**Komunikácia**

*(kommunio = spojenie, zjednotenie*

*komunita = spoločenstvo ľudí, ktorí sa poznajú a žijú spolu)*

* Nemôžeme nekomunikovať.
* Komunikácia je spôsob podelenia sa s tým, čo prežívame.
* Komunikácia má v sebe aj obsah (to čo sa hovorí) aj vzťah (komu, ako, prečo sa to hovorí).

**Pri komunikácii je dôležité to, ako to povie ten, čo hovorí**

**a ako tomu rozumie ten, ktorý počúva.**

Napríklad. Ak sa Janko pýta Petra: „Aký je čas?“

Peter môže odpovedať: „Je desať hodín.“ Alebo: „Vonku je pekne.“ Alebo: „Najvyšší čas robiť pokánie.“ Alebo: „Strašne rýchly.“ A podobne.

Teda pre Petrovu reakciu je dôležité**, čo počul** on, a nie čo hovoril Janko.

Pre **dobrú komunikáciu** potrebujem rozmýšľať o tom:

* ako tomu rozumie ten druhý a
* aký ma na to, o čom hovorím pohľad.

Pre hovorenie je dôležitá: ***Asertivita*** = schopnosť jasne vyjadriť svoje požiadavky alebo potreby s dohodou a porozumením

Pre počúvanie je dôležitá: ***Empatia*** = vcítenie sa do prežívania toho druhého („obuť si jeho topánky“)

**Hovorenie**

**Komunikujeme nielen tým, čo hovoríme:**

1. slová 7% informácie
2. výška a tón hlasu 36% informácie
3. reč tela (gestá, mimika, pohyby) 57% informácie

**5 zásad hovoriaceho:**

1. otvorenosť
2. Hovor za seba, neskrývaj sa za druhých alebo za skupinu
3. Hovor konkrétne, k veci a nie tak, aby ťa nik nepochopil
4. Hovor zreteľne a primerane hlasno
5. Nepreskakuje z jednej veci na druhú (netrep piate cez deviate)

#### Domáca úloha: *Uvažuj nad svojim rozprávaním (zapíš si to):*

* Koľko rozprávam? Priveľa? Primálo?
* Keď iní rozprávajú, ako často im skáčem do reči?
* Čo hovorí ľuďom držanie môjho tela?
* Ako sa pri tom tvárim?
* Chcem si vypočuť reakciu poslucháča? Ako na ňu reagujem?
* Ako dávam iným vedieť o svojich potrebách?
* Ako sa správam, keď som nahnevaný?
* Je zhoda medzi mojimi pocitmi a mojím správaním? Je to, čo cítim vo svojom vnútri, v zhode s tým, čo hovorím navonok?
* Je v mojom živote zhoda medzi mojimi kresťanskými hodnotami a tým, ako zaobchádzam s ľuďmi?

**Počúvanie**

**Tri etapy počúvania**

#### *Byť pozorný: prvá etapa počúvania*

* Venovať zvýšenú pozornosť = všímať si moje vlastné reakcie na to čo sa hovorí, reakcie vonkajšieho prostredia a reakcie skupiny. Snaha preniknúť ho hĺbky toho, čo sa hovorí.

#### *Sledovanie: druhá etapa počúvania*

* Znamená snahu dozvedieť sa niečo viac o jeho uhle pohľadu na vec.

#### *Odpovedanie: tretia etapa počúvania*

* Proces počúvania je zavŕšený odpoveďou. Vhodná reakcia upevňuje dôveru a napomáha dlhotrvajúcim zväzkom medzi ľuďmi.

#### *Niekedy to vyzerá ako počúvanie, ale nie je to počúvanie!*

**„Akože počúvanie“ –** takýčlovek sa nesnaží pochopiť, čo druhí hovoria, a potom zle reaguje – skáče do reči, mení tému, zľahčuje, triafa mimo.

**Pasívne počúvanie -**  počúvanie bez reakcie, je mi to jedno, netrápi ma to, keď máš potrebu, tak hovor (pohutor sebe).

