

Dzień dobry ! 18.05.20 r.

Wychowanie do życia w rodzinie – klasa 7

Temat : **Komunikacja w rodzinie**

Na tej lekcji dowiecie się:

- jakie czynniki budują więzi rodzinne,
- o warunkach dobrej komunikacji, czyli sposobach sprawnego porozumiewania się,
- o tym, dlaczego uczucia w życiu człowieka są ważne.

1. Czym jest komunikacja interpersonalna ?

Komunikacja interpersonalna

Sztuką skutecznego porozumiewania się zajmuje się psychologia, a konkretnie jej dział zwany komunikacją interpersonalną.

Komunikacja to porozumiewanie się, wymiana myśli i kontakt osobowy.

Interpersonalna to znaczy między poszczególnymi jednostkami, osobami

Komunikacja to nie tylko przekazywanie TREŚCI, ale też określanie POSTAWY w stosunku do drugiej osoby.



2. Komunikacja niewerbalna



Komunikacja niewerbalna

- mimika twarzy
- gesty
- kontakt wzrokowy
- sygnały emocjonalne
- śmiech-płacz
- odległość, w jakiej jesteśmy od rozmówcy
- postawa ciała
- ubiór
- wystrój naszego pokoju

**93% komunikowania to komunikowanie niewerbalne.
Tylko 7% komunikowania stanowią słowa.**

3. Zasady skutecznego porozumiewania się

Zasady skutecznego porozumiewania się

1. Patrz w oczy rozmówcy, a nie w niebo.
2. Nie przerywaj wypowiedzi drugiej osoby żadnymi radami.
3. Nie ośmieszaj rozmówcy ani tego, co mówi.
4. Upewnij się, czy dobrze zostałeś/aś zrozumiany/a.
5. Jeśli czegoś sam nie rozumiesz, to zadawaj pytania.



Zasady skutecznego porozumiewania się cd.

6. Wczuwaj się w sytuację rozmówcy – empatia.
7. Mów o tym, co czujesz, informuj otwarcie o swojej złości i rozdrażnieniu, a także o radości i smutku.
8. Dziel się swoimi lękami, niepokojem i obawami.
9. Bądź uczciwy/a i szczerzy/a, ale też taktowny/a i grzeczny/a.
10. Dbaj o dobry klimat rozmowy.



4. Komunikat pośredni i bezpośredni

Komunikat pośredni i bezpośredni

Komunikaty pośrednie typu TY

TY

- zawierają sądy i opinie
- są atakujące
- są agresywne i raniące
- wywołują nieprzyjemne uczucia
- wzmagają konflikt

Komunikaty bezpośrednie typu JA

JA

- informują o odczuciach rozmówcy i sądach mówiącego
- wyrażają oczekiwania mówiącego
- są pozbawione agresji
- nie wywołują trudnych uczuć i agresywnej reakcji obronnej
- pozwalają rozwiązać konflikt bez poczucia krzywdy lub przegranej

Komunikat pośredni i bezpośredni

TY

JA

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 na tym, abyśmy się dogadali.

Zadanie

Odpowiedz na dwa krótkie pytania.

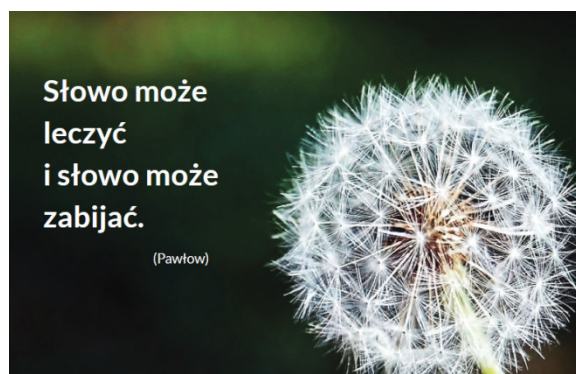
1. Co sadsisz o twierdzeniu, że nawet bez słów można wiele powiedzieć ?

.....
.....
.....

2. Dlaczego otwartość wśród najbliższych jest dla wszystkich korzystna ?

.....
.....
.....

Podsumowanie



Na waszą krótką pracę oczekuję pod adresem j.machowiak@spjutrosin.edu.pl

Pozdrawiam !

