

Temat: Trudna sztuka komunikacji.

1. Witam wszystkich na kolejnej lekcji wychowawczej 😊
2. Dzisiaj poruszę zagadnienie dotyczące sztuki komunikacji. Oczywiście ja też wolałabym z Wami o tym rozmawiać, ale sytuacja na to nie pozwala, więc muszę napisać.
3. W życiu codziennym, nie tylko w rodzinie, ale również w układach koleżeńskich, przyjacielskich, bardzo ważna jest sztuka porozumiewania się. Jak można ją doskonalić? Czy wystarczą dobre chęci, otwartość i empatia, czyli umiejętność wczuwania się w sytuację, potrzeby i oczekiwania drugiej osoby? Sztuką skutecznego porozumiewania się zajmuje się psychologia, a konkretnie jej dział zwany komunikacją interpersonalną.
4. Komunikacja to porozumiewanie się, wymiana myśli i kontakt osobowy. Interpersonalna to między poszczególnymi osobami. Komunikacja to nie tylko przekazywanie treści, ale też określanie postawy w stosunku do drugiej osoby.
5. Komunikacja werbalna to słowa.
Komunikacja niewerbalna to: mimika twarzy, gesty, kontakt wzrokowy, sygnały emocjonalne, śmiech, płacz, odległość w jakiej stoimy od rozmówcy, postawa ciała, ubiór, wystrój naszego pokoju. TO wszystko czego brakuje mi właśnie teraz – widoku Waszych twarzy czytających te słowa. 😊 93% komunikowania się to komunikowanie niewerbalne. Tylko 7% komunikowania się stanowią słowa.
6. Ton i słowo to dwa najistotniejsze czynniki kontaktu międzyludzkiego. Pomagają nawiązywać znajomość, łączyć, zbliżać, związywać. Mogą też dzielić, odpychać, zrywać więzi, ranić, gdy się je pozostawi pod władzą impulsów i nastrojów rozdrażnień i pretensji.

7. Zastanów się jak poprawnie się komunikować. Czy używając komunikatów TY czy komunikatów JA (wypowiedzi w swojej osobie)? Przeanalizuj tabelę.

Komunikat TY	Komunikat JA
Miałeś umyć naczynia!	Przeszkadzają mi te nieumyte naczynia w zlewie, bo nie mam miejsca na opłukanie sałaty.
Czy musisz tutaj tak stać?	Chciałbym przejść.
Ty zawsze wiesz wszystko lepiej!	Nie mogę zebrać myśli, gdy krzyczysz.
Lepiej się już zamknij wreszcie!	Moje zdanie w tej sprawie jest inne.
Nigdy nie mogę na Ciebie liczyć!	Zależy mi tym, abyśmy się dogadali.

Co czujesz, gdy ktoś użył wobec Ciebie komunikatu TY?

Który komunikat mobilizuje nas do rozwoju?

8. Spróbuj zamienić komunikat TY na komunikat JA
- Zawsze zabraniasz mi po lekcjach grać na komputerze.
 - Nigdy mi nie ufasz
 - Nie każ mi zmieniać koleżanki.
 - Oglądamy tylko to co wy chcecie.
9. Jak widać sztuka komunikacji, w której nie dajemy się ponieść emocjom i wyrażamy swoje uczucia w komunikacie JA wcale ni należy do najłatwiejszych.
10. Zadanie na dzisiaj: Spróbuj przynajmniej w jednej domowej sytuacji postarać się wyrazić komunikat JA.