31.05.2023 r.

SP im. T. Kościuszki w Zawadce

Gr II i III Zajęcia świetlicowe

Nauczyciel: Danuta Leśniak

**Temat: ,,Komunikacja interpersonalna’’.**

**Cele ogólne:**

* podnoszenie wiedzy w zakresie prawidłowego komunikowania się;
* zwiększenie świadomości na temat znaczenia aktywnego słuchania;
* rozwijanie umiejętności konstruktywnego komunikowania się z innymi;
* poznawanie barier komunikacyjnych i ich wpływu na porozumiewanie się;

**Cele szczegółowe:**

* uczeń potrafi komunikować się z innymi;
* zna bariery komunikacyjne i rozumie jaki to ma wpływ na porozumiewanie się;
* rozumie znaczenie komunikatów niewerbalnych;
* zna zasady aktywnego słuchania i stosuje podczas rozmowy;

Metody i formy pracy:

* pogadanka
* burza mózgów
* praca w grupie
* praca indywidualna

Środki dydaktyczne:

* karty pracy ,,Moje słabe i mocne strony’’;
* pisaki;
* kolorowe karteczki;
* kredki;
* arkusz papieru;
* roboty Pfoton
* mata edukacyjna

Przebieg lekcji:

1. **Czynności organizacyjne**: przywitanie, sprawdzenie obecności, zapoznanie uczniów z tematem zajęć.
2. **Realizacja tematu:**

* nauczyciel wprowadza określenie *Komunikacja interpersonalna;*
* nauczyciel omawia wraz z uczniami stworzoną wspólnie definicję, wyjaśnia jakie znaczenie dla każdego z nas ma właściwa komunikacja,
* uczniowie podają przykłady uważnego słuchania w czasie rozmowy z drugą osobą;
* nauczyciel prowadzi dyskusję na temat konstruktywnego i niekonstruktywnego sposobu prowadzenia rozmowy i sprawdza zrozumienie definicji przez uczniów;
* uczniowie otrzymują od nauczyciela karteczki z tabelką ***Moje słabe i mocne strony,*** a następnie wspólnie podają swoje cechy,
* uczniowie prowadzą rozmowę używając zwrotów grzecznościowych i przekazują sobie informacje dotyczące w jakich miejscach będą się spotykać po lekcjach i wspólnie uczestniczyć w zabawach, wskazują drogę, komunikują się jakie zabawy wykorzystają, proponują nowe. Wspólnie planują drogę i do tego celu wykorzystują roboty Pfoton.

**3. Podsumowanie zajęć:** uczniowie wraz z nauczycielem podsumowują najważniejsze wiadomości z lekcji. Nauczyciel pyta uczniów, co podobało im się na zajęciach najbardziej, co było trudne lub niezrozumiałe?

***Temat: Jak skutecznie się komunikować?***

**Cele:**

* zwiększenie wiedzy w zakresie komunikacji,
* uświadomienie znaczenia aktywnego słuchania,
* rozwijanie umiejętności konstruktywnego komunikowania się z innymi,
* poznawanie barier komunikacyjnych i ich znaczenia podczas porozumiewania się,
* uświadamianie roli niewerbalnych komunikatów w procesie porozumiewania się.

**Cele szczegółowe – uczeń:**

* zna zasady aktywnego słuchania i stosuje podczas dialogu,
* komunikuje się z innymi,
* używa komunikatów „ja w wypowiedzi”,
* zna bariery komunikacyjne,
* rozumie znaczenie komunikatów niewerbalnych.

**Czas trwania:**

2 godziny lekcyjne

**Metody pracy:**

pogadanka, praktyczne działanie, praca w grupie, burza mózgu

**Formy pracy:**

grupowa

**Pomoce dydaktyczne:**

arkusz papieru, flamastry, kolorowe karteczki

**Przebieg zajęć:**

1. Powitanie, przedstawienie tematu zajęć – rozwiązywanie rebusa. Należy zamienić literki, aby powstało hasło, b-k, e-a, y-i, s-n, bomusybecje.

Uczniowie zastanawiają się i podają, jakie skojarzenia mają ze słowem „komunikacja”. Zapisywanie odpowiedzi na arkuszu. Tworzenie definicji „komunikacji”.

