

Poznajemy siebie, rozmawiając z ludźmi w rzeczywistości oraz online

Rzeczywistość, w której aktualnie funkcjonujemy chwilami zmusza nas wszystkich do ograniczenia bezpośrednich kontaktów z innymi. Postaramy się jednak spotkać na żywo lub online po to, aby potrenować nasze umiejętności językowo-komunikacyjne, które są nam bardzo potrzebne, aby budować prawidłowe relacje z innymi.

Głównym celem proponowanego spotkania, jest rozwijanie umiejętności adekwatnego wykorzystywania własnych zasobów językowych i trenowanie swoich predyspozycji interpersonalnych.

To spotkanie pozwoli nam się zintegrować z innymi, może trochę lepiej się poznać i po prostu ze sobą porozmawiać.

Przebieg zajęć

Pamiętajcie o tym, że umiejętności interpersonalne, komunikacyjne i językowe w procesach społecznych, edukacyjnych i zawodowych posiadają wielkie znaczenie.

1. Poproszę Was kolejno o zaprezentowanie się całej grupie w dostępnej formie online/na platformie, lub na żywo, kiedy będzie się odbywała współpraca;
Proszę, opowiedzcie o swoich zainteresowaniach (czy macie aktualnie szansę na ich realizowanie) oraz o Waszych preferowanych formach spędzania czasu.
2. Proszę o wybranie jednej z buziek wyrażających trzy rodzaje postawy człowieka wobec otaczającej go rzeczywistości, oddających aktualne samopoczucie każdego uczestnika spotkania, wyrażającymi trzy rodzaje postawy człowieka wobec otaczającej go rzeczywistości.
3. Zaznaczcie (jeśli jest to możliwe swoim ulubionym kolorem) tę postawę, z którą się identyfikujecie w tej chwili:

1.Optymizm	2. pesymizm	3. umiarkowany optymizm
☺	☹	☺

- Uwaga! do buźki można dołączyć gest;
- Można dołączyć komentarz z uzasadnieniem swojego wyboru (w dostępnej formie);

Pamiętajcie!

Osoba starająca się budować pozytywną relację z innymi w różnorodnych sytuacjach społecznych, będąca postacią optymistyczną, szczerą, otwartą w kontaktach z innymi, czyli osoba komunikatywna, jest aktualnie chętniej i częściej włączana w rozmaite projekty i przedsięwzięcia, zarówno edukacyjne jak i zawodowe.

UWAGA:

Właściwy sposób komunikacji można i należy trenować !

Przeczytajcie poniższe omówienie prawidłowych relacji w kontaktach międzyludzkich, które wiążą się z poszczególnymi umiejętnościami językowymi.

1. Umiejętność mówienia „NIE”

Omówienie:

Umiejętność ta jest bardzo ważna dla wyrażania siebie i utrzymania właściwych relacji z innymi ludźmi. Często robimy coś, czego nie chcemy, bo nie potrafimy odmówić i wydaje nam się, że jeśli odmówimy, ktoś straci dla nas sympatię. Może się zdarzyć, iż pewnego dnia sami stracimy sympatię dla tej osoby, która wymusza na nas robienie tego, na co nie mamy ochoty. Nasza odmowa nie powinna być rozumiana jako sygnał braku sympatii czy niechęci, można do zaprzeczenia dodać krótki komentarz wyjaśniający przyczynę odmowy oraz zapewnienie, że rzecz, o którą nas poproszono, nie jest możliwa do zrobienia, np.:

- Czy pójdziesz dziś ze mną do kina?
- Nie, nie pójdę. Zaplanowałam na dziś inne zajęcia, ale chętnie wybiorę się z tobą do kina w przyszłym tygodniu.¹

Nie należy się usprawiedliwiać, tłumaczyć. Nie należy również zgłaszać pretensji proszącemu.

2. Umiejętność wyrażania prośb („chcę”, „pragnę”, „nie chcę”, „nie życzę sobie”)

¹ *Vademecum dobrych praktyk*, Wyd. Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej, Łódź 2004, s.10.

