

KLASA 7:

Temat: Komunikacja w rodzinie.

1. Zapoznaj się z prezentacją pt: *Komunikowanie się*.(poniżej)
2. Wykonaj ćwiczenie:

Zamień komunikat typu TY na komunikat typu JA według poniższego przykładu. Zapisz komunikaty w zeszytach.

Komunikat „TY”: *W tych spodniach wyglądasz śmiesznie.*

Komunikat „JA”: *Nie podoba mi się, jak te spodnie leżą na tobie.*

Komunikat „TY”: *Znowu mnie nie słuchasz!*











Komunikat „JA”:

Komunikat „TY”: *Jak zwykle masz w pokoju bałagan!*

Komunikat „JA”:

Komunikat „TY”: *Nigdy nie masz dla mnie czasu!*

Komunikat „JA”:

<h3>KOMUNIKAT "TY"</h3>	<h3>KOMUNIKAT "JA"</h3>
<p>OCENIA "Jesteś leniwy, nigdy nie chcesz mi pomagać"</p> 	<p>NAZYWA PROBLEM</p> 
<p>ETYKIETUJE "Jesteś egoistką i myślisz tylko o sobie".</p> 	<p>WYRAŻA UCZUCIA Jak również myśli, potrzeby i oczekiwania.</p> 
<p>ATAKUJE "Dlaczego znowu zostawiłeś skarpety na środku?!"</p> 	<p>OTWIERA DYSKUSJĘ</p> 
<p>OSKARŻA "Zawsze robisz mi na złość".</p> 	<p>SAMOCENA Nie godzi w poczucie własnej wartości u żadnego z rozmówców</p> 
<p>SEPARUJE Zamiast rozwiązywać problem, eskaluje go.</p> 	<p>REAKCJA Jest naszą reakcją na konkretne zachowanie.</p> 

PREZENTACJA:

Komunikacja interpersonalna

Sztuką skutecznego porozumiewania się zajmuje się psychologia, a konkretnie jej dział zwany komunikacją interpersonalną.

Komunikacja to porozumiewanie się, wymiana myśli i kontakt osobowy.

Interpersonalna to znaczy między poszczególnymi jednostkami, osobami.

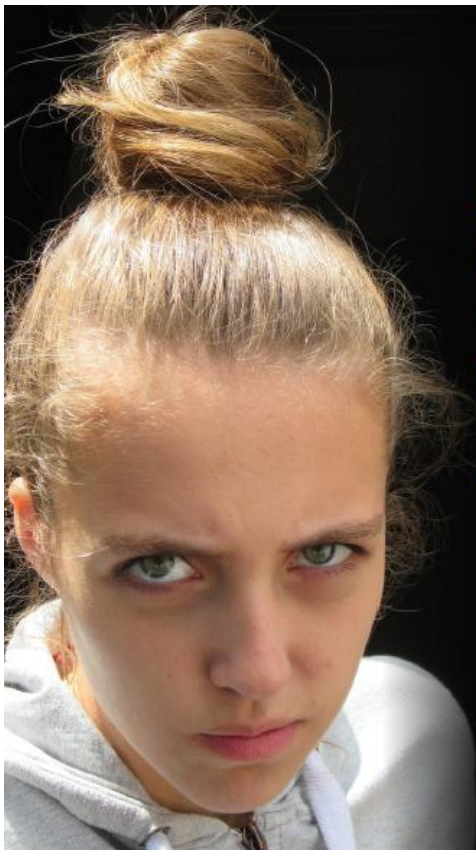
Komunikacja to nie tylko przekazywanie TREŚCI, ale też określanie POSTAWY w stosunku do drugiej osoby.



Komunikacja niewerbalna

- mimika twarzy
- gesty
- kontakt wzrokowy
- sygnały emocjonalne
- śmiech-płacz
- odległość, w jakiej jesteśmy od rozmówcy
- postawa ciała
- ubiór
- wystrój naszego pokoju

**93% komunikowania to komunikowanie niewerbalne.
Tylko 7% komunikowania stanowią słowa.**



Zasady skutecznego porozumiewania się

1. Patrz w oczy rozmówcy, a nie w niebo.
2. Nie przerywaj wypowiedzi drugiej osoby żadnymi radami.
3. Nie ośmieszaj rozmówcy ani tego, co mówi.
4. Upewnij się, czy dobrze zostałeś/aś zrozumiany/a.
5. Jeśli czegoś sam nie rozumiesz, to zadawaj pytania.



Zasady skutecznego porozumiewania się cd.

6. Wczuwaj się w sytuację rozmówcy – empatia.
7. Mów o tym, co czujesz, informuj otwarcie o swojej złości i rozdrażnieniu, a także o radości i smutku.
8. Dziel się swoimi lękami, niepokojem i obawami.
9. Bądź uczciwy/a i szczery/a, ale też taktowny/a i grzeczny/a.
10. Dbaj o dobry klimat rozmowy.



