju*c*i*

*svoje emocije mi teško dolazimo do suštine problema.* ***Emocije mogu biti pozitivne, ali i***

***negativne (ako smo povrije*d*eni, frustrirani, ljuti) i one optere*c*uju kako nas tako i naše***

***odnose s drugima. Negativnih emocija se treba osloboditi jer je to pretpostavka za***

***konstruktivnu akciju. To je mogu*c*e prvo, da ih prepoznamo i imenujemo (osje*c*am se***

***ljut/ljuta), i drugo, govorno izrazimo (to može biti popra*c*eno i pokretom, pisanjem***

***pisma, slikanjem, fizi*c*kom aktivnoš*c*u****). To nije mogu*c*e prikrivanjem i potiskivanjem*

*emocija. Tek jasnim suo*c*avanjem s vlastitim emocijama i njihovim izražavanjem mi*

*postajemo otvoreni za iskreni dijalog i govor nenasilja.*

***Zašto je važno prepoznati u osjećajima vlastie potrebe i vrednote ?***

***Naše emocije vezane su uz naše potrebe i vrijednosti. Ako uzroke svojih osje*c*anja***

***tražimo u svojim vrijednostima i potrebama onda nemamo potrebe za njih optuživati***

***druge.*** *Npr. isti doga*d*aj u nama može izazvati ugodne, ali i neugodne emocije, što zavisi*

*od našeg sustava vrijednosti ili neke potrebe koja je tim doga*d*ajem pogo*d*ena. Supruga*

*može biti ljuta što je suprug došao kasno ku*c*i jer pretpostavlja da joj je nevjeran i time*

*se osje*c*a neprihva*c*enom i nedovoljno voljenom, a može biti radosna što je došao jer se*

*bojala da mu se nešto dogodilo u prometu i da bi mogla izgubiti dragu osobu. Može se*

*re*c*i da mi sami biramo svoja osje*c*anja. U ovom slu*c*aju, da li nam je stalo do same*

*osobe ili do vjernosti.* ***Ako smo u stanju pored svojih osje*c*anja prepoznati i vrijednosti i***

***potrebe koje do njih dovode i sve to izre*c*i, mi smo otvoreni za dijalog i govor nenasilja.***

*Naše emocije vezane su uz naše potrebe i vrijednosti. Ako uzroke svojih osjećanja*

*tražimo u svojim vrijednostima i potrebama onda nemamo potrebe za njih optuživati*

*druge. Npr. isti događaj u nama može izazvati ugodne, ali i neugodne emocije, što zavisi*

*od našeg sustava vrijednosti ili neke potrebe koja je tim događajem pogođena. Supruga*

*može biti ljuta što je suprug došao kasno kući jer pretpostavlja da joj je nevjeran i time*

*se osjeća neprihvaćenom i nedovoljno voljenom, a može biti radosna što je došao jer se*

*bojala da mu se nešto dogodilo u prometu i da bi mogla izgubiti dragu osobu. Može se*

*reći da mi sami biramo svoja osjećanja. U ovom slučaju, da li nam je stalo do same*

*osobe ili do vjernosti. Ako smo u stanju pored svojih osjećanja prepoznati i vrijednosti i*

*potrebe koje do njih dovode i sve to izreći, mi smo otvoreni za dijalog i govor nenasilja.*

*Na emocionalnom planu smo najiskreniji i zato govor nenasilja i predstavlja*

*komuniciranje na emocionalnoj razini. U našoj kulturi se još uvijek smatra da pokazivati*

*emocije znači slabost i da je važno moći prikriti osjećanja i ne pokazati ih. Posebno se*

*to odnosi na muškarce (muškarci ne plaču). To je i rezultat vjerovanja da su naše*

*emocije loše i da ih treba držati pod kontrolom. To dovodi u komunikaciji do*

*neiskrenosti, zatvorenosti, a time i do nesporazuma, sukoba i nasilja, jer prikrivajući*

*svoje emocije mi teško dolazimo do suštine problema. Emocije mogu biti pozitivne, ali i*

*negativne (ako smo povrijeđeni, frustrirani, ljuti) i one opterećuju kako nas tako i naše*

*odnose s drugima. Negativnih emocija se treba osloboditi jer je to pretpostavka za*

*konstruktivnu akciju. To je moguće prvo, da ih prepoznamo i imenujemo (osjećam se*

*ljut/ljuta), i drugo, govorno izrazimo (to može biti popraćeno i pokretom, pisanjem*

*pisma, slikanjem, fizičkom aktivnošću). To nije moguće prikrivanjem i potiskivanjem*

