



Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje



»Individualna svetovanja na področju gospodarske učinkovitosti in izboljšanja odpornosti kmetij« Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije izvaja z namenom nuditi kmetijam celostno podporo in je odgovorna za vsebino. Javna sredstva za njihovo izvedbo so pridobljena v sklopu javnega naročila, ukrep M02 svetovanje, podukrep M2.1: Podpora za pomoč pri uporabi storitev svetovanja. Naročnik je Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano RS.

Dobra komunikacija vodi k dobrim odnosom

Lucija Pinterič, univ. dipl. inž. zootehnike,
strokovna delavka v socialnem varstvu,
KGZS

Pri delu najpogosteje opažam, da se ljudje obrnejo po pomoč, ker so prisotne težave v družinskih odnosih. Pogosto je težava komunikacija, ki je preostra, preblaga ali pa je sploh ni. Pomembno je, kako komuniciramo med seboj, saj posredujemo tako besedna kot druge vrste sporočila, ki se zaznajo v tonu glasu in govoricu telesa. Kako komuniciramo z drugimi, je odvisno od tega, kakšno je naše izhodišče. Izhodišče smo namreč mi in odnos do nas samih. Če je naša notranja komunikacija urejena ter prijazna, nežna in spoštljiva do nas samih, zagotovo drži, da bo takšna komunikacija tudi navzven. Teorija gre v to smer, da lahko razumemo drugega, če razumemo sami sebe. Kaj pa kaže praksa? V našem vsakdanu se seveda marsikaj lahko zalomi, vprašanja pa so, kdo je tisti, ki stoji pred nami, kaj smo v odnosih že doživeli in kako se odzivamo na stres. Pomembni so tudi drugi dejavniki, ki vplivajo na naše sprejemanje drugega in podajanje odgovorov, kar komunikacija v osnovi je.

Preostra komunikacija

Prepoznamo jo, ko nam nekaj ne uspe, kako takrat reagiramo in kako poteka naš notranji dialog: ali smo kritični in nespoštljivi do sebe, se obkladamo z žaljivkami, se kaznujemo ali celo izvajamo kakšno drugo obliko nasilja nad seboj, ki nam škoduje, nas ponižuje ali kako drugače daje v nič.

Ignoriranje

Je način, ko se poskušamo izogniti nekemu dogodku, osebi ali kakšni drugi obliki interakcije. Če pogledamo odnos s seboj,

► Lucija Pinterič nudi članom kmetijskih gospodarstev brezplačno psihosocialno podporo.



Foto: arhiv Lucije Pinterič

se to kaže tako, da enostavno spregledamo, morda damo v nič, se z nečim zamotimo ali si morda rečemo, da življenje teče naprej, ko nam nekaj ne uspe, kljub temu da občutimo jezo, žalost, razočaranje ... Stvari, ki so pometene pod preprogo, niso za večno skrite. Ostanjejo namreč v naši podzavesti in pridejo ob določenem času in osebni zrelosti na dan. Če tako ignoriramo sebe, je velika verjetnost, da tudi druge. Če ne dovolimo, da čutimo sebe, ne moremo čutiti drugega.

Kaj pa zelo ustrezljivi ljudje?

Pretirano ustrezljivi ljudje spregledajo sebe na račun tega, da ustrezajo drugemu. Tako vedenje pogosto izhaja iz strahu pred negativno reakcijo drugega. Strah je tako velik, da oseba, ki to počne, razvije čut in senzibilnost do drugih v tolikšni meri, da začuti, kaj drugi potrebuje, še preden izreče. Največkrat je tako vedenje posledica doživete travme.

Dobra komunikacija v odnosu

V odnosu mora vedno biti prisotna komunikacija, saj tako sporočamo naše razmišljanje, občutke, mnenja, vrednote, naklonjenost in nestrinjanje. Ne komuniciramo pa vsi enako. Nekateri se bolje izražajo z besedami, drugi z govorico telesa, nekateri preko medijev, kot so slikanje, glasba, ustvarjanje in razvijanje novih stvari, spet tretji pa z drugimi načini izražanja. Za odnos, ki ga imamo z osebo, sta izrednega pomena verbalna in telesna komunikacija, saj tako izražamo naše potrebe, kaj se z nami dogaja, kaj čutimo, vidimo in slišimo,



Foto: arhiv Lucije Pinterič

◀ Pri delu Lucije Pinterič se vedno znova potrjuje, da je dobra komunikacija ključ do lepih odnosov.

