

## **Temat: Skuteczne komunikowanie się.**

### **1. Mini wykład na temat porozumiewania się.**

*Nasze codzienne życie wypełnione jest doświadczeniami porozumiewania. Komunikując się ze sobą, ludzie osiągają wzajemne zrozumienie, uczą się lubić siebie, wpływać na siebie, budować zaufanie, dowiadują się czegoś o sobie samych i o tym, jak inni ich widzą.*

*Skuteczna komunikacja zachodzi między dwiema osobami - wtedy, kiedy odbiorca rozumie sytuację tak, jak zamierzał przekazać ją nadawca.*

*Sympatię i akceptację komunikują zazwyczaj następujące zachowania niewerbalne:*

- kontakt wzrokowy,*
- wyprostowana postawa ciała, znajdowanie się blisko drugiej osoby bez naruszania jej intymnej przestrzeni prywatnej,*
- ciepły ton głosu, mówienie wyraźnie, bez szeptu i krzyku.*

*Dobra komunikacja sprzyja dobrym relacjom. Jest to taki sposób porozumiewania się, w którym nie ma oceniania, osądzania czy bezpodstawnego krytykowania drugiego człowieka. Każdy ma prawo odczuwać i mówić o swoich emocjach, wyrażać własne zdanie i ma prawo zostać wysłuchany.*

### **2. Komunikat typu „ja”**

Kluczem pozytywnego komunikowania się są komunikaty typu „ja”. Komunikat typu „ja” mówi jedynie coś o mnie, o moich reakcjach i moich odczuciach. Wypowiedź przekazana w formie komunikat typu „ja” nie wartościuje, nie zawiera zarzutów i nie uogólnia.

#### **Budowa komunikatu JA**

- Opis moich uczuć.
- Konkretny opis zachowania drugiej osoby.
- Opis konsekwencji dla mnie.
- Opis oczekiwanego zachowania.
- Ewentualne sankcje, konsekwencje.

### Komunikat typu „ja” (schemat)

- *co ja czuję...* (mogę poinformować o swoich uczuciach, myślach, oczekiwaniach),
- *kiedy ty...* (obiektywny opis wydarzeń lub faktów),
- *co to dla mnie znaczy, co powoduje...*

#### Przykład:

„Przeszkadza mi, kiedy spóźniasz się po raz kolejny pół godziny, co dezorganizuje moje zaplanowane obowiązki i mnie złości”.

#### Ćwiczenie 1.

**Wśród poniższych zdań odszukaj komunikaty typu „Ja”- zaznacz kółkiem nr.**

1. *Nie lubię, kiedy się spóźniasz na umówione spotkanie.*
2. *Znowu brzydko się ubrałaś.*
3. *Przestań się użalać nad sobą i weź się do roboty.*
4. *Oczekuję, że coś z tym zrobisz i powiadomisz mnie o swojej decyzji.*
5. *Przeszkadza mi to, że rozmawiasz.*
6. *Nie lubię czekać na kogoś, zdenerwowałam się czekając na ciebie.*
7. *Jesteś wyjątkowo nieodpowiedzialna, spóźniłaś się trzy kwadranse.*
8. *Nie chcę, abyś źle mówił o koledze.*
9. *Takiego nieodpowiedzialnego ucznia to ze świecą szukać.*
10. *To Twoja wina, przez ciebie nie zdążyłam zrobić pracy na czas.*
11. *Starasz się wykręcić od swoich obowiązków.*
12. *Jesteś leniwy, wciąż odkładasz wszystko na później.*
13. *Musisz lepiej planować swoje zajęcia w ciągu dnia, wówczas ze wszystkim zdążysz na czas.*
14. *Przestań wtrącać się w nie swoje sprawy.*
15. *Denerwują mnie te śmiechy, nie lubię takich sytuacji.*
16. *Nie mogę skupić się w takim bałaganie.*

## Ćwiczenie 2.

**Utwórz do opisanych sytuacji komunikaty typu „Ja”.**

1. Kolega nie zwraca pożyczonej książki.

.....

2. Kolega po raz kolejny spóźnia się na umówione spotkanie.

.....

3. Koleżanka przeszkadza ci w trakcie lekcji.

.....

4. Brat zrobił bałagan w twoim pokoju.

.....

5. Kolega mówi do ciebie po przydomku, którego nie lubisz.

.....

6. Kolega zdradza twoje sekrety.

.....

7. Kolega nie dotrzymuje obietnicy.

.....

8. Kolega krytykuje twój ubiór.

.....

9. Kolega krzyczy na ciebie.

.....

10. Kolega nie oddaje pożyczonej książki.

.....

11. Kolega zniszczył twoje rzeczy.

.....

12. Kolega przeszkadza ci w nauce.

.....

13. Koleżanka bez pozwolenia bierze twoje rzeczy.

.....