**Druhy komunikácie**

**Verbálna (slovná) komunikácia**- realizuje sa pomocou jazykových prostriedkov. Dôležité je, ako komunikujeme rečou, čo hovoríme alebo píšeme - obsah reči. Reč musí byť jasná, konkrétna, zrozumiteľná.

Formy ústnej verbálnej k. sú:

* monológ - prehovor jednej osoby; vnútorný monológ - špecifická výpoveď osoby, ktorú adresuje sama sebe, zachytáva myšlienky človeka vo chvíli ich zrodu. Využíva sa najmä v umeleckej literatúre.
* Dialóg - rozhovor dvoch alebo viacerých osôb. Musí obsahovať aspoň dve repliky.
* Replika - základná jednotka dialógu, je relatívne uzavretá, reaguje na predchádzajúci rozhovor, navodzuje ďalšie pokračovanie rozhovoru.

**Neverbálna kominikácia** - predstavuje využívanie mimojazykových prostriedkov. Ide o všetko, čo reč sprevádza. Patrí sem: mimika, gestikulácia, kinetika (sú to celkové pohyby tela, chôdza, postoj), zrakový kontakt (je to vzájomný pohľad, uhýbanie pohľadu... iné znaky napr.: účes, oblečenie, objatie...

Pri neverbálnej komunikácií je potrebné odhadnúť mieru použitia vybraného prostriedku, dôležité je, aby pôsobila prirodzene.

**Ďalšie druhy komunikácie:**

***- priama komunikácia*** - obaja účastníci sú v priamom kontakte, spätnou väzbou sa zisťuje, či komunikácii ten druhý rozumel, je spontánna a nepripravená, nevyžaduje sa prísne dodržanie spisovnej normy.

***- nepriama komunikácia***- účastníci komunikácie nie sú v tej istej chvíli na tom istom mieste, dorozumievajú sa nepriamo, sprostredkovane (napr. list). Chýba bezprostredná spätná väzba a preto dochádza k nedorozumeniam. Súčasný vývoj techniky (SMS, MMS, internet, chat) odstraňuje nevýhody nepriamej komunikácie.

*-* ***neoficiálna (bežná) komunikácia* -** odohráva sa v súkromnej sfére, účastníci často využívajú nespisovné slová, slangové výrazy, rodinné slová, nedokončené vety, bohatú modalitu viet (napr. opytovacie, rozkazovanie, nedokončené vety). Vzdialenosť medzi účastníkmi býva malá, gestá a mimika sú výrazné.

***- oficiálna  komunikácia*** - realizuje sa vo verejnej sfére, napríklad v štátnej správe, administratíve, armáde, v prostriedkoch masovej komunikácie atď. Mala by prísne využívať spisovný jazyk, zdvorilé formulky, spoločenský odstup, odborné názvy, kancelarizmy atď. Veľmi úsporne využíva mimiku a gestá, vzdialenosť medzi účastníkmi je často aj niekoľko metrov.

*-* ***monologická komunikácia***- hovorí iba jeden človek, chýba verbálna spätná väzba. Komunikačné roly sa v priebehu komunikácie nestriedajú.

***- dialogická komunikácia*** - komunikujú najmenej dvaja účastníci, komunikačné roly sa striedajú, reč jednej osoby môže ešte pred ukončením prerušiť druhý účastník komunikácie, funguje spätná väzba.

**Efektívna a asertívna komunikácia**

**Efektívna komunikácia**- realizuje sa spoluprácou oboch účastníkov komunikácie, ktorí sa snažia, aby komunikácia bola úspešná. Snažia sa byť navzájom ústretoví a empatickí.

*Empatickí ľudia vedia:*

1. čo chcú povedať

2. vyjadriť svoj názor bez obmedzovania iných

3. udržiavať vzťahy

4. čo sa poslucháčovi páči a čo ho zaujíma

5. komunikovať jasne, stručne, zrozumiteľne

6. aktívne počúvať

7. prijaté informácie vedieť pochopiť a objasniť

Opakom efektívnej komunikácie je **devalvujúca** komunikácia. Realizuje sa bez uplatnenia princípu zdvorilosti, často je sprevádzaná agresivitou. Podmienky, v ktorých sa odohráva, často skreslia podávanú informáciu.

*Prejavy devalvujúcej komunikácie:*

1. neberie komunikujúceho partnera na vedomie

2. napáda ho

3. skáče mu do reči

4. správa sa povýšenecky

5. podceňuje, uráža, strápňuje partnera komunikácie

6. opovrhuje partnerom

7. zneužíva dôveru

8. nedodržuje dohodnuté pravidlá

9. nehovorí celú pravdu

10. zámerne poskytuje falošné informácie

**Asertívna komunikácia**- je súčasťou efektívnej k., autor si cení seba ako osobnosť, presadzuje svoj názor, ale neuráža a toleruje aj názory iných komunikantov. Súčasťou asertívnej k. je schopnosť človeka počúvať druhých (mlčať počas prehovoru), neprerušovať výpoveď častými otázkami alebo poznámkami. Opakom asertívnej k. je pasívna a agresívna komunikácia.

**Pasívna** - vychádza z pasívneho správania, v ktorom človek často ustupuje, pociťuje stratu vlastnej hodnoty, chýba mu sebaúcta, nedokáže jasne vyjadriť svoje názory, má nervózne gestá, hovorí ticho a váhavo.

**Agresívna** - vychádza z agresívneho správania, pri ktorom vnucujeme iným svoje názory myšlienky a pocity. Sprevádzaná býva trhavými pohybmi a povýšeneckým tónom hlasu.