Komunikat pośredni i bezpośredni

Komunikaty pośrednie typu TY

TY

- zawierają sądy i opinie
- są atakujące
- są agresywne i raniące
- wywołują nieprzyjemne uczucia
- wzmagają konflikt

Komunikaty bezpośrednie typu JA

JA

- informują o odczuciach rozmówcy i sądach mówiącego
- wyrażają oczekiwania mówiącego
- są pozbawione agresji
- nie wywołują trudnych uczuć i agresywnej reakcji obronnej
- pozwalają rozwiązać konflikt bez poczucia krzywdy lub przegranej

Komunikat pośredni i bezpośredni

TY

Ty zawsze wiesz wszystko lepiej!

Nie mogę zebrać myśli, gdy krzyczysz.

Lepiej się już zamknij wreszcie!

Moje zdanie w tej sprawie jest inne.

Nigdy nie mogę na ciebie liczyć!

Zależy mi na tym, abyśmy się dogadali.

**Słowo może
leczyć
i słowo może
zabijać.**

(Pawłow)



LEKCJA 15. KOMUNIKACJA W RODZINIE 7

Temat: Pierwsze uczucia.

1. Zapoznaj się z prezentacją pt.: *Miłość*. (poniżej)
2. Napisz w zeszycie notatkę odpowiadając na pytanie: *W jaki sposób przeżywają miłość chłopcy a jak dziewczyny?*

Zamieszczam poniżej kilka informacji dla zainteresowanych etapami rozwoju miłości.

Choć każda miłość jest inna i неповtarzalna, to jednak zazwyczaj, w różnych związkach rozwija się podobnie. Wyróżnić można wiele etapów miłości. Najbardziej popularnym zdaje się być podział na trzy fazy rozwoju tego uczucia na: zieloną, czerwoną i złotą. Miłość zieloną oznacza początek miłości, jej rozkwitanie, jest najbardziej intensywna i emocjonalna. Miłość czerwoną oznacza miłość gorącą, zaawansowaną, jest etapem jednoczenia się partnerów. Miłość złotą oznacza miłość dojrzałą – to czas tworzenia.

Miłość zielona: Człowiek angażuje się w nią bez reszty. Jest ona gwałtowna, ale również niedojrzała. Miłości od pierwszego wejrzenia. Ma się wtedy wrażenie, że wiruje cały świat. Serce bije szybciej, a burza uczuć nie pozwala w nocy spać. To etap zakochania, któremu towarzyszą tzw. motylki w brzuchu.

Miłość czerwona: W tym czasie kochający się ludzie pragną przebywać ze sobą niemal bez przerwy. Jest to etap wzajemnych zachwytych sobą i odkrywania swoich tajemnic. Para często i chętnie separuje się od otoczenia i chce przebywać tylko w swoim towarzystwie. Na tym

etapie pojawiają się również pewne zagrożenia. Na skutek pragnienia posiadania partnera tylko dla siebie, dochodzić może do prób zdominowania drugiej osoby lub wybuchów zazdrości.

Miłość złota: Często rodzą się wtedy poważne plany na przyszłość: pojawia się chęć posiadania dziecka czy np. kupna lub budowania domu. Para czuje się ze sobą pewnie i bezpiecznie. Partnerów łączy wzajemne zaufanie i gotowość udzielenia sobie wsparcia w każdej sytuacji. Elementy charakterystyczne dla wcześniejszych etapów nie zanikają, nie są jednak już tak intensywne, a raczej trwale oparte na solidnych podstawach. Znają się na tyle dobrze, że ewentualne słabości czy wady nie są już raczej w stanie zagrozić ich dojrzałej, prawdziwej miłości.

PREZENTACJA:

Definicja miłości

Miłość to postawa polegająca na dążeniu do prawdziwego dobra osoby kochanej.





Cechy miłości

Miłość wyraża się w tym, że:

- chcę ci pomagać
- chcę okazywać ci szacunek
- chcę się o ciebie troszczyć
- chcę cię uszczęśliwić
- chcę dzielić z tobą radości i smutki
- chcę uczestniczyć w twoim życiu
- pragnę chronić cię przed własnym egoizmem

**Miłości trzeba się uczyć i na nią zapracować.
Miłość jest zwycięstwem nad własnym egoizmem.**



Przeżywanie miłości

CHŁOPAK

Dominacja cielesności (duża wrażliwość na bodźce powoduje napięcia seksualne i wzmacnia chęć szybkiego ich rozładowywania).

Kontakt z dziewczętami może być stymulujący seksualnie, stąd konieczność uczenia się panowania nad ciałem, by dać prymat lepszemu poznaniu się i nawiązaniu bliższych relacji. W przeciwnym wypadku łatwo miłość pomylić z seksem.



Przeżywanie miłości

DZIEWCZYNA

Dominacja uczuciowości (duża wrażliwość sfery emocjonalnej powoduje podatność na doznawanie silnych uczuć i chęć przypodobania się). Kontakt z chłopakami może być stymulujący uczuciowo, stąd konieczność uczenia się panowania nad emocjami, by dać prymat lepszemu poznaniu się i nawiązaniu bliższych relacji. W przeciwnym wypadku łatwo miłość pomylić z uczuciem.



Miłość nie dojrzeje w ciele.

**Nie rozwijasz swego
człowieczeństwa, kiedy
poznajesz ciało swojej
dziewczyny/swojego
chłopaka.**

Miłość dojrzeje w duszy.

