

BENDRAVIMO PSICHOLOGIJA

2023

Bendravimo samprata

- Bendravimo gebėjimų ugdymas ir plėtojimas tampa labai svarbus ir suaugusiojo amžiuje.
- Tai lemia didėjantis bendravimo vaidmuo žmonių gyvenime ir jų tarpusavio priklausomybė.
- Mūsų gerovė vis labiau priklauso nuo kitų žmonių -nuo jų teikiamų **paslaugų, informacijos, pagalbos, paramos, patarimo, bendradarbiavimo.**



Bendravimo samprata

Bendravimas suaugusiųjų švietimo procese tampa vis svarbesnis, intensyvesnis, paprastesnis o kartais - sudėtingesnis.

Gebėjimas bendrauti žymia dalimi lemia **veiklos sėkmę, geresnius mokymosi rezultatus.**

Sėkmingas bendravimas yra svarbi **visaverčio mokymosi dalis, teigiamų emocijų šaltinis.**



Bendravimo samprata

- Bendravimas yra labai **plati sąvoka ir literatūroje sutinkama įvairių bendravimo apibrėžimų.**
- Želvys (2007) teigia, jog bendravimas yra **prasminga tarpusavio sąveika tarp dviejų ar daugiau žmonių.**
- Pasak Ukanienės (2003) bendravimas yra mūsų pagrindas. Jo metu įgyjame **išminties, patyrimo, pasidalijame emocijus krūviu, realizuojame save, siekiame įvairiausių asmeninių ir kolektyvinių tikslų.**
- Jovaiša (2001) pažymi, jog elementari tikro bendravimo sąlyga - **įsijausti, suprasti, padėti.** Tai nėra lengva, ypač konfliktinėse situacijose.

Bendravimo samprata

Bendravimas - ypatinga **žmonių santykių forma**, kai jie keičiasi patirtimi, informacija, sugebėjimais, įgūdžiais. Gebėjimas **konstruktyviai** bendrauti lemia bendros veiklos rezultatus, bendradarbiavimo galimybes, leidžia operatyviai spręsti iškilusias problemas, sudaro palankias sąlygas vystytis **socialiniam - psichologiniam klimatui**.



BENDRADARBIAVIMAS DIRBANT KOMANDOJE. BENDRADARBIAVIMO KŪRIMO ETAPAI

- **1. Pasirengimas** bendradarbiauti (vienija bendras tikslas, idėja...);
- **2. Vaidmenų** (funkcijų) apibrėžimas (Lyderio funkcijos – pasirūpinti, kad komandos darbas būtų aktyvus, patikslinti komandos tikslus, sutelkti narius; idėjų generatorius, finansininkas ir kt.)
- **3. Bendradarbiavimo** aplinkos (svarbu apsibrėžti kokiose aplinkose vyks darbas, idėjų įgyvendinimas, visa veikla projekto vykdymo metu);
- **4. Priemonių** numatymas (svarbu numatyti kokios bus reikalingos priemonės numatytai veiklai atlikti...);

BENDRADARBIAVIMO KŪRIMO ETAPAI

- **4. Nuolatinis vertinimas**
(svarbu stabtelėti ir pasižiūrėti kaip mums sekasi, ką jau esame padarę, ar teisinga kryptimi veikiame, ar numatyti tikslai bus pasiekti...);



BENDRAVIMO SAMPRATA

- Nuo pat ryto iki vakaro su kuo nors bendraujame.
- **Vaikai** bendrauja su tėvais, **mokiniai** – su mokytojais ir klasės draugais, **įstaigų darbuotojai** – su savo vadovais, bendradarbiais, klientais.
- Negana to, atsidūrę vienumoje, mes imame **bendrauti su... savimi.**



BENDRAVIMO SAMPRATA

- Bendravimas su savimi yra **asmeninis bendravimas**.
- Tai apima **mąstymą, analizę, aiškinimą, vertinimą, apmąstymą, jausmą** ir pan.
- Tai veikla, kuri vyksta **mūsų protuose**; kur asmuo dalyvauja pokalbyje su savimi, paprastai žinomas kaip „savęs pokalbis“ arba „**vidinė kalba**“.
- Veikla gali būti **monologas arba vidinis dialogas**, t. y. kai įsivaizduojate pokalbį savo mintyse.
- Taigi akivaizdu, kad **siuntėjas ir gavėjas** yra tas pats asmuo.

