

## Jasno izražanje sporočil

Ko želiš, da te slišijo, jasno izrazi sporočilo. Upoštevaj naslednje korake:

1. Prosi, da te oseba posluša. Reci, na primer: "Rad bi se pogovoril s tabo" ali pa:  
"Nekaj ti moram povedati".
2. Glej naravnost v osebo, ki ji govoriš.
3. Govori z jasnim glasom.
4. Uporabljaljaj „jaz-sporočila“. Vanje vključi tri dele:
  - Opiši, katero sogovornikovo vedenje te moti: "Ko ti..."
  - Povej, kako se ob tem počutiš: "...se počutim..."
  - Povej, kaj si od osebe želiš: "in zato želim, da ..."
5. Preveri, če te je oseba razumela.
6. Zahvali se ji za poslušanje.

Na spodnje črte za vajo napiši dve „jaz – sporočili“.

- Pogovarjaš se s prijateljem/prijateljico, ki te kar naprej prekinja. Postaješ vznemirjen, zato se odločaš uporabiti „jaz-sporočilo“.

Ko \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

se počutim \_\_\_\_\_ in zato želim, da \_\_\_\_\_.

- Doma se poskušaš učiti. V sosednji sobi je televizor tako glasen, da ne moreš razmišljati. Odločiš se povedati, da te hrup moti.

Ko \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

se počutim \_\_\_\_\_ in zato želim, da \_\_\_\_\_.

Lahko napišeš več primerov, če želiš bolje pridobiti komunikacijsko znanje.

## Odločitve

Postopek odločanja dovoljuje uporabo vsega, kar veš oziroma lahko izveš, da bo dobil, kar si želiš. Tukaj je nekaj korakov, ki jih je potrebno izvesti, ko moraš sprejeti odločitev.

1. Določi, za katero odločitev gre.
2. Zavedaj se, kaj je pomembno zate in kaj hočeš doseči.
3. Preuči podatke, ki jih že imaš. Priskrbi si še nove podatke in jih ravno tako preuči.
4. Oglej si vsako od možnosti in razmisli, kaj se bo zgodilo tebi in drugim vpletenim, če se odločiš za to možnost.
5. Odloči se.
6. Razvij načrt za uresničenje svoje odločitve.

Pomisli na kako odločitev, ki je moraš sprejeti. Opiši jo na spodnjih črtah.

---

---

Zdaj pa izvedi korake od 2. do 6. Zapisuj si na spodnje črte.

---

---

---

---

---

---