

MOJA KOMUNIKACJA JEST KLUCZOWA



POZIOM

Poziom Wprowadzający

GRUPA WIEKOWA

13 – 16 lat

TEMAT

Moja komunikacja jest kluczowa

OCZEKIWANE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Wiedza

Rozpoznać różne style komunikacji podczas wyrażania uczuć.

Umiejętności

Nabywanie asertywnego wzorca komunikacyjnego, który pozwoli nam wyrażać swoje zdanie i uczucia wobec innych.

Postawy

Wykazać się pozytywną postawą w zakresie komunikacji z szacunkiem i okazywania empatii wobec innych.

FILM INSTRUKTAŻOWY

Z wiekiem może być bardzo trudno komunikować się i wyrażać to, co się czuje. Kiedy wszystko wokół nas się zmienia i starzejemy się, może być trudno przekazać to, co czujemy w sposób, który jest pełen szacunku dla naszych uczuć i innych. W tym filmie przyjrzymy się sposobom, w jakie poprawa naszych umiejętności komunikacyjnych może poprawić naszą zdolność do wyrażania siebie i swoich uczuć.!

Kiedy próbujesz się właściwie komunikować, bardzo ważne jest, aby wykorzystać to, jak możesz skutecznie komunikować się z innymi. Skuteczna komunikacja oznacza możliwość jasnego przekazania swojej wiadomości przy jednoczesnej możliwości zrozumienia tego, co mówią inni. Możesz nauczyć się, jak stać się bardziej skutecznym komunikatorem poprzez zastosowanie następujących trzech kroków:

1. Aktywniejsze słuchanie: oznacza to zwracanie bacznej uwagi na to, co mówi druga osoba, bez przerywania i rozpraszania się.
2. Używaj odpowiedniego języka ciała: Twój język ciała może przekazać wiele o Twoich emocjach. Utrzymuj kontakt wzrokowy, uśmiechaj się i używaj gestów do podkreślenia swoich uwag.
3. Używaj jasnego języka: staraj się mówić wyraźniej i unikaj używania skomplikowanych słów, których druga osoba może nie zrozumieć!

Kiedy nauczysz się skutecznie komunikować, łatwiej będzie Ci wyrażać własne uczucia. Wyrażając swoje emocje, należy pamiętać, że każdy wyraża swoje uczucia inaczej i jest bardzo mało złych sposobów! Oto kilka przykładów stylów komunikacji, które można wykorzystać do wyrażania uczuć:

1. Styl asertywny: to taki, kiedy wyrażasz swoje uczucia pewnie i z szacunkiem, bez stawiania innych przed faktem dokonanym. Na przykład: "Denerwuję się, kiedy robisz plany beze mnie".
2. Styl agresywny: występuje wtedy, gdy wyrażasz swoje uczucia w sposób wrogi lub gniewny, co może sprawić, że druga osoba poczuje się zagrożona. Na przykład: "Jesteś taki samolubny, nigdy o mnie nie myślisz!".
3. Styl pasywny: ma miejsce wtedy, gdy w ogóle nie wyrażasz swoich uczuć, co może prowadzić do nieporozumień i pretensji. Na przykład, pozostawanie w ciszy, gdy ktoś mówi lub robi coś, co cię denerwuje.

Podsumowując, skuteczna komunikacja i wyrażanie swoich uczuć to podstawowe umiejętności, które pomogą Ci budować silne relacje i rozwiązywać konflikty. Pamiętaj, aby aktywnie słuchać, używać odpowiedniego języka ciała i mówić wyraźnie. Wybierz również styl wyrażania się, który jest dla Ciebie wygodny i unikaj agresji lub pasywności.



TEST SPRAWDZAJĄCY

Komunikowanie naszych uczuć i opinii może być trudne, gdy nie wiemy, jak komunikujemy się z innymi lub gdzie są już nasze umiejętności! Użyj poniższego quizu, aby sprawdzić swoje umiejętności komunikacyjne i swój styl komunikacji!