BENDRAVIMO SAMPRATA

➔ Bendraudami žmonės dalijasi **žiniomis, nuomonėmis**, praneša vieni kitiems apie savo jausmus, daro vieni kitiems tam tikrą įtaką: **keičia jausmus, požiūrius ir elgesį.**

➔ Kartais bendravimo metu galima perteikti **pesimizmą bei negatyvizmą.**



ISTORIJA APIE VARLYTES



BENDRAVIMO SAMPRATA

- Bendravimas padeda mums ne tik gauti reikalingų žinių ir tiesiog tvarkyti kasdienes reikalus, bet taip pat suteikia galimybę geriau **suprasti ir pažinti pačius save**.
- Lygindami save su kitais, darome išvadas, **kas mes esame, kokie mūsų gebėjimai, vertybės, temperamentas** ir pan.
- Savo **laimėjimus** taip pat galime įvertinti tik palyginę su tuo, ką yra pasiekę aplinkiniai.
- Bendrauti mus skatina ir **socialiniai poreikiai**.

BENDRAVIMO SAMPRATA

Kartais bendraujant mes norime keisti pašnekovo nuomonę, patį pašnekovą. Tai netinkama mintis, nes žymiai lengviau pakeisti **savo požiūrį į žmogų**.

<https://www.youtube.com/watch?v=I7iIEf8oY04>

Kaučingo specialistas Povilas Petrauskas

Kaip bendrauti su negatyviais ir grubiais žmonėmis?

BENDRAVIMO SAMPRATA

- Kalbant paprastai, **bendravimas** – tai **gebėjimas reikšti savo mintis.**
- **Čia svarbu viskas:** ir gebėjimas dėstyti mintis, ir emocijos, ir humoro jausmas, ir kalbos tempas, ir pagarba pašnekovui.



BENDRAVIMO SAMPRATA

- Todėl megzdami kontaktą turime gebėti ne tik perduoti savo mintis, bet ir **suprasti, priimti, perprasti**, o kartais ir **prisiderinti** prie pašnekovo bendravimo stiliaus.
- **Pagrindinė klaida, kurią darome** – pasirenkame ne tą **bendravimo lygį**, kurio reikia konkrečioje situacijoje.



Bendravimo lygiai

- Yra **6 bendravimo lygiai**:

1. Primityvus bendravimas. Pašnekovas siekia kontakto pernelyg **nesijaudindamas, kaip teisingai jūs jį priimate.**

Bendravimas su tokiu pašnekovu turėtų būti nukreiptas į jo **įkarščio gesinimą, nekeliant balso tono**, bet kalbant labai pamatuotai.

Demonstruokite mandagumą, bet kartu **būkite tvirti**, kai kur net **griežti**.

Pašnekovui bus labai sunku ilgai išlaikyti tą patį monotonišką žodžių bėrimą, nes jo žinojimas paprastai apsiriboja tik labai siauroje srityje.



Bendravimo lygiai

2. Manipuliatyvus bendravimas.

Šis bendravimo tipas – neatsiejama daugelio profesijos atstovų dalis: **diplomatų, pardavimo vadybininkų ir pan.**

Manipuliatyvaus asmens gudrybė slypi gebėjime **mandagiai sudominti pašnekovą savo troškimais ir siekais taip**, kad jis pats patikėtų, kad to reikia. Neretai pasitaiko kraštutinių manipuliatyvaus bendravimo lygio formų – meilikavimo ir grasinimų.



