

Bendravimo barjerai

Taip vadinamas toks elgesys, kuris trukdo ir trikdo bendravimą. Bet koks barjeras nuvertina kito žmogaus jausmus, nuomonę ir teises. Barjerai sutrikdo atvirą bendravimą ir yra kliūtis susikalbėjimui ir tarpusavio supratimui. Žmogus statantis tuos barjerus, nukrypsta nuo aptariamų temų ir eikvoja energiją kovoje dėl įtakos ir valdžios. Mes turime būti budrūs savo ir kitų nesąmoningai naudojamiems bendravimo barjerams.

Bendravimo barjeras	Kylanti reakcija - jausmai, elgesys
Nurodinėjimas, komandavimas	Sukelia išgąstį, pasipriešinimą, gynybiškumą, apmaudą ir sužadina norą kerštauti, maištauti ir atsilyginti tuo pačiu.
Grasinimas, įspėjimas	Sukelia pyktį, apmaudą ir pasipriešinimą, pasireiškia provokacijomis ir sabotажu. <i>Sabotažas - sąmoningas tam tikrų pareigų neatlikimas arba tyčinis blogas jų atlikimas, slaptas pasipriešinimas, tam tikrų daiktų, paties sukurtų gaminių naikinimas, siekiant tam tikrų tikslų.</i>
Moralizavimas, pamokslavimas	Sukelia kaltę, menkina savęs vertinimą ir skatina bendrą pasipriešinimą autoritetams.
Logika ir argumentavimas	Sukelia kontrargumentavimą, padidina gynybiškumą, mažina atvirumą. Juk nėra tikslo paaugliui įrodyti, kuris esate teišus. Tokioje situacijoje vienas jaučiasi viršesnis, o kitas mažesnis ir kvailesnis.
Patarinėjimas, rekomendacijų davimas	Pabrėžia pranašumą, atima galimybę pačiam pašnekovui spręsti problemas, ugdyti savęs vertinimą ir didina priklausomybę. Yra grėsmė, jog patarsite blogai. Taip pat prie patarimų galima priprasti ir tada nuolat eis klausinėti. Mes negalime už kitą nuspręsti, kas jam geriausia. Jūsų vaidmuo nėra išspręsti sunkumus. Svarbu, kad jaunuolis turėtų su kuo išsikalbėti.
Kritikavimas, pravardžiavimas	Sukelia kaltės jausmą, mažina atvirumą, sužadina apmaudą ir norą keršyti, menkina savęs vertinimą.
Pajuokimas, erzinimas	Sukelia atmetimo, apmaudo ir priešiško jausmus.
Diagnozavimas, analizavimas, interpretavimas	Griauna privatumo ir intymumo jausmą. Ignoruoja pašnekovo savęs suvokimą, sukelia labai stiprų nesaugumo jausmą, pyktį ir gynybiškumą.
Atsiribojimas, temų pakeitimas	Atspindi nepagarbą klausytojui ir paties klabėtojo nerimą.
Kryžminė apklausa, tardymas, kišimasis.	Rodo domėjimąsi faktais, bet ignoruoja kito žmogaus jausmus, gali sukelti nepasitikėjimą. Kartais mums gali atrodyti, kad daugiau sužinojus galėsime labiau padėti. Bet pats jaunuolis turi teisę nuspręsti, kiek pasakoti artimam draugui.
Gyrimas, pritarimas	Prie pagyrimo galima priprasti ir jaunuolis stengsis jums įsiteikti. Tuo labiau labai greitai „pagaunama“ ar pagyrimai yra nuoširdūs. Geriau yra pagirti pastangas: „o tu čia rimtai padirbėjai. Matyt, kad daug laiko praleidai prie šio darbo“. Patarti „čia ir dabar“ yra gerai, tačiau į ateitį tai nieko gero neduoda.
Patikinimas, užuojauta, guodimas	Siekia sumažinti skausmą, bet nesupratus ir neįvertinus skausmo perdėtas optimizmas guodžiant mažina pasitikėjimą, o mažesnius vaikus moko nepripažinti skausmo.

Paramos vaikams centras, projektui „My Way“, 2011m.