

**Temat: Komunikacja kluczem dobrych relacji.**

## Cele lekcji:

- poznasz i stosujesz elementy normy współżycia społecznego w grupie rówieśniczej;
- potrafisz zachować się w sytuacjach konfliktowych.

Wprowadzenie: Porozumiewanie się polega na słownym lub bezsłownym przesyłaniu informacji i kształtuje relacje między ludźmi. Umiejętności porozumiewania się określają stosunki między ludźmi i wpływają na poczucie własnej wartości. Brak takich umiejętności może prowadzić do samotności i poczucia bezsilności, rozczarowań w życiu osobistym.

Otwarta komunikacja wzmacnia relacje z ludźmi.

## 1. Aktywne słuchanie – „burza mózgów”:

- Skąd wiemy, że ktoś nas słucha?
- Jakie zachowania osoby słuchającej świadczą o tym, że jest ona dobrym słuchaczem?
- Kiedy jest nam trudno kogoś słuchać?
- Kiedy jest nam trudno do kogoś mówić?

KOMENTARZ: Nieefektywna komunikacja ma miejsce wówczas, gdy:

- Jesteś tak przejęty tym, co chcesz powiedzieć, że nie słuchasz, nie zwracasz uwagi na to, co mówią inni.
- Czekasz tylko na to, żeby wejść mówiącemu w słowo i przedstawić swój punkt widzenia.
- Słuchasz wybiórczo – tylko to, co chcesz usłyszeć.
- Przerwasz mówiącemu, kończysz za niego wypowiedź zniekształcając ją do własnych celów.

## Uczucia

Dokończ poniższe zdania:

Kiedy muszę zabrać głos przed całą klasą, czuję się...

Kiedy jestem sam, czuje się...

Kiedy muszę porozmawiać z rodzicami, czuje się...

Kiedy muszę poprosić nauczyciela o pomoc, czuję się ...

Kiedy jestem z przyjaciółmi, czuję się...

KOMENTARZ: Tylko 35% (niecałe) informacji przekazywanych jest werbalnie, pozostałe 65% to komunikacja niewerbalna. Dotyczy ona uczuć, sympatii. Komunikacja niewerbalna jest

wieloznaczna, to samo uczucie można wyrazić w różny sposób np. gniew: wymachiwanie rękoma, kompletna cisza.

Rumieniec może oznaczać złość, skrępowanie, zdenerwowanie, przyjemność.