

Temat: Wszystko jest komunikatem – umiejętności, które są kluczem do sukcesu.

Cele:

- zwiększenie wiedzy w zakresie komunikacji,
- uświadomienie znaczenia aktywnego słuchania,
- podniesienie kompetencji w zakresie kreatywności i innowacyjności.
- rozwijanie umiejętności konstruktywnego komunikowania się z innymi,
- poznawanie barier komunikacyjnych i ich znaczenia podczas porozumiewania się,
- uświadamianie roli niewerbalnych komunikatów w procesie porozumiewania się.

Cele szczegółowe – uczeń:

- zna zasady aktywnego słuchania i stosuje podczas dialogu,
- poprawia skuteczności komunikowania się w sytuacjach typowych i nietypowych.
- komunikuje się z innymi,
- używa komunikatów „ja w wypowiedzi”,
- zna bariery komunikacyjne,
- rozumie znaczenie komunikatów niewerbalnych.

Czas trwania:

1-2 godziny lekcyjne

Metody pracy:

pogadanka, praktyczne działanie, praca w grupie, burza mózgu, prezentacja TI

Formy pracy:

Grupowa

Pomoce dydaktyczne:

arkusz papieru, flamastry, kolorowe karteczki, narzędzia TI

Przebieg zajęć:

Uczniowie zastanawiają się i podają, jakie skojarzenia mają ze słowem „komunikacja”. Zapisywanie odpowiedzi na arkuszu. Tworzenie definicji „komunikacji”.

Podczas normalnej rozmowy dwóch osób, tylko niecałe 35% informacji przekazywanych jest werbalnie, a niewerbalnie ponad 65%.

Czy chciałbyś poznać odpowiedzi na te pytania?

Jak mówić, aby inni słuchali tego, co masz do powiedzenia?

Jak skłonić innych, aby rozważyli twój punkt widzenia? Jak sprawić, by osoby, które dotychczas ignorowały twoje pomysły, wzięły je w końcu po rozwagę i okazały ci swoje zainteresowanie?

Jeżeli firmy potrzebują pracowników, którzy przede wszystkim z łatwością nawiązują kontakty z innymi ludźmi, a ewentualne braki mogą nadrobić później jak to możesz podnieść swoją wartość jako pracownika.

Podstawy porozumiewania się

Porozumiewanie się jest najczęściej omawianym, lecz mimo to najmniej zrozumianym elementem zachowań człowieka. Nasza zdolność do komunikacji na tak wiele sposobów (werbalnie, za pomocą znaków graficznych, dotyku, techniki komputerowej), jest fenomenem ewolucji, który nie ma sobie równych. Utrata jednego lub dwóch zmysłów utrudnia nam, choć nie uniemożliwia porozumiewania się.. Jeżeli potrafimy skutecznie porozumiewać się z innymi, będziemy w końcu mogli odrzucić kreowany przez nas wizerunek samych siebie i dotrzeć do swego wnętrza.

Elementy komunikacji

Komunikacja między ludzka obejmuje następujące elementy:

- 1) Nadawca: osoba wysyłająca komunikat werbalny lub niewerbalny.
- 2) Odbiorca: osoba odbierająca komunikat.
- 3) Komunikat: przekazywana informacja, bez względu na swoją formę.
- 4) Zakłócenia: wszystkie czynniki zniekształcające proces porozumiewania się. Mogą powodować usunięcie komunikatu lub być przyczyną wypaczenia albo uogólniania przekazywanych informacji, uniemożliwiając ich odtworzenie przez umysł odbiorcy zgodnie z intencją nadawcy. Do zakłóceń można zaliczyć przekonania, opinie, pewne wzorce osobowości, emocje, wartości wyznawane przez nadawcę i odbiorcę, również zakłócenia akustyczne i wszelkie inne bodźce zniekształcające komunikat.
- 5) Oddźwięk: nadawca i odbiorca wysyłają do siebie komunikaty.
- 6) Powielanie: dokładne odtwarzanie w umyśle odbiorcy komunikatu wysłanego przez nadawcę.
- 7) Zrozumienie: odbiorca rozumie sens nadanego komunikatu tak, jak pojmuje go nadawca.

Ćwiczenie 1. „Uważne słuchanie”

Uczestnicy dzielą się na pary. Każda osoba opowiada drugiej o najdziwniejszej rzeczy, którą jadła, o czymś nietypowym. Gdy jedna osoba mówi, druga jest odwrócona plecami, nie reaguje. Następnie każda osoba w parze opowiada o swoim najlepszym prezencie, który kiedyś dostała. Tym razem partner jest odwrócony twarzą do rozmówcy, przytakuje, zadaje

pytania, uważnie słucha. Podsumowanie ćwiczenia. Każda osoba wypowiada się, kiedy jej się lepiej opowiadało? Gdy była słuchana, czy gdy rozmówca ignorował jego wypowiedź.

