

## Zajęcia z wychowawcą klasa 7b

3 lutego 2021r.

### **Temat: Komunikacja kluczem dobrych relacji.**

Cele lekcji:

- poznajesz 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.

Warto zatem:

Rozpocząć od pytań otwartych.

- Przysłuchiwać się nie tylko odpowiedziom na pytania, ale także wszelkimi innym informacjom, które dostarczają wiedzy o mówiącym.
- Niezależnie od tematu ujawniać również pewne informacje o sobie.

## 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.

## KOMENTARZ:

Bariery komunikacyjne – przedstawienie.

Osądzanie – polega na narzuceniu własnych wartości innym osobom. Kiedy osądzamy, nie słuchamy tego, co mówią inni, ponieważ zajęci jesteśmy cechą ich wyglądu, tonu głosu i słów których używają, np.

Krytyka „Czy ty naprawdę nic nie rozumiesz?”

Obrażanie „To, dlatego, że jesteś leniwy.”

Orzekanie „Ciebie to w ogóle nie interesuje.”

Chwalenie dla oceny lub manipulacji „Gdybyś się trochę postarał, na pewno wyszłoby ci to znacznie lepiej.”

Decydowanie za innych – utrudnia komunikację nawet, gdy stoi za nim troska i chęć pomocy.

Uzależniamy w ten sposób innych i pozbawiamy możliwości samodzielnego podejmowania decyzji.