Bendravimo lygiai

3. **Dalykinis bendravimas.**

Kasdieniam gyvenime šis bendravimo lygis vyksta tarp žmonių, kurie privalo išlaikyti tam **tikrą atstumą**.

Daugelis dalykiškumą supranta kaip **šaltą, bejausmį bendravimą**.

Dalykiškumas – tai dar ir sąmoningas suvokimas, **pagarba pašnekovui, kompromisų ieškojimas**, todėl šis bendravimo lygis gali būti priimtinas ne tik dalykiniuose verslo ar darbo santykiuose.

Dalykinis bendravimas

- Šeimyniniame gyvenime **dalykinis bendravimas** leidžia išvengti **primityvių kontaktų**.
- Paimkime paprastą pavyzdį – sutuoktinių konfliktą dėl indų plovimo, kuris prasideda maždaug taip:
- „**Aš pavargau kasdien po keletą kartų plauti indus!**“,
- „**O aš, galvoji, nepavargstu kiekvieną dieną eiti į darbą!**“.

Dalykinis bendravimas

- Tokiu būdu problema nesprenžžiama, kontaktas vystosi pagal **primityvaus bendravimo modelį**, kur abiejų elgesys remiasi grynai asmeninėmis **emocijomis**.



Dalykinis bendravimas

Teisinga elgesio **formulė** šioje situacijoje būtų tokia:

„Aš pavargau kasdien po keletą kartų plauti indus!“,

„Aš tave suprantu“, „bet aš dar ir į darbą kasdien einu.“

Žinai ką, **susitarkime**, aš plausiu indus savaitgaliais, kai neisiu į darbą.

Arba jeigu nori, galime sudaryti grafiką, kuriomis dienomis plausi tu, kuriomis – aš“.



Bendravimo lygiai

4. Žaidybinis bendravimas.

Tai bendravimas, kurio improvizacijos įgauna **įvairias nerimtas, juokingas, net groteskiškas formas.**

Tokiu būdu bendrauja bičiuliai, pokalbius **pagyvindami juokais ir linksmomis istorijomis** net nepastebėdami, kad taip kuria ganėtinai logišką santykių grandinę.

Koketavimas ir flirtavimas – vienas iš ryškiausių žaidybinio bendravimo pavyzdžių.



Žaidybinis bendravimas

- Šis lygis stipriai susijęs su **humoro jausmu** ir yra labai svarbus bet kokiems **neformaliems** santykiams.
- Vargu ar be **abipusio humoro** ir žaismingumo partneriai šeimoje sugebės išlaikyti darnius ir nuolat atsinaujinančius santykius.



Bendravimo lygiai

5. Dvasinis bendravimas

Pats pavadinimas pasako, kad tai bendravimas, paremtas savo asmenybės atskleidimu ir pasinėrimu į **pašnekovo išgyvenimus**.

Dvasinio bendravimo ryšys jungia kai kuriuos ypač **artimus šeimos narius, draugus**.

Tokio bendravimo pavyzdžiu gali būti **išpažintis kunigui**, nuoširdus pasakojimas apie save, kuris reikalauja ypač gilaus dvasinio bendravimo.

Bendravimo lygiai

6. **Kaukių lygis**

Kasdien galime dėvėti keletą skirtingų kaukių – **malonumo, švelnumo, rimtumo, abejingumo**, – nes kartais psichologiškai tiesiog neįmanoma į bendravimą sudėti visų tikrųjų **savo pojūčių, jausmų, emocijų**.



6. Kaukių lygis

- Ir ne tik verbaliniame, žodžiais perteikiamame, kontakte.
- Dažnai apsieičiame su kuo nors **žvilgsniais, nekalbėdami spaudžiame ranką.**
- Nežodinis bendravimas taip pat atima iš mūsų energijos, o **kaukių pagalba apsisaugome.**



- Teigiamos mintys formuoja **teigiamą mąstymą**, teigiamas mąstymas ugdo **teigiamus veiksmus**, teigiami veiksmai formuoja **teigiamus įpročius**, teigiami įpročiai **kuria teigiamą požiūrį į gyvenimą**.
- Viskas sukasi ratu ir nuo mūsų priklauso, į kurią pusę – **teigiamą ar neigiamą** – ratas suksis.