Ćwiczenie 2. „Dobry słuchacz”

Na arkuszu nauczyciel odrysowuje postać – ochotnik. Uczestnicy wypisują cechy dobrego słuchacza. Postawa zwrócona w kierunku rozmówcy, kontakt wzrokowy, dopytywanie, okazywanie zainteresowania rozmówcy, pozwalanie wypowiedzieć się do końca, udzielanie informacji zwrotnych.

Ocena zachowań. Nauczyciel prosi uczniów, aby opowiedzieli o sytuacji, gdy spotkało ich coś radosnego, miła niespodzianka. Podczas każdej wypowiedzi prezentuje zachowania, uczniowie oceniają czy w czasie rozmowy jest aktywnym słuchaczem.

- Nawiązywanie kontaktu wzrokowego
- Potakiwanie głową
- Opieranie głowy na dłoni
- Głowa oparta na ręce, oczy spuszczone
- Spoglądanie na zegarek
- Spoglądanie w dół z odwrócona twarzą
- Przecieranie oczu, ziewanie
- Machinalne rysowanie lub pisanie po kartce
- Mówienie „mhm”, „aha”
- Rozglądanie się na boki
- Unoszenie brwi i półuśmiech
- Dopytywanie o szczegóły i dodatkowe informacje
- Mina oddająca emocje związane z tematem np. gdy mowa o przyjemnych wydarzeniach radosna mina
- Patrzenie na telefon przez czas trwania rozmowy
- Oglądanie paznokci

Podsumowanie, wykonywanie plakatu, wypisywanie na dwóch połowach zachowań utrudniających oraz ułatwiających rozmowę.

Prowadzący/a dzieli uczniów na 5 grup. Każda grupa dostaje polecenie przeanalizowania danego zagadnienia jako komunikatu. Uczniowie mogą dodatkowo wyszukać informacje w Internecie. Efektem pracy ma być prezentacja multimedialna. Każda z grup w osobnych kopertach otrzymuje polecenie.

Grupa pierwsza: zapach jako komunikat.

Grupa druga: muzyka jako komunikat.

Grupa trzecia: jedzenie jako komunikat.

Grupa czwarta: strój/ wygląd jako komunikat.

Grupa piąta: postawa ciała jako komunikat.

Uczniowie mają za zadanie przeanalizować możliwe sposoby przekazywania informacji poprzez wskazany w poleceniu sposób. Grupa powinna wskazać konkretne przykłady

komunikatu z życia codziennego ludzi i świata natury (np. zwierząt). Przykłady powinny nawiązywać do typowych zachowań, np. używanie zapachów w sklepie, przyjmowanie gości itd. oraz przykłady nietypowe wykazując się innowacyjnością. Każda z grup ma także za zadanie przedstawić interpretację zachowania innych osób pod kątem wybranego zagadnienia, np. zachowanie sąsiada, który słucha głośno muzyki, możemy interpretować jako...; użycie intensywnych perfum może świadczyć o...; bujanie się na krześle podczas słuchania drugiej osoby może świadczyć o... Po wykonaniu swojego zadania uczniowie prezentują efekt swojej pracy na forum klasy. Pozostali uczestnicy zajęć słuchają wypowiedzi swoich kolegów i koleżanek na bieżąco zadają pytania i komentują. Nauczyciel zbiera także propozycje związane z omawianym tematem.

Nauczyciel podsumowuje pracę uczniów, zwracając uwagę, że każde nasze zachowanie jest komunikatem. Czasem wysyłamy go świadomie, czasem podlega interpretacji wbrew naszym intencjom. Ważne, by uczniowie dostrzegli, że istnieje granica interpretacji komunikatów, a część interpretacji związana jest bardziej z osobą odbiorcy niż nadawcy. Świat jest zbiorem komunikatów, który nie zawsze potrafimy poprawnie odczytać kompetencje zyskane przez uczniów.

Uczeń (osiągnięte cele):

1. Sprawniej dobiera środki wyrazu w przekazie werbalnym i niewerbalnym.
2. Zna zasady komunikacji internetowej.
3. Rozpoznaje manipulację i perswazję.
4. Zna przyczyny nieporozumień w komunikacji i wie, jak ich unikać.
5. Komunikuje się z wykorzystaniem nowoczesnych technologii.
6. Proponuje sposoby rozwiązania konfliktów.
7. Jest aktywny i inicjuje relacje z innymi ludźmi.
8. Jest świadomy własnego stylu komunikacji.
9. Potrafi zachować się asertywnie.
10. Zna metody radzenia sobie ze stresem w sytuacjach oficjalnych

Podziękowanie i zakończenie zajęć.

Bibliografia

- J. Węglarz, D. Bentkowska *Trening umiejętności społecznych dzieci i młodzieży*, Gdańsk 2020
- K. Hogan, *Sztuka porozumienia. Twoja droga na szczyty*, Warszawa 2001
- ks. Z. Skarżyński *Rzecz o obmowie, plotkach i potwarzy w przykładach*, Wrocław 1993
- *Jak żyć z ludźmi. Program profilaktyczny dla młodzieży. Ćwiczenia grupowe*. Warszawa 2002