*emocija. Tek jasnim suočavanjem s vlastitim emocijama i njihovim izražavanjem mi*

*postajemo otvoreni za iskreni dijalog i govor nenasilja.*

**Asertivnost**

Korištenje osobnog fizičkog prostora:

Razlikujemo nekoliko zona:

•intimna zona - do 45 cm

• osobna zona (obitelj i prijatelji) – do 1.20 m

• socijalna zona (društveni i poslovni odnosi) – 1.20 do 3 m

• javna zona (nepoznati)

– više od 3 m

Asertivna komunikacija provodi se u sedam koraka:

1. opisati ponašanje, a ne osobu („Kada zakasniš na početak sata, ja zbog razgovora s tobom ometam ostale da rade svoje zadatke.”);

2. izraziti osjećaj („Osjećam se pod pritiskom.”);

3. opisati učinak („Zato što onda i ja mijenjam strukturu sata.”);

4. izraziti zahtjev („Želim da ubuduće ne kasniš i dođeš ranije.”);

5. pitati osobu kako to doživljava („Što ti misliš o tome?”);

6. sačekati odgovor druge osobe („To je u redu.”);

7. zahvaliti („Hvala.”).

Asertivno obraćanje drugima je zauzimanje za svoja prava, a da istovremeno ne narušavamo prava

drugih.Svaki pojedinac posjeduje svoj jedinstveni osobni prostor - i fizički i psihološki.

Poštivanje nečijeg osobnog prostora znači poštivanje nečijeg fizičkog teritorija i imovine, ali i dopuštanje osobi da bude onakva kakva jest

Zdravi međuljudski odnosi su oni u kojima jedna osoba ne ometa fizički, emocionalni i vrijednosni prostor druge osobe.

Međutim, neizbježno je da će drugi ljudi povremeno narušavati naš osobni prostor, osim ako ga sami ne branimo

Asertivnost je jedan od načina na koji osoba može braniti svoj osobni prostor i utjecati na druge ljude na nedestruktivan način.

Kada su ljudi u sukobu oni najčešće kažu što će učiniti ili to naprosto učine. To nazivamo pozicijom. S druge strane, interes je ono što ljudi stvarno trebaju i što najčešće u sukobu uopće jasno ne kažu. Pozicija je samo JEDAN od mnogih načina kojima ljudi mogu zadovoljiti svoje interese.

Iza interesa koji su manje ili više vidljivi nalaze se i potrebe koje ostaju skrivene. Takve potrebe povezane su s osnovnim emocijama, kao što su osjećaj sigurnosti, osjećaj da smo voljeni, osjećaj pripadnosti, poštovanja… Prepoznavanje potreba može nam olakšati rad na sukobu.

Razlikovanje opažanja od procjene iznimno je važna vještina potrebna za nenasilnu komunikaciju.

Opažanje   
ono što vidim bez sumnje; činjenica, ono što se može potvrditi; opis bez interpretacije ili dodanog značenja i vrednovanja

Procjena interpretacija   
 opis + pridavanje karakteristika, značenja, vrijednosti (potaknutih prijašnjim iskustvom, vlastitim predrasudama, sustavom vrijednosti i kriterija te ne/znanjem)

**Šta je to identitet?**

*IDENTITET je odgovor na pitanje „KO SAM JA?”, odnosno kako sami sebe doživljavamo u*

*vremenu i prostoru i kako nas opažaju drugi.*

Identitet je, kažu, kao glavica crvenog luka. Sastavljeni smo od različitih karakteristika i

uloga koje imamo tokom života. *Identitet se, kao i luk, sastoji od niza slojeva a oni su*

*-* ***naši osobni izbori tokom života*** *– profesija, pripadnost udruženju građana, sportskom klubu,*

*muzičkom pravcu, političkoj partiji -* ***i nekih karakteristika koje dobijamo rođenjem*** *– spol,*

*fizičke karakteristike, rasa, nacija itd.* Krije li se ovdje i odgovor na vaša pitanja o tome ko ste?

Dakle, neke uloge u životu dobijamo rođenjem, a neke biramo tokom života i to pod utjecajem

drugih ljudi i prilika. Međutim, samo sa svim ovim slojevima smo posebni, različiti od drugih,

prepoznatljivi.