Omówienie:

Najkorzystniejszą, czytelną i jasną formą wyrażania prośb jest forma bezpośrednia "chcę", "pragnę", "nie chcę", "nie życzę sobie". Każdy człowiek ma prawo prosić i każdy ma prawo odmówić spełnienia czyjejś prośby.

Powinno się bezpośrednio wyrażać swoje pragnienia i życzenia.

Nie należy wyrażać prośb w sposób pośredni, poprzez pytania i aluzje, krytykę, wywoływanie poczucia winy, wybuchy złości itp. ani poprzez zobowiązanie np.: "musisz to zrobić", "powinieneś mi pomóc". W ten sposób dochodzi do manipulacji drugą osobą przez wywołanie poczucia winy.

3. Umiejętność wyrażania uczuć

Omówienie:

Uczucia pozytywne i negatywne - winny być wyrażone w sposób bezpośredni, tj. w taki sposób, w którym jasno wskazujemy, że to my właśnie tak odczuwamy lub odczuwaliśmy, np.:

„Zdenerwowałeś mnie, bo nie lubię jak mi się przerywa w pół zdania. Niepokoiliam się o ciebie, kiedy długo nie wracałeś.”

Ludzie często jakby się wstydzili własnych uczuć, nie akceptowali ich, stąd używają zakazów i nakazów, różnych rodzajów ocen lub uogólnień, np.:

"Każdego by to zdenerwowało", "nikt nie lubi, gdy..."²

Każdy człowiek ma prawo mieć uczucia, przyznawać się do nich i prosić o ich respektowanie. Nie należy jednak żądać, by inni dzielali nasze uczucia.

4. Umiejętność wyrażania opinii i poglądów

Omówienie:

Każdy człowiek ma prawo do posiadania i wyrażania własnych opinii i poglądów. Ważne jest jednak to, iż takie sądy są zawsze subiektywne. Nie należy się wstydzić swoich poglądów i udawać zgodności z poglądami innych osób. Ujawniając swoje opinie i poglądy, lepiej je prezentować niż propagować, wówczas nasz rozmówca będzie miał możliwość ewentualnego zweryfikowania własnych sądów. Pod żadnym pozorem nie należy też na siłę przekonywać drugiej osoby o słuszności swoich opinii.

² *Ibidem.*

5. Umiejętność przyjmowania krytyki

Omówienie:

Kiedy słyszymy krytykę pod swoim adresem, zwykle staramy się bronić udowadniając to, iż jest niesłuszna. Nie widzimy wówczas tego, co w niej trafne. Czasem krytyka jest bardzo pomocna, bo pomaga nam zorientować się, jak jesteśmy postrzegani przez innych, co w naszych działaniach jest błędne.

Ze słuszną krytyką najlepiej się zgodzić, dajemy wtedy do zrozumienia, że nas nie zraniła i nie zdumiała, w takiej sytuacji nie pozwalamy osobie krytykującej na dalszą, często wzmocnioną krytykę. W przypadku słusznej krytyki, korzystne jest także dodanie od siebie elementu samokrytyki.

W przypadku gdy krytyka jest fałszywa, nie możemy się z nią godzić. Zamiast dyskusowania, należy jedynie wyrazić nasz brak aprobaty dla niej, np. „Jestem odmiennego zdania”, „Nie zgadzam się z Twoją opinią” itp.

6. Umiejętność wyrażania krytyki

Omówienie:

Wszyscy jesteśmy wyczuleni na krytykę skierowaną pod naszym adresem. Łatwo nas urazić, wywołać agresję i inne zachowania utrudniające przyjęcie krytyki. Dlatego warto pamiętać o kilku naczelnych zasadach³:

- krytyka powinna być adresowana bezpośrednio do osoby krytykowanej, nigdy do osób trzecich,
- krytyka powinna dotyczyć zachowania, działania czy jego wyniku, nigdy osoby,
- krytyka powinna dotyczyć działań, które miały miejsce przed chwilą lub niedawno, a nie działań z odległej przeszłości,
- krytyka powinna być konkretna, nie ogólnikowa.