Praktični nasveti

- Govorimo o sebi. Povejmo, kako vidimo in doživljamo situacijo. Za drugega ne moremo vedeti, kaj doživlja.
- Komunikacija naj ne bo nasilna.
- Pomislimo, kaj pomenijo besede, ki jih izgovorimo, in v kakšnem kontekstu so izrečene, pomislimo tudi na pomen in pogostost kletvic, ki jih uporabljamo.
- Komunicirajmo z drugimi tako, kot si želimo, da drugi komunicirajo z nami.
- Ko komuniciramo, postavljamo meje na prijazen način, vendar bodimo odločni. Te meje moramo tudi mi spoštovati in upoštevati.
- Naučimo se poslušati.
- Ko nekdo govori, ga ne prekinjajmo.
- Bodimo prisotni in aktivno poslušajmo, kaj oseba govori.
- Ne prekinjajmo sočloveka, da bi mu dajali nasvete.
- Poskušajmo zaznati, kaj se dogaja s človekom nasproti nas. Opazujmo, kaj govori njegova govoričca telesa.
- Ne vztrajajmo, da je naša beseda zadnja.
- Vsak človek ima svoj pogled na situacijo.
- Za vsakega je pravilna njegova resnica in nič ni narobe, če se ne strinjamo z mnenjem drugega.
- Ko dopuščamo, da ima sogovornik mnenje, ki ni enako našemu, je komunikacija lahko sproščena. Iz tega se lahko veliko več naučimo, kot če ga poskušamo prepričati, da je naše mnenje edino pravo.
- Včasih nas je strah, da poslušanje nekoga pomeni, da se z njegovimi besedami strinjamo, vendar ni tako. Vsak človek ima pravico nekaj povedati in biti slišan, ali se strinjamo s povedanim, pa je naša odločitev in seveda pravica.

kako kakšno stvar sprejemamo ali je ne, kako dojemamo okolje, odnose in drugo. Verbalna komunikacija ne bi bila tako pomembna, če bi lahko brali misli drugega in zaznali njegove občutke, potrebe idr., vendar smo ljudje narejeni za to, da govorimo. Kako govorimo, npr. s kakšnim tonom, in kakšno govorico telesa uporabljamo, pa je odvisno od našega zglada iz primarne družine in od naših izkušenj, ki smo jih imeli v odnosih z ljudmi. Ker nas komunikacije niso nikjer učili, smo na tem področju prepuščeni samim sebi. Komunikacija je večšina, ki se je lahko naučimo, jo spremenimo in prilagodimo. Boljši kot smo v tej veččini, boljši bodo odnosi in posledično bo naše življenje lepše.

Psihosocialna podpora

Je čustvena in praktična pomoč, ki jo KGZS brezplačno nudi članom kmetijskih gospodarstev. Financirana je iz Programa razvoja podeželja. Za več informacij lahko pokličete na telefonsko številko: 070 444 202 ali obiščete spletno stran: <https://www.kgzs.si/celostna-podpora-kmetom>.

**PSIHOSOCIALNA
PODPORA**
BREZPLAČNO ZA ČLANE KMETIJSKIH
GOSPODARSTEV

**OSEBNE STISKE, TEŽAVE V ODNOSIH,
ODVISNOSTI, STISKE OB RAZVEZI,
KONFLIKTI, NEZVESTOBA,
OSAMLJENOST, ODTUJENOST,
LJUBOSUMJE, NASILJE...**

Za več informacij Lucija Pinterič, tel: 070 444 202

»Individualna svetovanja na področju gospodarske učinkovitosti in izboljšanja odpornosti kmetij« Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije izvaja z namenom nuditi kmetijam celostno podporo in je odgovorna za vsebino. Javna sredstva za njihovo izvedbo so pridobljena v sklopu javnega naročila, ukrep M02 svetovanje, podukrep M2.1: Podpora za pomoč pri uporabi storitev svetovanja. Naročnik je Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano RS.