**Ką duodi, tą gauni
atgal. Gal ne iš to pačio
žmogaus, gal ne rytoj,
bet viskas sukasi ratu.**

KAIP ĮVEIKTI BENDRAVIMO BAIMĘ?

- Žmonės bendrauja vieni su kitais nuo pat vaikystės, tačiau kai kuriems **bendravimas kelia didelių problemų**.
- Vieniems niekaip nepavyksta apginti savo interesų net tada, kai jie yra visiškai teisūs.
- Kiti **negali išreikšti savo jausmų** taip, kad juos suprastų partneris ir galiausiai dar labiau užsisklendžia savyje.



KAIP ĮVEIKTI BENDRAVIMO BAIMĘ?

- Nepasitikėjimas savimi ir bendravimo baimė dažniausiai atsiranda tada, kai **nemokame suprasti aplinkinių** arba jiems **perteikti savo mintis**.
- Žmogus **nesupranta**, ką kiti jam nori pasakyti, nemoka atpažinti emocijų, kalbos atspalvių.
- Tas pats vyksta ir tuomet, kai žmogus **bando perteikti savo mintis ir lieka nesuprastas**.
- Pasikartojančios nesėkmės kaupiasi neigiamomis emocijomis ir **žmogus pradeda jausti bendravimo baimę**.

Pažvelk savo baimei į akis!



Pabėgusių minčių baimė
!

KAIP ĮVEIKTI BENDRAVIMO BAIMĘ?

Negalima išmokti bendrauti nebendraudant.

Neišmokssite apginti savo nuomonės, jeigu net nebandysite ginti.

Laisvas bendravimas atsiranda tik sukaupus nemažą patirtį.

Reikia dirbtinai kurti situacijas, bandyti, bendrauti, eksperimentuoti, daryti ir taisyti klaidas.

Pažvelk savo baimei į akis!



Baimė

KAIP ĮVEIKTI BENDRAVIMO BAIMĘ?

- Nepraleiskite progos pabendrauti ir **su kitais**.
- Gal net naudingiau pradėti bendrauti su **visiškai nepažįstamais žmonėmis**.
- Jie jūsų nepažįsta ir jūs jų nepažįstate, ir, jeigu kas nors vyks ne taip – nieko baisaus.
- Tikriausiai jų niekada nebesutiksite, todėl nebijokite nesėkmių, nes pradžioje **svarbiau ne kokybė, o kiekybė**.

KAIP ĮVEIKTI BENDRAVIMO BAIMĘ?

- Galite įvesti taisyklę:

- ➔ kalbėtis su kiekvienu **taksistu**, jeigu pakankamai dažnai važiuojate taksi,

- ➔ užkalbinti bent vieną **pardavėją**

- ➔ per dieną,

- ➔ pasikalbėti su **valytoja**,

- ➔ su **kaimynais**,

- ➔ **eilėje** stovinčiais žmonėmis,

- ➔ stotelėje laukiančiais **žmonėmis**.



KAIP ĮVEIKTI BENDRAVIMO BAIMĘ?

- Įsivaizduokite viską, kas jums gali atsitikti bendravimo metu, **pačius blogiausius scenarijus**. Ir viską užrašykite.
- Pasiimkite kitą lapelį ir užrašykite viską, ką galite **įsivaizduoti geriausio, ką laimėsite**, kokią naudą jums atneš pilnavertis bendravimas.
- Ramiai atsisėskite apmąstykite, kuris variantas jums labiau patinka, **kaip norėtumėte gyventi**.

