

## **Jak się komunikujemy?...Rodzaje komunikacji międzyludzkiej.**

Temat: Rodzaje komunikacji międzyludzkiej

Cele ogólne zajęć:

- rozwijanie kontaktów interpersonalnych,
- nabywanie umiejętności komunikacyjnych i aktywnego słuchania,
- rozwijanie umiejętności przekazywania informacji zwrotnych,
- kształcenie umiejętności współdziałania w grupie i w zespołach
- zachowanie ładu i porządku w trakcie zajęć ( przestrzeganie ustalonych wspólnie zasad )
- przekazanie podstawowych wiadomości z komunikacji werbalnej i niewerbalnej
- rozwijanie umiejętności odczytywania zachowań niewerbalnych

Metody pracy:

- praca w grupie
- praca w zespołach
- pantomima
- burza mózgów
- dyskusja

Przebieg zajęć:

1. Uczniowie siedzą w kręgu i mówią kolejno o ważnych dla nich wydarzeniach z ostatniego tygodnia, o swoim samopoczuciu oraz przedstawiają swoje propozycje na dzisiejsze spotkanie. Nauczyciel informuje o poruszonym dziś zagadnieniu.
  
2. Burza mózgów – „Co jest potrzebne aby dwoje ludzi mogło się komunikować?  
Uczestnicy wspólnie na dużym arkuszu papieru wypisują wszystko co – według nich – kojarzy im się z komunikacją. Prowadzący nie ocenia ani nie komentuje haseł, które pojawiają się na papierze. Po wyczerpaniu wszystkich pomysłów nauczyciel rozmawia z uczestnikami na temat haseł, które wypisali. Prosi też o podkreślenie tych haseł, które są niezbędne w komunikacji dwojga ludzi.

3. Praca w zespołach – środki komunikacji.

Grupa zostaje podzielona na dwa zespoły. Uczniowie mają za zadanie wypisanie środków komunikacji – czyli tych sposobów dzięki którym ludzie mogą się ze sobą porozumiewać. Prowadzący wprowadza element zdrowej rywalizacji mówiąc, że zwycięży ta grupa, która wypisze więcej trafionych pomysłów. Po wypisaniu każda grupa odczytuje swoje prace i wspólnie z nauczycielem rozmawia na w/w temat.

4. Mini wykład – komunikacja.

Na podstawie tego, co wypisała młodzież nauczyciel wyjaśnia uczestnikom czym jest komunikacja i jakie są jej środki. Mówiąc o komunikacji prowadzący podkreśla, że tak naprawdę to młodzież sama na dzisiejszych zajęciach stworzyła definicję komunikacji poprzez wypisywanie wcześniejszych haseł na arkuszach papieru. Opowiadając o komunikacji prowadzący posiłkuje się przygotowanym na plakacie schematem komunikacji. ( załącznik nr 1 i nr 2 ).

5. Dyskusja – rodzaje komunikacji

Po przedstawionym mini – wykładzie nauczyciel pyta czy młodzież zna jakieś rodzaje komunikowania się. Jeżeli grupa wie, to mówi, a jeżeli ma problem z wymienieniem rodzajów, to prowadzący – cały czas posiłkując się arkuszami pracy grupy – naprowadza ją i podaje przykłady komunikacji. W tej części zajęć uczestnicy poznają następujące rodzaje komunikacji:

Komunikacja werbalna – słowna

Komunikacja niewerbalna – „mowa ciała”

Komunikacja jednostronna

Komunikacja dwustronna

Komunikacja pionowa

Komunikacja pozioma

6. Pantomina „Kalambury bajkowe”

Jako ostatnie zdanie prowadzący proponuje grupie przeciwienie posługiwania się mową niewerbalną wykorzystując do tego celu przygotowane wcześniej karteczki z tytułami znanych bajek. Zadaniem uczestników jest wylosowanie jednej (na początek, bo dla każdego uczestnika jest przygotowanych po parę haseł ) karteczki i przedstawienie grupie za pomocą mimiki i gestów swojego hasła w taki sposób, aby

pozostali uczestnicy odgadli tytuł bajki. W tej zabawie wspólnie można ustalić czas na odgadnięcie tytułu i można też umówić się na wydawanie odgłosów zwierząt. Prowadzący też biorą udział w losowaniu i prezentowaniu tytułów bajek.

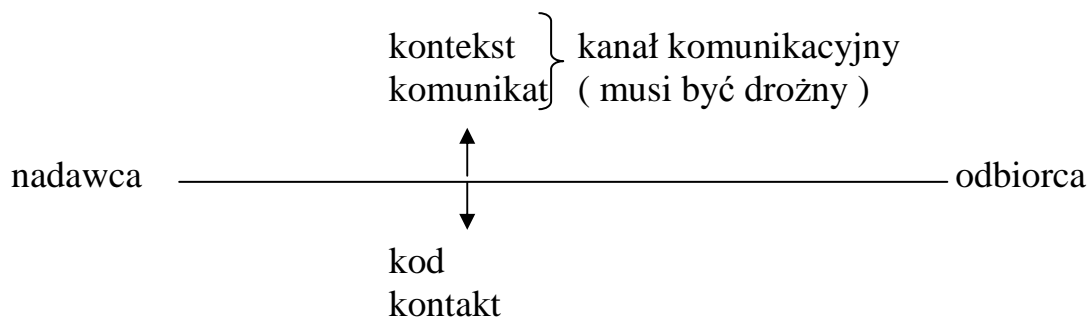
#### 7. Rundka końcowa

Uczestnicy siedzą w kręgu, wypowiadają się na temat zajęć i przekazują sobie informacje zwrotne.

