

# SCENARIUSZ DODATKOWY

## NARZĘDZIA KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ

czas trwania zajęć: 45 minut



### Cele:

- zapoznanie się uczestników z narzędziami komunikacji (parafrazami i odzwierciedleniami),
- przećwiczenie przez uczestników narzędzi komunikacji (parafraz i odzwierciedleń),
- poprawienie komunikacji w klasie,
- integracja zespołu klasowego.

### Liczba uczestników:

Optymalna liczba osób biorących udział w zajęciach wynosi od 8 do 16. Jeśli klasa liczy więcej niż 18 uczniów, sugerujemy podzielenie uczestników na dwie grupy, tak aby wszyscy mieli szansę zabrać głos.

### Przygotowanie:

- wydrukowanie karty pracy.



### Program zajęć:

#### 1. Rozpoczęcie/Z czym przychodzisz? (1-5 minut)

Warto na początku zajęć zapytać uczniów, z jakimi uczuciami, emocjami zaczynają zajęcia. Być może chcą się czymś podzielić.

**N** W jakim nastroju rozpoczynacie zajęcia? Może jest coś, czym chcecie się podzielić? Czy macie jakieś przemyślenia na temat poprzednich zajęć albo otrzymanych materiałów ?

To ważne, żeby była możliwość wypowiedzenia się.

#### 2. Parafraza (15 minut)

Dobierzcie się teraz w pary z osobą, z którą znacie się mało albo z którą dawno nie rozmawialiście.

**N** Wyznaczcie, kto rozpocznie jako osoba mówiąca, a kto jako pierwszy będzie słuchał. Później zamienicie się funkcją i osoba do tej pory słuchająca będzie mówiła, a osoba do tej pory mówiąca będzie słuchać.

(Warto sprawdzić, czy wszyscy mają parę, w której będą mogli rozmawiać, i czy jest ustalone, kto pierwszy mówi. W wypadku grup trzyosobowych można zaproponować zrealizowanie tego samego trybu ćwiczenia, ale dając mniej czasu na rozmowę danej pary. Trzecia osoba będzie się wówczas przysłuchiwała rozmowie).

**N** Następnie porozmawiajcie o tym, jakie trzy przedmioty zabrałobyście ze sobą na bezludną wyspę. Zadaniem osoby słuchającej jest nieprzerywanie, ale powtórzenie swoimi słowami tego, co powiedział rozmówca. Można zacząć od „Przed chwilą powiedziałeś(-aś), że...”, „Mówiłeś(-aś), że...”. Potem powtarzacie swoimi słowami to, co powiedział rozmówca, upewniając się, czy dobrze się zrozumieliście.

N

Na rozmowę w jednej parze macie 5 minut (osobom pracującym w trójkach można dać 3 minuty na jedną rozmowę).

Aby podsumować, można zadać jedno z poniższych pytań:

- Jakie macie wrażenia po tym ćwiczeniu?
- Czy udało się używać narzędzia parafrazy?
- Czy upewnianie się, czy dobrze zrozumieliście rozmówcę, było łatwym czy trudnym zadaniem?
- Czy Waszym zdaniem stosowanie parafrazy może pomóc w lepszym zrozumieniu siebie nawzajem?

### 3. Odzwierciedlenie uczuć (5–10 minut)

Narzędzie polega na nazywaniu tego, co widzimy u drugiej osoby.

N

W tych samych parach, w których ćwiczyliście parafrazę, porozmawiajcie o tym, jak odebraliście nastrój drugiej osoby. Można np. powiedzieć:

- „Mam wrażenie że jesteś zdenerwowana”,
- „Uśmiechnąłeś się, kiedy powiedziałeś o...”,
- „Czy moje pytanie Cię zasmuciło?”

N

Jak się czuliście, kiedy ktoś omawiał Wasze uczucia?

Czy to może być dobre narzędzie porozumiewania się z innymi?

### 4. Podsumowanie (10 minut)

N

Mamy trudności z komunikacją, często nie słuchamy uważnie. Bycie słuchanym jest skarbem w dzisiejszych czasach. Zauważamy i bardzo doceniamy, kiedy jesteśmy naprawdę słuchani. Narzędzia parafrazy i odzwierciedlania uczuć, które dziś poznaliście, bardzo pomagają skutecznie słuchać i dawać innym poczucie bycia słuchanym.

- Czy te zajęcia mogą być dla Was przydatne w porozumiewaniu się z innymi?
- Co bierzecie dla siebie z dzisiejszych zajęć?