Komunikacja to przekaz pewnej informacji (komunikatu) i zdolność do odbioru i rozumienia tego przekazu. Wyróżniamy *komunikację werbalną (słowną) – przekazywanie informacji i wiadomości słowem oraz niewerbalną (bezsłowną) – wyrażanie poprzez: gestykulację, mimikę i wyraz twarzy, dotyk i kontakt fizyczny, dystans przestrzenny, kontakt wzrokowy i wymianę spojrzeń, sposób w jaki chodzimy, stoimy, siedzimy, nasze otoczenie, nasz wygląd, niewerbalne aspekty mowy (intonacja głosu, akcent, rytm mówienia).*

*Podczas normalnej rozmowy dwóch osób, tylko niecałe 35% informacji przekazywanych jest werbalnie, a niewerbalnie ponad 65%.*

2. Ćwiczenie „Uważne słuchanie”

Uczestnicy dzielą się na pary. Każda osoba opowiada drugiej o najdziwniejszej rzeczy, którą jadła, o czymś nietypowym. Gdy jedna osoba mówi, druga jest odwrócona plecami, nie reaguje. Następnie każda osoba w parze opowiada o swoim najlepszym prezencie, który kiedyś dostała. Tym razem partner jest odwrócony twarzą do rozmówcy, przytakuje, zadaje pytania, uważnie słucha. Podsumowanie ćwiczenia. Każda osoba wypowiada się, kiedy jej się lepiej opowiadało? Gdy była słuchana, czy gdy rozmówca ignorował jego wypowiedź.

3. Ćwiczenie „Dobry słuchacz”

Na arkuszu nauczyciel odrysowuje postać – ochotnik. Uczestnicy wypisują cechy dobrego słuchacza. Postawa zwrócona w kierunku rozmówcy, kontakt wzrokowy, dopytywanie, okazywanie zainteresowania rozmówcy, pozwalanie wypowiedzieć się do końca, udzielanie informacji zwrotnych.

4. Ocena zachowań. Nauczyciel prosi uczniów, aby opowiedzieli o sytuacji, gdy spotkało ich coś radosnego, miła niespodzianka. Podczas każdej wypowiedzi prezentuje zachowania, uczniowie oceniają czy w czasie rozmowy jest aktywnym słuchaczem.

* Nawiązywanie kontaktu wzrokowego
* Potakiwanie głową
* Opieranie głowy na dłoni
* Głowa oparta na ręce, oczy spuszczone
* Spoglądanie na zegarek
* Spoglądanie w dół z odwrócona twarzą
* Przecieranie oczu, ziewanie
* Machinalne rysowanie lub pisanie po kartce
* Mówienie „mhm”, „aha”
* Rozglądanie się na boki
* Unoszenie brwi i półuśmiech
* Dopytywanie o szczegóły i dodatkowe informacje
* Mina oddająca emocje związane z tematem np. gdy mowa o przyjemnych wydarzeniach radosna mina
* Patrzenie na telefon przez czas trwania rozmowy
* Oglądanie paznokci

Podsumowanie, wykonywanie plakatu, wypisywanie na dwóch połowach zachowań utrudniających oraz ułatwiających rozmowę.

5. Komunikat „ja” – pogadanka, co to znaczy, czy kiedyś uczniowie spotkali się z takim sformułowaniem. Wyjaśnienie:

Komunikat typu „ja” polega na tym, że mówimy o swoich uczuciach wywołanych zachowaniem drugiej osoby, biorąc jednocześnie odpowiedzialność za te uczucia. Ważne jest, abyśmy mówili, jaki skutek wywiera na nas określone zachowanie i jak wpływa na nasze uczucia. Komunikat typu „ja” pozwala nam wyrazić swoje myśli, uczucia, oczekiwania w takiej formie, która szanuje osobę, do której mówimy.

Komunikat typu „ja” zawiera informację:

*czuję… (podanie informacji o swoich uczuciach),*

*kiedy ty… (obiektywny opis wydarzeń lub faktów),*

*ponieważ… (wyjaśnienie jaki wpływ ma na ciebie to zachowanie)*

*oczekuję… (wyjaśnienie jakiego zachowania oczekujemy)*

6. Ćwiczenie – sformułuj komunikat typu „ja” do następujących sytuacji:

* kolega mówi do ciebie po przezwisku, którego ty nie lubisz
* kolega po raz kolejny spóźnia się na spotkanie
* siostra bierze twoje rzeczy bez pytania
* siostra zostawia bałagan w twoim pokoju
* kolega gra na telefonie, gdy mu opowiadasz o ważnej dla ciebie sprawie
* kolega podczas rozmowy przerywa ci, nie pozwala dokończyć wypowiedzi
* koleżanka skrytykowała twój strój
* kolega podczas rozmowy z tobą nie patrzy na ciebie tylko obgryza paznokcie i zdrapuje strupki z rąk

