

Zasady dobrej komunikacji:

- zaczynaj zdania od „ja”, mów o sobie, o tym, co Ty czujesz (np. *Ja jestem zakłopotany. Ja czuję wstyd. Czuję się gorszy od Ciebie.*),
- wyrażaj swoje uczucia, przeżycia, myśli i przekonania szczerze, uczciwie, otwarcie i śmiało,
- szanuj zarówno własne myśli i uczucia, jak i myśli i uczucia drugiej osoby, staraj się je zrozumieć; nie zmuszaj swojego rozmówcy do akceptacji Twojego zdania i nie udowadniaj własnej racji za wszelką cenę,
- nie mów, co czuje druga osoba - możesz się tego tylko domyślać i możesz być w błędzie,
- przekazuj konkretne informacje, staraj się dokładnie opisywać swe myśli, uczucia czy doświadczenia;
- unikaj ogólników i mglistych, nieprecyzyjnych stwierdzeń (np. *Wczoraj było fajnie. To była ciekawa książka.*)
- staraj się mówić wyraźnie,
- patrz w oczy, patrz na osobę, z którą rozmawiasz, na jej twarz; nie rozglądaj się w tym czasie po pokoju,
- zachowuj odpowiednią odległość od swojego rozmówcy,
- słuchaj osoby, z którą rozmawiasz, uważnie i cierpliwie; daj jej czas, by mogła wypowiedzieć się do końca;
- nie przerywaj jej wypowiedzi; nie zadawaj pytań przeszkadzających jej w swobodnej wypowiedzi; nie przygotuj w tym czasie własnej odpowiedzi,
- zadawaj dodatkowe pytania,
- odpowiadaj na temat,
- nie domyślaj się, co druga osoba chciała powiedzieć; jeśli nie jesteś czegoś pewny, zapytaj o to, sprawdź czy dobrze zrozumiałeś swojego rozmówcę (np. *Co chcesz przez to powiedzieć? Jak mam to rozumieć? Chcesz powiedzieć, że ja zbyt często jestem niezadowolony i zbyt często narzekam?*),
- bądź taktowny i życzliwy, zrezygnuj z tonu lekceważącego, szyderczego czy prześmiewczego,
- wstrzymuj się od ocen w rodzaju: *To bzdura! Bezsens! Idiota!*



Organizator warsztatów - Fundacja Łatka

Cieszyn 43-400, ul. Bielska 206, tel. 33 479 44 90, fax. 33 476 12 60, e-mail: biuro@fundacja-latka.pl

Zapraszamy na naszą stronę: www.fundacja-latka.pl

Komunikacja międzyludzka



Komunikacja międzyludzka

1

Wszystkie stworzenia, żyjąc w grupie, porozumiewają się ze sobą. Człowiek jest istotą społeczną, a mowa zjawiskiem społecznym. Doskonalimy ją w kontaktach z innymi ludźmi.

Dzięki komunikowaniu się ludzie:

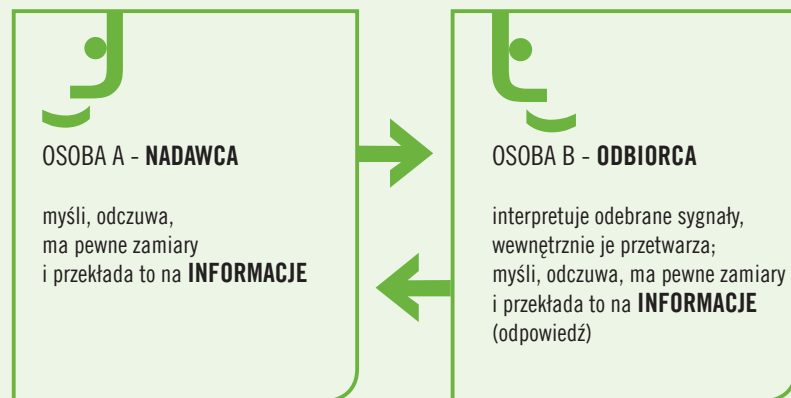
- spotykają się ze sobą,
- wymieniają informacje, opinie, poglądy,
- wpływają na siebie,
- pomagają sobie,
- zakładają związki, tworzą przyjacielskie relacje,
- budują bliskość między sobą, wzajemne zaufanie,
- dowiadują się czegoś o sobie, o tym, jak spostrzegani są przez innych ludzi,
- wchodzą w konflikty i rozwiązują je, kłócą się ze sobą i godzą.

Komunikowanie się to przekaz informacji ze świadomym zamiarem wywołania odpowiedzi.

Możliwe jest przekazanie komunikatu za pomocą słów lub bez słów

(np. mogę komuś powiedzieć: Kocham Cię albo mogę tę osobę objąć, pocałować, przytulić).

Przepływ informacji:



Komunikacja jest skuteczna, gdy odbiorca:

- zrozumie informację nadawcy,
- uważnie słucha,
- nie osądza i nie ocenia wypowiedzi nadawcy,
- jest otwarty i ufa nadawcy.



2

Często się zdarza, że- w rozmowach na ważne tematy- nie potrafimy porozumieć się ze sobą, skutkiem czego rozmowy przekształcają się w kłótnie.

Rozważmy przykładowo następującą sytuację:

Pewnego wieczoru Rafał wraca ze spotkania z kolegami i zastaje w domu swojego młodszego brata Michała z kwaśną miną. Michał wybuchą.

Michał: *Zupełnie nie liczysz się ze mną! Dlaczego mnie nie zabrałeś ze sobą?! Nigdy nie chcesz mnie zabierać jak wychodzisz z chłopakami na boisko! Nic cię nie obchodzi!*

Rafał: *Jak zwykle masz problem! Nie przesadzaj, dobrze?!*

Michał: *Pewnie! Jesteś takim egoistą! Może chociaż raz postawiłbyś brata na pierwszym miejscu!*

Rafał
(odchodząc): *Nie jestem żadnym egoistą! Zejdź ze mnie! Przestań w końcu zrędzić!*

Michał
(z narastającą wściekłością): *Egoista! Samolub!*

Michał nie mówi wprost, co czuje. Ocenia brata i atakuje go. Dlatego Rafał nie myśli o tym, jak się z bratem dogadać, tylko o tym, jak najszybciej skończyć tę rozmowę. Ich konflikt narasta.

Gdyby Michał powiedział bratu, co naprawdę czuje i czego od niego potrzebuje, rozmowa mogłaby potoczyć się na przykład tak:

Michał: *Rafał, przez cały tydzień wychodzisz z kolegami i ani razu nie zaproponowałeś mi, bym się do Was przyłączył. Sprawia mi to przykrość, wiesz? A nawet złość - potworną złość. Tak bardzo chciałbym też należeć do tego Waszego towarzystwa, grać z Wami w piłkę.*

Rafał: *Michał, nigdy nie przyszło mi do głowy, że tak Ci na tym zależy. Dobrze, jeśli chcesz, to jutro zabiorę Cię ze sobą na nasze boisko. O 16:00 bądź gotowy do wyjścia.*