KALBANČIOJO IŠKLAUSYMAS

- <https://www.youtube.com/watch?v=opBgkkmJdgQ>

PSICHOTERAPEUTO PATARIMAI, KAIP BENDRAUTI

- Bendraudami su kitais žmonėmis, pasak E. Laurinaičio, žmonės jau šimtmečiais kartoja **tas pačias klaidas**, nors jas ištaisyti – visai nesunku.
- Viena didžiųjų bendravimo **klaidų** – **nemokėjimas klausyti**

BENDRAVIMO KLAIDOS

- Dažniausiai, kai kitas žmogus šneka, mes **nesiklausome**, ką jis sako, o skubame galvoti apie tai, ką norime jam atsakyti.
- Tai yra, visas pastangas nukreipiame į reakciją, užuot bandę suvokti ir išgirsti, kas mums sakoma iš tikrųjų.
- Specialisto teigimu, klausytis atidžiau paprasta: kai kitas kalba, tiesiog klausyti, ką jis sako, o jeigu nesupranti – perklausti ir pasitikslinti, ką žmogus iš tikrųjų nori pasakyti;
- taip galima išvengti nesusipratimų ir neteisingų interpretacijų.

BENDRAVIMO KLAIDOS

- Dažnai mes neklausome ne todėl, kad nesuprantame, o todėl, kad **nenorime suprasti**.
- Mes nenorime tų žinių, kurias perduoda pašnekovas.
- Turime savo požiūrį ir esame įsitikinę, kad mes **vieninteliai teisūs**.
- Tad **antroji didžioji bendravimo klaida** – savo tiesos besąlygiškas vertinimas ir nenoras matyti santykinę tiesą, kuri visada individuali.
- Jeigu mes norime susitarti, tas tiesas reikia suderinti ir susišnekėti per kompromisą.

BENDRAVIMO KLAIDOS

- **Svarbiausia** – nekaltinti ir nebandyti pakeisti kito.
- Vienas nemaloniausių bendravimo procesų žmogui – gauti kritikos.
- Vis dėlto kritika dažnai būna bevaisė.
- Kai žmogus sulaukia kritikos, jam dažniausiai norisi gintis.
- Tada krinta savivertė, statusas ir reikšmė pokalbio metu.
- Tam, kad nebūtų šių reakcijų, reikia pabandyti išsiaiškinti, kas iš tos kritikos iš tiesų svarbu mano pašnekovui.
- Ką jis nori išgirsti arba gauti. Kritika, kaip įprasta, yra nukreipta į elgesį – „tu darai taip, o reikia daryti taip“.
- Bet juk tai, kaip mums reikia elgtis, **geriausiai žinome tik mes patys**“,

BENDRAVIMO KLAIIDOS

- Tam, kad žmogus keistų savo elgesį, jis **pats turi priimti šį sprendimą**: „Niekas pakeisti kito žmogaus negali.“
- Šventa **taisyklė yra tokia**: galime pakeisti tik vieną žmogų pasaulyje, ir **tai esame mes patys**.“
- Jei norime būti geresni pašnekovai, psichoterapeutas pataria išmokti stebėti save ir įsisąmoninti, kokie bendravimo pagrindai buvo sudėti per pirmuosius gyvenimo metus.

BENDRAVIMO KLAIIDOS

- Su artimiausiais žmonėmis, draugais svarbu palaikyti ir **tiesioginį kontaktą**.
- „Gyvenimas per nuotolį – **neįmanomas**.“
- Kad ir kiek gerai mes bendrautume per nuotolį, tai neatstos gyvo bendravimo.
- Mums reikia būti kartu ne tik matant vaizdą ir girdint žodžius, bet ir prisiliečiant, **jaučiant vienas kitą apsikabinus ir pabučiavus**.
- Todėl nuotolinis bendravimas yra geras pagalbininkas, bet ne geras instrumentas visam bendravimui atstoti“, – įsitikinęs psichoterapeutas E. Laurinaitis.