7. Rozpoznawanie komunikatów „ja”. Uczniowie wyszukują w podanych wypowiedziach *komunikaty typu „ja’’.*

* *jest mi przykro, kiedy się spóźniasz na umówione spotkanie*
* *ta bluzka, którą ubrałaś, w ogóle do ciebie nie pasuje*
* *przeszkadza mi to, gdy mi przerywasz, gdy do ciebie mówię*
* *przestań się użalać nad sobą, nie jesteś pępkiem świata*
* *ty jak zwykle przychodzisz spóźniony, jesteś nieodpowiedzialny*
* *ty nigdy nie słuchasz co do ciebie mówię*
* *jest mi nieprzyjemnie patrzeć, gdy podczas rozmowy ze mną obgryzasz paznokcie*
* *nie podoba mi się, że źle mówisz o koledze*
* *takiego bałaganiarza jak ty to ze świecą szukać*
* *ty nigdy nie potrafisz po sobie posprzątać*
* *nie lubię, gdy zostawiasz bałagan w moim pokoju*
* *ile razy mam ci powtarzać, żebyś pytał, jeśli chcesz wziąć moje rzeczy*
* *ty tylko patrzysz w ten telefon, świata poza nim nie widzisz*
* *jest mi przykro, gdy mnie przezywasz*

8. Zabawa „Słowa mają moc” – każdy otrzymuje kolorową karteczkę, ma za zadanie ją podrzeć na bardzo małe strzępy. Następnie nauczyciel prosi o ułożenie karteczki. Uczniowie dochodzą do wniosku, że jest to niemożliwe. Ćwiczenie pokazuje, że każde wypowiedziane słowo, wywiera wpływ na osobę, która je słyszy. Zarówno słowa budujące jak i te, które ranią, zostawiają ślady. Tego, co powiedzieliśmy, nie możemy cofnąć, dlatego ważne, by starannie dobierać słowa.

9. Bariery komunikacyjne, nauczyciel wymienia trzy główne grupy:

* osądzanie
* decydowanie za innych
* uciekanie od problemów

W grupach układanie definicji, następnie wspólnie dobieranie zdań do poszczególnych grup.

* Osądzanie: „Jak zwykle za mało się postarałeś”, „Jesteś leniwy, dlatego ci się nie udało”, W ogóle się nie postarałeś wykonując to zadanie”,
* Decydowanie za innych: „Musisz uczyć się więcej”, „Powinieneś to zrobić”, „Jeśli się nie przyłożysz, na pewno oblejesz egzamin”,
* Uciekanie od cudzych problemów: „Wszystko będzie dobrze”, „Wystarczy, że się trochę więcej pouczysz, a na pewno dostaniesz lepszą ocenę”, zmiana tematu np. podczas rozmowy o złej ocenie zadawanie pytania „A co byś chciał zjeść na kolację?”.

10. Podsumowanie, słuchanie opowiadania.

„Obmowa i plotkarstwo to ciężkie wady, choć dzisiaj mało kto się nimi przejmuje. Ludzie obmawiają się wzajemnie w mediach, w biurach, na ławkach w parku, przed sklepem i w wielu innych miejscach. Jednakże krzywdę wyrządzoną w ten sposób trzeba naprawić.

Na ten fakt zwrócił uwagę św. Filip Neriusz, który kobiecie trudniącej się plotkarstwem zadał „niestandardową” pokutę:

„- Idź na targ, kup zabitą, ale nie oskubaną kurę, następnie za miastem przejdź się kilka razy w tę i tamtą stronę, a w ciągu spaceru oskub całą kurę. Po skończeniu tej czynności wróć do mnie i zdaj mi sprawę z dokładnego spełnienia rozkazu, który ci daję w imieniu Pana Boga”.

Kobieta wypełniła zadanie i po pewnym czasie wróciła do spowiednika:

– Ach – rzekł Święty – wiernie spełniłaś pierwszą część rozkazu lekarza twej duszy. Wypełnijże teraz drugą, a będziesz zupełnie uzdrowiona: Wróć na to samo miejsce, skąd przychodzisz, obejdź te same drogi, po których idąc skubałaś kurę i pozbieraj wszystkie pióra, które rozrzuciłaś po drodze.

– Ależ to niemożliwe! – zawołała biedna kobieta. – To niewykonalne! Rzucałam pióra bez zastanowienia po obydwu stronach drogi, wiatr je rozrzucał po polach. Jakże więc możesz żądać ojcze, abym je obecnie zebrała?

– A widzisz moja córko – odpowiedział zakonnik. Obmowa to rzecz tego samego rodzaju, co pióra, które wzbraniasz się zbierać po rozsypaniu. Twoje niebaczne słowa również rozeszły się w różnych kierunkach. Idź i dogoń je, jeśli możesz! Pamiętaj i nie grzesz więcej!” ks. Zygmunt Skarżyński, *Rzecz o obmowie, plotkach i potwarzy w przykładach*, Wrocław 1993

Pytania podsumowujące: Ile to „piór” z mojej winy fruwa po świecie? Czy mogę naprawić szkody wynikłe z mojego plotkarstwa? Czego dowiedziałem się na zajęciach? Czego się nauczyłem?

11. Podziękowanie i zakończenie zajęć.