

Karta pracy zajęć pozalekcyjnych: Jak się porozumiewać?.

Cele ogólne: Poszerzanie kompetencji językowych.

Cele szczegółowe: Co to znaczy komunikacja , porozumiewanie się , jak porozumiewać się bez trudności.

Codziennie porozumiewasz się z wieloma ludźmi nie zastanawiasz się ,w jaki sposób komunikujesz z innymi.

Wydaje się Tobie ,że jest to sprawa oczywista. Dopiero ,gdy pojawiają się, trudności, konflikty ,zastanawiasz się ,co takiego się dzieje, że jesteś niewłaściwie rozumiany.

Komunikowanie- to rozmowa, wymiana ,łączność, definiuje się jako proces , podczas którego ludzie dążą do dzielenia się znaczeniami za pośrednictwem symbolicznych(takich ,jak dźwięki, słowa, litery) informacji (komunikatorów).

Komunikujesz się z innymi ,aby wyrazić swoje myśli, przekonania, wiedzę, pragnienia ,uczucia. Pragniesz wyrazić swoje poglądy, przekazać informację lub wydać polecenie. Czasami pragniesz uzyskać pomoc, akceptację, wsparcie. Czasami chcesz określić własną pozycję, wyrazić swój stosunek do bliskiej Ci osoby. Sposób w jaki się wypowiadasz powinien zależeć od tego ,z kim rozmawiasz. W kontaktach z rówieśnikami i bliskimi Ci osobami dorosłymi , czyli w sytuacjach nieoficjalnych , możesz używać niektórych wyrazów potocznych oraz zabarwionych uczuciowo. Kiedy jednak jesteś w sytuacjach oficjalnych , musisz staranniej dobierać słowa i używać zwrotów grzecznościowych , na przykład kiedy rozmawiasz z nauczycielem, sąsiadką lub inną osobą dorosłą spoza Twojego najbliższego otoczenia.

Masz prawo do wyrażania swoich opinii, swoich poglądów, mieć swoje zdanie i dzielić się nimi z innymi osobami, ale musisz pamiętać równocześnie ,że nie mamy monopolu na prawdę o drugim człowieku. Kiedy nieumiejętnie krytykujesz, obrażasz i atakujesz inną osobę pogarszasz swoje relacje z tą osobą. Gdy mówisz :

* bo jesteś głupi……..:
* jesteś leniwy . …
* Bo Ty zawsze….
* Bo Ty nigdy…..
* widać ,że to Cię nudzi….

Pamiętaj ,że konstruktywna krytyka może poprawić komunikację i przynieść Ci zadowolenie z tego, że potrafisz rozmawiać o trudnych dla Ciebie sprawach . Musisz spokojnie i rzeczowo , odnosząc się do własnych odczuć ,a nie prawdy obiektywnej , bez oceniania i krytykowania drugiej osoby lecz jej zachowania, wypowiadać swoje poglądy.

Twierdzi się, że ludzie mają naturalną skłonność do oceniania, osądzania - do akceptowania bądź odrzucania tego, co mówią lub robią inni. Takie właśnie nieumiejętne krytykowanie pogarsza twoje relacje z innymi. Porozumiewanie się z drugim człowiekiem jest trudną i żmudną sztuką , której uczysz się przez całe życie.

Ale nie możesz też zapomnieć, że w sztuce komunikacji dużą rolę odgrywa umiejętność słuchania, jak będziesz uważnie słuchać ,dasz w pełni wypowiedzieć się rozmówcy ,a co sprawi, że lepiej go poznasz, zrozumiesz.

Jak myślisz czy język ciała odgrywa jakąś rolę w porozumiewaniu się…..?

Czy naruszenie „osobistej przestrzeni ” wpływa na komunikację….?

Czy kontakt wzrokowy wpływa na porozumiewanie się….?

Czy ton głosu w jaki się wypowiadasz wpływa na rozmowę…?

W dzisiejszych czasach , kiedy tak wiele osób jest skłóconych , umiejętność porozumiewania się jest bardzo ważna. Warto zatem żebyś przyjrzała/ł się w jaki sposób komunikujesz się z innymi, jakie bariery stosujesz i co jesteś w stanie zrobić ,aby je usunąć



W chmurę możesz wpisać jaki jest Twój swój styl porozumiewania się z innymi .

Czy mówisz powoli czy szybko? Jak się ustawiasz względem rozmówcy? Czy gestykulujesz ? Czy mówisz głośno czy cicho? .

Na zakończenie proszę obejrzyj krótką prezentację ,aby wspomóc swoją komunikację

https://view.genial.ly/5ea82439bc2c640db823800a/interactive-content-komunikowanie-sie  
E.Nowożycka

Argyle M.: Psychologia stosunków międzyludzkich. PWN, Warszawa 1991.   
Grzesiuk L., Trzebińska E.: Jak ludzie porozumiewają się? Nasza Księgarnia, Warszawa 1978.   
Gut J., Haman W.: Docenić konflikt. Wydawnictwo Kontrakt, Warszawa 1993.   
Stanisławiak E.(red.): Szkice z psychologii społecznej. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Warszawa 1999.   
Stewart J.(red.): Mosty zamiast murów. O komunikowaniu się między ludźmi. PWN, Warszawa 2000.