

Intervju

Mirjam Dominko: O vplivu notranjih predstav na sporazumevanje, stres in še kaj

Matic Pavlič

Mirjam Dominko je profesorica francoskega in italijanskega jezika, INLPTA trenerka nevrolingvističnega programiranja in INLPTA mojstrica coachinga. Od leta 1992 vodi podjetje Candor - Dominko, ki je svetovalno podjetje za vodenje in komunikacijo ter jezikovna šola. Je dolgoletna zunanja sodelavka Andragoškega centra Slovenije. Že vrsto let med drugim izvaja seminarje in delavnice za pedagoge in andragoge.

Koliko časa učitelji preživijo v sporazumevanju z drugimi?
Ogromno! Kar pomislite, v učilnici razlagamo, predstavljamo, sprašujemo, odgovarjamo ... v zbornici se pogovarjamo, pogovarjamo se s starši, v kabinetu pišemo, telefoniramo. Pri vseh teh dejavnostih gre za komunikacijo.



V čem je razlog za večino nesoglasij in sporov?

Šola je zapletena mreža povezav. Učitelji smo vpeti v odnose z učenci, kolegi, vodstvom šole in starši. Verjetno se ne bi zmotili, če bi dejali, da večino svojega delovnega dne preživimo tako, da se sporazumevamo. Če nismo v učilnici, kjer otrokom posredujemo znanje, smo v zbornici, kjer se dogovarjamo s kolegi ali pa v svojem kabinetu, kjer načrtujemo, kako bomo oblikovali pouk. Da roditeljskih sestankov in govorilnih ur niti ne omenjamo. Podlaga vsem tem dejavnostim je komunikacija.

Kaj vpliva na to, kako se učitelji sporazumevajo s svojimi kolegi, učenci, njihovimi starši?

Mnogim se zdi, da imajo nekateri ljudje v rokah skrivni rdeči gumb, na katerega pritisnejo takoj, ko stopijo v komunikacijo z nekom – in mu na ta način v trenutku spremenijo razpoloženje. Vendar na to, kako bo deloval nek odnos, nek pogovor ne vplivajo bistveno ne situacije ne drugi ljudje. Odločilno je, kako jih mi dojemamo.

Vse je torej v naši glavi ...

Bolje rečeno, v zaznavah. Način, kako se sporazumevamo z drugimi, določajo naše zaznave. Pomislite, kako je, kadar se znajdete pred nekom, ki ga dojemate kot avtoriteto. Kljub temu, da imate za seboj dolga leta prakse v razredu, se boste morda v prisotnosti avtoritete, ki je lahko recimo vaš profesor iz fakultete, počutili kot študent. In se boste posledično tako tudi vedli. Kaj pa v prisotnosti staršev učenca, za katere ste od kolegov izvedeli, da so »težavni«? Denimo, da ste bili vnaprej opozorjeni, da so preveč zaščitniški do otroka in imajo aroganten nastop. Če si to priznate ali ne, bo ta vnaprejšnja informacija vplivala na to, kako boste vodili pogovor z njimi na govorilni uri.

Se temu lahko izognemo?

Če neko osebo ali neko situacijo dojemamo kot stresno, se bomo tako tudi odzvali. Vzemite si nekaj časa zase in sestavite seznam vseh dejavnikov in ljudi, ki vam povzročajo stres. Potem razporedite te dejavnike v tri koncentrične kroge: v sredinskega vpišite dejavnike, za katere menite, da nanje lahko vplivate in jim lahko zmanjšate moč ali jih odstranite iz svojega življenja. V drugi krog postavite take, na katere imate le omejen vpliv. V zunanji krog pa postavite tiste stresorje, ki so izven vašega dometa. Nato se lotite reševanja: najprej se lotite notranjega kroga. Morate res početi prav vse, kar ste vedno počeli, pa čeprav je to za vas stresno? Lahko spremenite način? Lahko kaj kdo drug opravi namesto vas? Se morate res sestajati z vedno istimi ljudmi, pa čeprav vas spravljajo v nejevoljo, jezo ali nelagodje?

In kako spremenimo samodejni odziv, ki ste ga omenili?

Razmislite, kako boste povečali svoj vpliv. Kaj lahko storite, da bo vaš notranji krog največji, zunanji pa najmanjši? Pustite domišljiji prosto pot.