1. Czy kiedy ktoś do Ciebie mówi, to czy:
 - a. Słuchaj uważnie i okazuj zainteresowanie tym, co mówią
 - b. Przerywaj im, gdy masz coś do powiedzenia
 - c. Wyłączyć się całkowicie.
2. Jeśli czujesz się zdenerwowany, jak wyrażasz swoje emocje innym?
 - a. Wyrażam się w sposób spokojny i asertywny
 - b. Zachowuję swoje uczucia dla siebie
 - c. Krzyczę lub złościę się.
3. Czy w rozmowach grupowych:
 - a. Słuchaj innych i mów po kolei
 - b. Zachowaj spokój i nie bierz udziału w rozmowie
 - c. Dominować w rozmowie i przerywać innym.
4. Czy kiedy nie zgadzasz się z kimś, to czy:
 - a. Z szacunkiem podziel się swoją opinią i wysłuchaj innych
 - b. Kłóć się z nimi i próbuj przekonać ich do swoich racji
 - c. Odrzuć ich opinię i odmówić zaangażowania się w dalszą rozmowę.
5. Czy komunikując się z innymi używasz jasnego i zwięzłego języka, który jest łatwy do zrozumienia?
 - a. Tak, zawsze
 - b. Czasami
 - c. Nie, nigdy



Klucz do odpowiedzi

- Za każdą odpowiedź "a", dostajesz 2 punkty
- Za każdą odpowiedź "b", dostajesz 1 punkt
- Za każdą odpowiedź "c", dostajesz 0 punktów

8-10 punktów: Świetna robota! Masz silne umiejętności komunikacyjne i jesteś dobrym słuchaczem. Tak trzymaj!

4-7 punkty: Masz pole do popisu. Staraj się więcej słuchać, a mniej przerywać i pracuj nad wyrażaniem swoich myśli i emocji w sposób jasny i pełen szacunku..

0-3 punkty: Czasami możesz mieć problemy z komunikacją, ale to dobrze! Postaraj się być bardziej świadomy tego, jak komunikujesz się z innymi i pracuj nad poprawą swoich umiejętności słuchania i mówienia.



ARTYKUŁ: MÓW!

MÓW! – 4 STYLE KOMUNIKACJI

Komunikacja jest bardzo ważna w każdym związku, jaki można mieć: rodzinnym, romantycznym, w pracy, w szkole i w przyjaźni. Sposób, w jaki komunikujemy się z innymi jest bardzo ważny dla sposobu, w jaki inni nas postrzegają i rozumieją. Wiedza, jak skutecznie komunikować się, aby wyrazić nasze myśli, uczucia i opinie jest bardzo ważna, aby upewnić się, że jesteśmy szanowani i szanujemy tych wokół nas.

Istnieją cztery główne style komunikacji: pasywny, agresywny, pasywno-agresywny i asertywny. Każdy z tych stylów ma swoje unikalne zastosowania i cechy, i może mieć duży wpływ na sposób, w jaki wyrażamy siebie.

Pasywna komunikacja oznacza, że niechętnie wypowiadamy się w swoim imieniu, co może prowadzić do poczucia urazy lub frustracji. Ludzie, którzy komunikują się pasywnie, mają tendencję do unikania konfliktów i mogą obawiać się wyrażania swoich opinii i uczuć na wypadek, gdyby to zdenerwowało lub rozgniewało innych ludzi. Może to utrudniać innym zrozumienie ich myśli i uczuć, co może prowadzić do nieporozumień.

Agresywna komunikacja oznacza stawanie w obronie własnej osoby kosztem innych. Ludzie, którzy komunikują się agresywnie, mogą być dość konfrontacyjni i czasami uciekają się do wyzwisk i innych negatywnych zachowań, aby uzyskać swój punkt widzenia.

Może to powodować, że inni czują się defensywni, zastraszeni lub pomniejszeni podczas komunikacji z nimi, co prowadzi do dalszego konfliktu lub niechęci.

Komunikacja pasywno-agresywna oznacza wyrażanie swoich uczuć w sposób, który na powierzchni wydaje się dość potulny, ale zawiera ukrytą złość lub wrogość. Może to prowadzić do zamieszania i braku zaufania, ponieważ inni ludzie mogą nie rozumieć tych ukrytych uczuć, których nie możesz wyrazić.