*Identitet se uvijek gradi u kontaktu s drugim ljudima. Slika kako vidimo sebe i kako nas drugi*

*vide može biti različita. Različitost ovih slika o nama često je uzrok konflikata, a posebno je*

*opasno osobe posmatrati kroz samo jedan sloj identiteta (npr. spolnu pripadnost, etničku*

*pripadnost) jer se tako stvara osnova za razvoj pojednostavljenog mišljenja i diskriminacije.*

Na formiranje identiteta utječu brojni subjekti kao što su:

- porodica - religija - politika - sport - muzika - posao

- škola - prijatelji - rodbina - nevladine organizacije

Ulazeći u svijet odraslih, vi, mladi, postepeno preuzimate uloge koje vam društvo u kome živite dozvoljava (npr. uloge u školi, sportskom klubu, među prijateljima, u porodici i dr.). Između uloga koje vi želite i onih uloga koje vam društvo nudi često postoje razlike, što može biti uzrokom sukoba. Npr. u porodici, kao stariji brat, morate se brinuti o mlađoj sestri.  
To vam oduzima vrijeme koje biste iskoristili za druženje s prijateljima ili u sportskom timu, čiji ste kapetan, a pri tome vaša sestra je razmažena i zahtjevna, traži stalnu pažnju. Postaje vam teško da igrate ovu ulogu, koja je dio vašeg identiteta (jer vas ljudi oko vas doživljavaju kao starijeg brata koji se brine o mlađoj sestri), a, također, imate i ulogu u sportskom timu (kapetan) i dolazite u sukob s roditeljima kada im kažete da više ne želite brinuti se o mlađoj  
sestri, da želite biti s prijateljima, trenirati i dr. Sukob u porodici može imati različite posljedice:  
zabranu treniranja, batine, zabranu druženja s prijateljima i dr. Također, zbog sukoba u porodici  
može se desiti da preuzmete i neke društvene negativne uloge (narkoman, alkoholičar i dr.) s namjerom da se osvetite roditeljima. A onda se pojavljuju novi problemi u porodici, školi, među prijateljima, u sportskom timu i dr. Život postaje sve kompliciraniji. Vaš identitet dobiva negativne karakteristike. Slika o mladom uspješnom sportaši, dobrom sinu i bratu, dobrom učeniku, omiljenom prijatelju, kako su vas ranije vidjeli, mijenja se u sliku o lošem sinu, bratu, učeniku, sportaši, prijatelju, narkomanu i dr. Vi, možda, mislite da ste ista osoba, ali ljudi oko vas vide vas drugačije. Dobili ste nove uloge, koje čine vaš identitet, ali ovaj put negativan identitet.

*U procesu formiranja identiteta, naročito u školskoj dobi, mlada osoba često nije dovoljno sposobna da prihvati raznovrsne identifikacije (spolne, etničke, vjerske, kulturološke i dr.) i tada nastaje kriza identiteta. U krizi identiteta mlada osoba nije u mogućnosti da donese odluke od značaja za svoj život: o svojoj ulozi u društvu, o važećim vrijednostima, o ulozi religije u svom životu, o izboru poziva, o spolnom partneru i slično*.

U školskoj dobi subjekti utjecaja na izgradnju identiteta se umnožavaju, manje ili više intenzivnije djeluju, umnožavaju se slojevi identiteta, jasnije su izraženi neki slojevi identiteta, javljaju se stereotipi i predrasude o osobama ili grupama, prvi slučajevi diskriminacije, prvi sukobi.

**Pojam i vrste stereotipa**

Svako od nas ima svoj stav o nekoj grupi ljudi (npr. svi Španjolci dobro igraju nogomet), nekoj pojavi ili situaciji i ti stavovi se vrlo teško mijenjaju.

***Građenje stavova se zasniva na našem osobnom iskustvu, ali smo često skloni da pod utjecajem porodice, prijatelja, religije i dr. prihvaćamo nečije stavove, a da nemamo ni vlastito iskustvo niti smo spremni ispitati opravdanost tih stavova. Preuzimamo jednostavna ili iskrivljena ili uopćena mišljenja o nekome ili nečemu odnosno prihvatamo stereotipe.***

***STEREOTIPI su previše pojednostavljeni načini razmišljanja o određenim pojavama ili grupama ljudi (prema zanimanju, nacionalnosti, vjeri, rasi, društvenoj klasi, seksualnoj orijentaciji i svim drugim podjelama koje vrijede za ljude). Često se koriste u negativnom smislu i opravdavaju određena diskriminativna ponašanj***a (npr. Romi su prljavi i zato treba da u učionici sjede sami u klupi).