Kaj pa naj storimo s tistimi dejavniki, ki so še vedno v zunanjem krogu? Smo pred njimi za vedno nemočni?

Zanimivo je, da zunanji dejavniki sami po sebi sploh niso pomembni. Edino, kar šteje, je kako neko situacijo ali nekega človeka dojemamo. Tako je recimo vodenje roditeljskih sestankov za nekega učitelja hudo stresno, za drugega pa nekaj povsem običajnega. Ko smo sami še hodili v šolo, so se nekateri sošolci določenih profesorjev bali: v njihovi prisotnosti so se potili, zardevali in jecljali. Kazali so torej vse tipične znake stresa. Drugi sošolci pa ne. Pa vendar je šlo za iste profesorje.

Čemu je tako?

Zunanost zaznavamo s čutili: vidom, sluhom, vohom, tipom in okusom. Ko se nekaj dogodi, to vidimo, slišimo, okusimo, otipamo in zavohamo. Te informacije se prenesejo v možgane, v katerih si pod vplivom naših preteklih izkušenj, ustaljenih prepričanj, nazorov, vrednot ustvarimo podobo o tem dogodku. Prav ta podoba o dogodku, ne pa dogodek sam, sproži v nas določene fiziološke reakcije, te pa vplivajo na to, kako se bomo odzvali.

Vendar nihče noče biti pod stresom, zdi se nam, da nas ovira. Se lahko znebimo živčnega odziva?

V pradavnini je bil stres ključen za preživetje: človek je s čutili zaznal zver (zagledal, zaslišal, začutil), ki bi lahko ogrozila njegovo življenje. Informacija se je v obliki dražljaja prenesla v možgane, od tam pa v nadledvično žlezo, ki je izločila dva hormona: adrenalin in noradrenalin. Hormona, ki ju s skupnim imenom imenujemo stresna hormona, sta telo zelo na hitro

pripravila na beg ali boj, edini reakciji, ki sta človeku omogočili preživetje ob srečanju z zverjo. Stres je v takih situacijah torej smiseln. Žal pa ljudje mnogokrat enako burno reagiramo ob različnih priložnostih, ki jih zaznamo kot grožnje. Konfliktne situacije, strah pred izpiti, strah pred neuspehom, iskanje službe, vožnja z avtomobilom v oteženih okoliščinah, kot so gneča ali vremenske nepravilnosti, huda bolezen v družini, neprimerni bivanjski pogoji, pomanjkanje finančnih sredstev in mnoge druge situacije nas lahko spravijo v stres. Marsikaterega od teh dejavnikov ne bomo mogli spremeniti, lahko pa spremenimo svoje dožemanje.

Nam zaupate recept?

Naše notranje predstave se, kot rečeno, oblikujejo pod vplivom izkušenj, vrednot, nazorov, prepričanj, celo stereotipov. Gre večinoma za podzavestne dejavnike, ki smo jih oblikovali skozi vse življenje, velik del pod vplivom staršev in družbe, v kateri živimo. Če nas omejujejo, je prav, da se jih lotimo. Prvi korak naredimo že s tem, da jih prepoznamo in priznamo. Nekateri bodo že s tem izgubili moč nad nami. Lahko razmišljamo o njih in se povprašamo, od kje prihajajo. Lahko zavestno odpiramo vrata svoji zaznavi. Za spreminjanje prepričanj je dandanes na voljo vrsta zanimivih in učinkovitih strategij: od psihoanalize do novih kinezioloških pristopov, ki temeljijo na predpostavki, da sta telo in duševnost neločljivo povezan sistem. V svoji komunikaciji pa lahko naredite velik premik že s tem, da prevzamete odgovornost za svoj del sporazumevanja in se naučite novih komunikacijskih veščin, ki vam bodo olajšale sporazumevanje z drugimi. Tako boste vzeli vajeti v svoje roke.



DATUM:
18., 19. maj in 1., 2. jun. 2013



**NLP Diploma (INLPTA) za učitelje
najboljši trening komunikacije in osebnostne rasti**

INFORMACIJE: telefon: 01/422 33 20, elektronski naslov: www.candor-dominko.si,
candor-dominko@siol.net, Mirje 1, Ljubljana