**5 zásad počúvajúceho:**

1. Pozornosť, pozeraj do očí
2. Neskáč do reči, ale dávaj spätné reakcie
3. Keď nerozumieš, pýtaj sa
4. Buď pozitívny poslucháč (nehľadaj chyby na tom, kto hovorí)
5. Vyjadri svoje pocity

**Hlboké počúvanie nás ochráni pred**

**zatvrdlivosťou srdca** **alebo pred ľudským chladom**.

Niekedy nepomôžu naše rady, skôr modlitba. Keď počúvaš nikoho, kto ťa nemá rád, nepovažuj ho hneď za nepriateľa. Buď trpezlivý.

**Príklady zlého počúvania**

1. Tváriš sa, že počúvaš.
2. Vo vnútri odporuješ, si zaujatý.
3. Vyberáš si čo chceš počuť.
4. Skáčeš ostatným do reči.
5. Musíš byť vo svojich očiach lepší, mať navrch.

**Komunikácia v „Boh a človek“ v Božom slove**

* *Tu povedal Boh: "Buď svetlo!" a bolo svetlo. Gn 1,3*
* *Na počiatku bolo Slovo a Slovo bolo u Boha a to Slovo bolo Boh. Jn 1,1*
* *Ale ako budú vzývať toho, v ktorého neuverili? A ako uveria v toho, o ktorom nepočuli? A ako počujú bez kazateľa? Rim 10,14*
* *Teda viera je z hlásania a hlásanie skrze Kristovo slovo. Rim 10,17*
* *Celé Písmo je Bohom vnuknuté a užitočné na poúčanie, na usvedčovanie, na nápravu a na výchovu v spravodlivosti, aby bol Boží človek dokonalý a pripravený na každé dobré dielo. 2Tim 3,16-17*

**Vzťah s Bohom budujeme cez spoločnú komunikáciu.**

Pri modlitbe často hovoríme my.

V Božom slove Boh hovorí, a my ho môžeme počúvať a poznať.

POZOR! Musíme byť dobrí poslucháči. Musíme použiť empatiu.

***Mnohí počúvajú Božie slovo, ale nechápu:***

Jer 5,21-22 Počujte toto, národ hlúpy a nechápavý,

ktorí majú oči a nevidia, aj uši, a nečujú. Či sa nebojíte mňa?

Sk 28,26-27 »Choď k tomu ľudu a povedz:

Budete počúvať, a nepochopíte, budete hľadieť a neuvidíte.

Lebo otupelo srdce tohto ľudu: ušami ťažko počujú a oči si zažmúrili,
aby azda očami nevideli a ušami nepočuli,
aby srdcom nechápali a neobrátili sa - aby som ich neuzdravil.«

**Ak človek nepočúva Božie slovo správnym spôsobom, potom:**

* Boh nemôže človeka uzdraviť
* človek sa nemôže obrátiť
* nemôže rásť vo viere...

**Domáca úloha:** Nájdi miesta, v Božom slove, (a zapíš si ich), kde Boh:

* 1. jasne hovoril že nestačí, keď niekto je tam, kde sa o Bohu hovorí, ale že treba počúvať s porozumením
	2. jasne hovoril k tebe a ty si ho spoznal viac
	3. rozpráva s ľuďmi a ľudia odpovedajú
	4. chce, aby sme mlčali a počúvali
	5. mlčí

#### Neboj sa byt sám so sebou a s Bohom!

#### Aby sme mohli dobre počúvať,

#### potrebujeme sa vedieť stíšiť vo vnútri

#### Pripravenosť k počúvaniu sa trénuje uvažovaním (nie trápením sa): Uvažovanie sa zameriava na PREČO sa to stalo, alebo AKO sa to stalo a akú úlohu sme v tom hrali, že sme umožnili, že sa to stalo, aké sú východiská.

**Trápenie sa**, to je točenie sa okolo problému. Takéto trápenie kŕmi úzkosť a depresiu. Nemôžeme počuť Boha.

Tak ako Ježiš, potrebujeme ísť na vrch. (Lk 6,12) **A zostať sami,** vnútorne sa upokojiť a čakať. Potom môžeme uvažovať o nejakej veci (gvzťahu) a skúmať ju z rôznych strán. Napr. pozrieť sa na to očami niekoho iného.

**Takto by sme mali jednať vždy pred vážnym rozhodnutím,**

**prebrať to – vykomunikovať to - s Bohom.**