***Stvaranje stereotipa temelji se na: pojednostavljenju, iskrivljavanju ili generalizaciji slike o nekome ili nekoj pojavi***.  
U našem društvu najizraženiji su etnički (prema drugim narodima) i spolni stereotipi, te stereotipi o Romima.  
U većini kultura održava se stereotip žene kao slabe, nježne, osjećajne i ovisne, a stereotip muškarca kao jakog, agresivnog, hrabrog i neovisnog. Ti spolni stereotipi proizlaze iz bioloških razlika, bilo da su stvarni ili su shvaćeni kao takvi.  
Međutim, stereotipi ne moraju biti ograničeni na negativne karakterizacije pojedinaca ili grupa –

mogu biti i pozitivni. Postoje pozitivni stereotipi o grupama (npr. svi Španci dobro plešu).

***Stereotipi se, ipak, najčešće smatraju nepoželjnim vjerovanjima koja se mogu promijeniti putem obrazovanja i/ili upoznavanja s njima, dakle, na izvjestan način mogu biti kontrolirani***

**Pojam i vrste predrasude**

Zašto neki stil odijevanja smatrate lošim, a nikada niste obukli niti jedan komad odjeće tog stila? Zašto određenu vrstu muzike smatrate lošom, a nikad je niste duže ni slušali? Zašto birate određena mjesta za izlazak? Svojom voljom ili pod utjecajem drugih? Je li vam se ndesilo da s novim prijateljem u razredu niste razmijenili niti jednu riječ, a već imate negativno mišljenje o njemu, samo zato što pripada drugom narodu? Imate li predrasude prema nekim ljudima, narodima ili pojavama?

***PREDRASUDE su negativni sudovi ili mišljenja o nekoj osobi, grupi ili pojavi stvoreni prije***

***realnog, direktnog iskustva s tom osobom, grupom ili pojavom, ili bez poznavanja ili***

***istraživanja činjenica o tome***. Također, u užem smislu, predrasude se odnose na mržnju prema

određenoj grupi ljudi, rasi ili religiji. Predrasude mogu biti: rasne, spolne, etničke i dr. Osnovi

predrasuda nalaze se u slojevima identiteta ličnosti.

***Predrasude su tvrdnje koje nisu potkrijepljene činjenicama niti zasnovane na argumentima,***

***nego su donesene bez prethodnog provjeravanja njihove točnosti i bez prethodnog razmišljanja o***

***tome, te su vrlo opasne u svakoj fazi razvoja mlade osobe u neovisnu osobu.***

Predrasude i stereotipi nužno vode do diskriminacije drugih pojedinaca ili grupa.

***Diskriminaciju možemo definirati kao nepravedno postupanje prema pojedincima koji***

***pripadaju određenoj društvenoj grupi***.Vrlo je lako uočiti važnost proučavanja i razumijevanja predrasuda, a na to nas navodei brojni primjeri ekstremnog nasilja nastalog iz predrasuda, kakvima obiluje naša prošlost ali i sadašnjost – što nam govori kako su predrasude

i diskriminacija uvijek prisutne u svakom društvu.

Predrasude je teško mijenjati, jer su one duboko ukorijenjene u svijesti čovjeka, ali ipak postoje neki postupci koji mogu pomoći ka ostvarenju tog cilja.

Kako biste provjerili jeste li razumjeli razliku između opisa i procjene , zaokružite one rečenice u kojima nije izrečena procjena.

1. Ivan se lako naljuti.
2. Petar gricka nokte dok gleda televiziju.
3. Dunja me na sastanku nije pitala za mišljenje.

Slijedeće situacije izrazi ja govorom odnosno JA porukom*.*

1. „Ana, hoćeš li već jednom prestati pričati, ti si stvarno nekulturna!”
2. Netko zbija šale s tvojom novom frizurom.  
   Stojiš u redu i netko je stao ispred tebe.
3. Netko ti ne da proći kroz vrata.
4. Netko ti je obecao knjigu i uvijek kaže da je zaboravio/zaboravila.
5. Netko ružno govori o tvojoj prijateljici.
6. Netko ti je rekao da si budala.
7. Netko ti ne dozvoljava sudjeluješ u igri.
8. Netko te stalno gura nogom ispod stola.
9. Netko ti je bez pitanja uzeo olovku i uzalud si je tražio/tražila.
10. Netko pravi prema tebi grimase.
11. Pišeš a netko stalno drma stol.
12. Želiš slušati glazbu, a netko stalno prica.
13. Netko ismijava tvoj nacin oblacenja.
14. Netko ti je ugasio TV a upravo gledaš svoju omiljenu emisiju.
15. Netko ti kaže : "Zaveži!"
16. Netko zbija šale s tvojom novom frizurom.
17. Netko na glas prica ono što si mu/njoj rekao/rekla u povjerenju.
18. Netko se stalno šali na tvoj racun.
19. Netko je sjeo ispred tebe i ništa ne vidiš.
20. Netko kaže da ne želi s tobom plesati.