Asertywna komunikacja jest najbardziej efektywną formą komunikacji. Oznacza to, że jesteś w stanie wyrazić swoje uczucia i potrzeby w sposób jasny, pewny i pełen szacunku. Kiedy osoba jest w stanie zakomunikować swoje własne potrzeby i granice, jest w stanie słuchać i szanować potrzeby i granice innych. Ten styl pozwala na bardziej otwartą i szczerą komunikację, co prowadzi do silniejszych związków i skutecznego rozwiązywania konfliktów.

Podsumowując, komunikacja jest istotną częścią naszego codziennego życia, a sposób, w jaki wyrażamy nasze myśli i uczucia, może mieć wpływ na nasze relacje i poczucie własnej wartości. Sposób, w jaki wyrażamy nasze uczucia, może mieć znaczący wpływ na to, jak postrzegają nas inni, a nawet na naszą samoocenę i pewność siebie. Ważne jest, aby zrozumieć sposób, w jaki my sami się komunikujemy i jak to może wpływać na innych, a także być świadomym stylów ludzi, z którymi się komunikujemy. Komunikując się asertywnie i z szacunkiem, możemy stworzyć pozytywne i zdrowe relacje z innymi.

ĆWICZENIE SAMOPOMOCY: SCENARIUSZ ĆWICZENIA SAMOPOMOCY

Doskonałe umiejętności komunikacyjne są niezbędne do budowania silnych relacji i skutecznego rozwiązywania konfliktów. Poprawa naszych umiejętności komunikacyjnych wymaga autorefleksji i chęci zidentyfikowania obszarów wymagających poprawy. W tym ćwiczeniu poświęcimy trochę czasu na refleksję nad naszymi ostatnimi rozmowami i określimy konkretne działania, które możemy podjąć, aby poprawić nasze umiejętności komunikacyjne.

1. Wyznacz 10 minut nieprzerwanego czasu na zastanowienie się nad swoimi umiejętnościami komunikacyjnymi.
2. Pomyśl o niedawnej rozmowie, którą z kimś odbyłeś. Może to być rozmowa z przyjacielem, członkiem rodziny lub nauczycielem.
3. Zadaj sobie następujące pytania i zapisz swoje odpowiedzi:
 - *Czy aktywnie słuchałem/am drugiej osoby?*
 - *Czy mówiłem/am wyraźnie i pewnie?*
 - *Czy skutecznie przekazałem/am swoje myśli i uczucia?*
 - *Czy okazałem/am szacunek drugiej osobie?*
4. Na podstawie swoich odpowiedzi określ jeden aspekt swojej komunikacji, który chciałbyś poprawić.
5. Zapisz trzy konkretne działania, które możesz podjąć, aby poprawić się w tym obszarze. Na przykład, jeśli stwierdziłeś, że potrzebujesz bardziej aktywnego słuchania, jednym z działań może być ćwiczenie skupiania się na mówcy, kiedy mówi, zamiast pozwalać swojemu umysłowi błądzić.

6. Postaw sobie za cel przećwiczenie tych działań podczas następnej rozmowy. Na przykład, jeśli Twoim celem jest bardziej aktywne słuchanie, podejmij świadomy wysiłek, aby skupić się na rozmówcy i zadawać pytania wyjaśniające, jeśli jest to konieczne.

7. Przemyślenie swoich postępów po kolejnej rozmowie:
 - *Czy udało Ci się skutecznie wdrożyć wskazane przez Ciebie działania?*
 - *Czy zauważyłeś/aś poprawę w swoich umiejętnościach komunikacyjnych?*



BIBLIOTEKA WIDEO

Jak dochodzi do błędnej komunikacji (i jak jej unikać) Katherine Hampsten (TED-Ed)

<https://www.youtube.com/watch?v=gCfzeONu3Mo>

AMAZE: Style komunikacji według Amaze.Africa

<https://www.youtube.com/watch?v=EphjCWXe41A>

Przykłady asertywności Lorena Cisneros Arevalo

<https://www.youtube.com/watch?v=FFjGGZecO04>

IRENE

Family Learning to Address Domestic Violence

aldaima asociación andaluza de apoyo a la infancia



The European Commission's support for the production of this website does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project Number: 2021-1-FR01-KA220-ADU-000033422