Ćwiczenie warsztatowe:

Instrukcja:

³ *Ibidem*, s.11.

Ćwiczenie może być wykonane i zaprezentowane teraz lub możecie go potraktować jako zadanie do wykonania, które i zaprezentujecie go poprzez dostępną dla siebie formę przekazu.

Ważne abyście się w tej chwili podzielili na 6 zespołów (5 dwuosobowych i 1 trzyosobowy), najlepiej według listy uczestników tego spotkania.

Jeśli jest więcej uczestników tworzymy po dwa zespoły do jednego ćwiczenia.

Ćwiczenie dotyczy stosowania omówionych wcześniej umiejętności językowych i komunikacyjnych gwarantujących prawidłowe relacje międzyludzkie. Wracajcie w razie potrzeby do wcześniejszego omówienia, wykorzystujcie zawarte tam wskazówki i sformułowania językowe.

UWAGA:

Wykonajcie zadanie w dowolnej formie: scenek dramatycznych/rodzajowych (nagranych filmików ze scenkami), rozpisanych krótkich dialogów lub w innej niewerbalnej formie (rysunek z omówieniem), w zależności od chęci i możliwości technicznych danego zespołu.

Proszę przesyłajcie do siebie kolejne etapy realizacji zadania, wymieniajcie uwagi, negocjujcie przy realizacji zadań.

POWODZENIA!

Ćwiczenia:

1. Grupa 1

Umiejętność mówienia „NIE”

(2 osoby: Rodzic i dziecko, proszę podzielcie się rolami i napiszcie krótki dialog)

Scenka rodzajowa: *dom rodzinny, w którym dochodzi do uzasadnionej odmowy wykonania dowolnej czynności;*

2. Grupa 2

Umiejętność wyrażania próśb

(2 osoby: Ja i mój przyjaciel, proszę podzielcie się rolami i napiszcie krótki dialog)

Scenka rodzajowa: *prośba o pomoc w rozwiązaniu trudnego problemu, skierowana do przyjaciela;*

3. Grupa 3

Umiejętność wyrażania uczuć

(2 osoby: Uczeń i Nauczyciel, proszę podzielcie się rolami i napiszcie krótki dialog)

Scenka rodzajowa: *wyrażenie przez ucznia żalu i poczucia niesprawiedliwości, skierowanych do nauczyciela, w związku z krzywdzącą oceną ;*

4. Grupa 4

Umiejętność wyrażania opinii i poglądów

(3 osoby: Uczeń 1, Uczeń 2, Uczeń 3 proszę podzielcie się rolami i napiszcie krótki dialog)

Scenka rodzajowa: *Zagrożenia i niebezpieczeństwa w szkole- od czego zależą?;*

5. Grupa 5

Umiejętność przyjmowania krytyki

(2 osoby: Ja i kolega, proszę podzielcie się rolami i napiszcie krótki dialog)

Scenka rodzajowa: *śluszną krytyką kolegi wobec niewłaściwego zachowania, jakie miało miejsce w czasie spotkania towarzyskiego;*

6. Grupa 6

Umiejętność wyrażania krytyki

(2 osoby: Rodzic i dziecko, proszę podzielcie się rolami i napiszcie krótki dialog)

Scenka rodzajowa: *krytyka rodzica pod adresem dziecka, wynikająca z niespełnionej prośby;*

Komentarz i przypomnienie:

- zadaniem każdej grupy było ustalenie ról przez uczestników, niezbędnych do wykonania wyznaczonego zadania;
- pracujemy i rozmawiamy ze sobą bezpośrednio lub zdalnie, rozwijając umiejętność wyznaczania ról;
- prezentujemy sobie nawzajem zadania (scenki dramatyczne, dialogi, ewentualnie rysunki z opisami);

Podsumowanie i zakończenie zajęć;

- pytania uczestników
- wyrażanie wątpliwości
- podziękowanie za spotkanie

Opracowała: Edyta Ciecierska
Ekspert ds. edukacji w powiecie Miasto Opole

W ramach projektu: ***„Wsparcie rozwoju nowoczesnego kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie”***