**Načela komuniciranja**

„Šutnja je zlato…“ poslovica koja odgovara u mnogim prilikama, ali to ne znači da i u trenucima šutnje ne komuniciramo. Naime, komunikacijski proces je nezaobilazna svakodnevna bilo svjesna ili nesvjesna radnja. Stoga je važno razvijati vještine i sposobnosti komuniciranja (vještina davanja poruka, izražavanja, prihvaćanja sebe i drugih). To možemo ako posjedujemo neka znanja o komunikaciji i ako smo spremni vježbati ih. To znači da ćemo trebati uložiti vrijeme, trud, energiju, a možda i novac. Uloženo se vraća smanjenjem nesigurnosti i nejasnoća i efikasnijem i boljim odnosom s pojedincima i društvom.

Načela komuniciranja:

1. Nemoguće je ne komunicirati kad je dvoje ljudi u doticaju

U svakom trenutku kada se dvoje ljudi nađe u „vidnom“ ili „slušnom“ polju druge osobe, komunikacija je prisutna. Ona ne znači nužno da s njom razgovarate, ali daje vam do znanja da je ona tu, a da međusobno razmjenjujete poruke koje samo treba znati „iščitati“. stalno odašilje poruku.

1. Tijek komunikacijskog procesa ovisi o početnim točkama komunikacijskog lanca

Svatko polazi od svoje točke gledišta (imamo znanje, stavove i vještine) i svatko tko započinje komunikacijski proces ima veliku odgovornost za poruku koju šalje. Odaslana poruka može biti primljena (shvaćena) onako kako vi niste željeli zato dobro razmislite kakvu ste poruku poslali.

1. Komunikacija je nepovratna i neponovljiva

„Što rekoh, ne porekoh“, je definicija kako funkcionira poruka koju ste u izravnoj interpersonalnoj komunikaciji poslali sugovorniku. Ako je krivo poslana nemate funkciju „undo“ da je poništite i ponovite, već nam samo ostaje mogućnost da si međusobno oprostimo pogreške koje smo načinili u tom procesu. Dakle, mudro je dobro razmisliti o poruci koji koju želimo poslati po principu „Ispeci, pa reci“.

1. Svaka komunikacija ima odnosni i sadržajni aspekt

I u najjednostavnijim porukama poput „Odnesi smeće“ možemo odvojiti sadržajni i odnosni aspekt poruke. Sadržajni je onaj o kojem govorimo, tj. predmet razgovora (vreća za smeće je puna). U odnosnom aspektu, od sugovornika očekujemo aktivnost „da to učini“, ali i otkrivamo odnos prema primatelju (vjerovanje da to sugovornik može učiniti). No, i o sebi smo mnogo rekli: da nemamo vremena, da ne možemo (smeće nam je preteško) ili smo lijeni.

1. Komunikacija sadrži verbalnu i neverbalnu komponentu

Verbalna i neverbalna komponenta se međusobno nadopunjuju, objašnjavaju, potvrđuju ili pak pobijaju. Neverbalna poruka može zamijeniti verbalnu i daje veću „sna“ verbalnoj poruci. No kada su u suprotnosti, spremni smo više vjerovati neverbalnoj.