



Moje notatki



SPOTKANIE 11.

Komunikowanie się z innymi

SPOTKANIE 11.

Komunikowanie się z innymi

WPROWADZENIE

- *Komunikowanie się z innymi jest niezwykle ważne, szczególnie w okresie dorastania i bycia nastolatkiem. Oto kilka powodów, dlaczego dobrze jest umieć dobrze komunikować się z innymi.*
- *Komunikacja pozwala ci nawiązywać i utrzymywać dobre relacje z rówieśnikami, rodzeństwem, rodzicami i innymi ludźmi wokół ciebie. Poprzez wyrażanie swoich myśli i uczuć, pokazujesz innym, że ich słuchasz i szanujesz.*
- *Komunikowanie się daje ci możliwość wyrażenia swojej osobowości, poglądów i potrzeb. Możesz dzielić się swoimi pasjami, zainteresowaniami i marzeniami, co pomaga innym zrozumieć, kim naprawdę jesteś.*
- *Możesz wyrazić swoje zdanie, wysłuchać innych. Jeśli komunikacja jest prawidłowa, możecie zaakceptować to, że macie różne zdania, i nie prowadzi to do konfliktów.*
- *Komunikowanie się jest niezbędne do efektywnej współpracy z innymi. Możesz pracować zespołowo, dzielić się pomysłami i skutecznie realizować cele, które sobie wyznaczasz. Ta umiejętność przyda ci się w szkole, w sporcie i późniejszym życiu.*
- *Poprzez komunikację możesz rozwijać swoje umiejętności społeczne, takie jak: słuchanie, wyrażanie swoich potrzeb i nawiązywanie relacji z innymi. To pomaga w budowaniu pewności siebie i dobrego samopoczucia w kontakcie z innymi.*
- *Komunikowanie się daje ci możliwość lepszego zrozumienia innych ludzi, ich perspektyw, uczuć i doświadczeń. Możesz być bardziej empatyczny i szanować różnice, co sprzyja budowaniu pozytywnych relacji.*

Cele zajęć:

Zwiększenie umiejętności słuchania innych.

Tematyka:

Jak słuchać innych?

Metody:

Dyskusja, trenowanie umiejętności społecznych, materiał filmowy.

Przewidywane efekty:

Wprowadzenie uważnego słuchania w relacje rówieśnicze

PLAN ZAJĘĆ:

- **Wprowadzenie**
- **Wideo II.**
- **Trenowanie**
- **Omówienie zadania**

- *Poprzez komunikację możesz poznawać nowe perspektywy, kultury i różne sposoby myślenia. Możesz się uczyć od innych i rozwijać swoją wiedzę, co sprawia, że świat staje się bardziej interesujący i pełen możliwości.*

WIDEO 11.

- *Jak uważnie słuchać innych? Aby się tego dowiedzieć, obejrzyj materiał filmowy.*



Kroki: Słuchanie innych

- 1) Skup uwagę na osobie.*
- 2) Wysłuchaj osoby do końca.*
- 3) Dopytaj, jeśli coś jest niejasne.*
- 4) Zapytaj, czego oczekuje druga osoba (w związku z tym, że ci o tym opowiada).*
- 5) Zdecyduj, czy chcesz odpowiedzieć na potrzebę (np. udzielić rady).*

Omówienie filmu:

- 1) W której scenie byłoby ci najtrudniej wysłuchać innych?*

Dyskusja:

- 1) Co myślisz o innych osobach, które cię nie słuchają w trakcie rozmowy?*
- 2) W jaki sposób prowadzić rozmowę, aby nie ignorować ważnych dla nas*

ZASADY DOBREJ KOMUNIKACJI:

- *Skup się i uważnie słuchaj tego, co mówi druga osoba. Unikaj przerywania i skupiania się na własnych myślach. To pomoże ci zrozumieć drugą osobę i odpowiednio zareagować.*
- *Staraj się komunikować w sposób zrozumiały. Unikaj używania zbyt skomplikowanego języka czy niejasnych sformułowań. Jeśli coś jest dla ciebie ważne, wyraż to w prosty sposób.*

- Jeśli czegoś nie rozumiesz lub potrzebujesz dodatkowych informacji, nie wahaj się zadać pytania. Pytania pomagają wyjaśnić niejasności i pokazują drugiej osobie, że jesteś zainteresowany i angażujesz się w rozmowę.
- Nie bój się komunikować swoich emocji i potrzeb. Dziel się tym, co czujesz. Pamiętaj, że twoje uczucia i potrzeby są ważne i mają prawo być przez siebie wypowiedziane.
- Staraj się zrozumieć perspektywę drugiej osoby, jej uczucia i punkt widzenia.
- Unikaj krytykowania drugiej osoby. Skup się na budowaniu konstruktywnych dialogów i poszukiwaniu rozwiązań.
- Komunikacja czasami może być trudna, zwłaszcza gdy pojawiają się różnice zdań. Szukaj kompromisów i rozwiązań korzystnych dla obu stron.

KARTA POMOCNICZA DO TRENOWANIA

- Na bazie własnej sytuacji przećwicz umiejętność z kolegą lub koleżanką.

Opisz sytuację własną:

.....

.....

.....

.....

- Teraz postępuj zgodnie z krokami powyżej i napisz, co powiesz i zrobisz w każdym kroku:

Krok 1.

Krok 2.

Krok 3.

Krok 4.

Krok 5.