Załącznik nr 1

## KOMUNIKACJA WERBALNA

- to sposób porozumiewania się z innymi ludźmi, w którym wykorzystujemy mowę
- wg Zimbardo to proces dzięki któremu jednostka przekazuje i otrzymuje informacje
- wg Jacobsona



### Nadawca

- autor komunikatu, ten co mówi
- podejmując rozmowę ma intencję i jakiś cel

### Kontekst

- nie jest bezpośrednio zawarty w wypowiedzi, ale jest potrzebny do jej zrozumienia i interpretacji
- wiąże się z tym, że słowa powinny być adekwatne do sytuacji ( np. pogrzeb i gratulacje)

### Kod

- to język – zasób słów i znaczeń
- system znaków ( język ) musi być znany nadawcy i odbiorcy

## Kontakt

- między uczestnikami rozmowy (fizyczny i psychiczny )
- musi nastąpić aby porozumienie było możliwe

## Komunikat

- treść przekazu nadawanego do odbiorcy

## Odbiorca

- ten co słucha, odbiór zależy od koncentracji odbiorcy
- on widzi i słyszy to co w danym momencie chce i co sobie wyobraził

## Załącznik nr 2

### KOMNUNKACJA NIEWERBALNA

- to sposób w jaki ludzie komunikują się intencjonalnie bądź nie ( z zamiarem lub nie ) – bez użycia słów
- „mowa ciała” brzmi nawet wtedy gdy ciało jest nieruchome
  - napięcie mięśni
  - wygląd sylwetki
  - wielkość źrenic
  - barwa skóry

$$\begin{array}{rccccccc} 100\% & = & 60\% & + & 30\% & + & 10\% \\ \text{kontakt} & & \text{wygląd} & & \text{gesty} & & \text{mówienie} \\ & & \swarrow & & \searrow & & | \\ & & \text{mowa niewerbalna} & & & & \text{mowa werbalna} \end{array}$$

### Składniki komunikacji niewerbalnej

1. mimika – wyraz twarzy ( wyraża 6 głównych emocji: gniew, szczęście, zaskoczenie, strach, niesmak, smutek )
2. kinezjetyka – inaczej ruchy ciała – pozycja ciała, postawa, gesty ( emblematy )
3. proksemika – odległość między osobami
4. parajęzyk – cechy głosu (natężenie, sposób akcentowania, barwa głosu wysokość, tempo, jąkanie się, błędy językowe )

**emblematy** - to niewerbalne gesty, które w danej kulturze są dobrze zdefiniowane i mają swoje słowne odpowiedniki, np.

OK,

„gest Kozakiewicza”

klaskanie – zachwyty, podziękowanie

wyciąganie ręki – jałmużna

kiwanie palcem – groźba

rozłożenie rąk – bezradność

Ważną rolę w przypadku emblematów odgrywa kultura, np.

- amerykański mężczyzna – zakaz smutku i płaczu
- kobieta w Japonii – zakaz szerokiego, niepohamowanego śmiechu
- kobiety na Zachodzie – zachęcane aby śmiały się otwarcie

Załącznik nr 3

### Zasady dobrej komunikacji i dobrego porozumiewania się

1. uważnie słuchaj rozmówcy, nastaw się na słuchanie
2. wyrażaj jasno i czytelnie swoje myśli i uczucia dotyczące sprawy o której mówisz ( *ja myślę, ja sądzę, ja uważam, ja czuję* )
3. unikaj komunikatu „ty” – to komunikat krytyczny
4. mów jasno i zwięźle
5. nie wypowiadaj się za drugą osobę ( *bo ona powiedziała, słyszałam że* )
6. zadawaj jak najmniej pytań - „dlaczego” powoduje konieczność tłumaczenia się
7. unikaj generalnych , ogólnych sformułowań ( *nigdy nie pytasz = rzadko pytasz* )
8. rozpoczynaj od pozytywów ( *Bardzo lubię gdy robisz obiad ale wkurza mnie, że zostawiasz po tym taki bałagan* )
9. mów w liczbie pojedynczej ( *lubimy ten film = ja lubię* )
10. mów „do” a nie „o” ( *Beata to dobrze robi = ty Beata dobrze to robisz* )
11. zwracaj uwagę na drobiazgi – drobne obietnice i zobowiązania
12. nie formułuj przedwczesnych ocen (oceny wywołują opór zaostrażają konflikt )
13. bądź gotowy przyznać się do pomyłki
14. licz się z uczuciami i wrażliwością drugiej strony (daj czas okazuj zrozumienie )
15. nie lekceważ żadnego pytania
16. uznawaj różnice zdań i inny punkt widzenia – może to być korzystne
17. odmowę wyrażaj łagodnie, ale klarownie
18. unikaj udzielania rad ( *zły nawyk = powinieneś to zrobić tak,* )
19. wyraźnie wymawiaj słowa unikaj szybkiego mówienia, unikaj długich zdań
20. używaj słów rodzimych, nie obcych, jeżeli używasz skrótów wyjaśnij je
21. bądź wnikliwym obserwatorem

22. przeciwdziałaj znużeniu odbiorcy (zmieniaj tempo mówienia, stosuj gestykulację i mimikę )
23. okazuj szacunek każdemu partnerowi (unikaj gestów, mimiki i postaw, które odbiorca może uznać za przejaw lekceważenia )