

Socjoterapia

Cel zajęć

-uświadomienie barier komunikacyjnych i kształtowanie umiejętności właściwego komunikowania

Proszę zwrócić uwagę na opisane scenki

„Młodszy brat Marek Prosi siostrę Izę o pomoc w lekcjach

Marek: Słuchaj Iza pomóż mi rozwiązać to zadanie z matmy. Nie rozumiem go.

Iza: Odczep się, nie widzisz, że się uczę. Trzeba było uważać na lekcji, jesteś niemądry.

Marek: Wypchaj się”

Proszę zastanowić się jakie uczucia towarzyszyły dzieciom.

Barieri utrudniające dialog to:

- krytykowanie, obrażanie, narzucanie innym ludziom własnych wartości, chwalenie się połączone z oceną,

-sprzeczność gestów i min ze słowami,

- skupienie się na swoich problemach

Scenka w prawidłowej komunikacji powinna wyglądać tak:

„Marek: Proszę Cię Iza pomóż mi rozwiązać to zadanie z matmy. Nie rozumiem go

Iza: Słuchaj Marek jestem zła, gdy przychodzisz z prośbami wtedy gdy jestem zajęta. Przyjdź gdy skończę, wtedy Ci pomogę”

Teraz uczucia są dobre, przyjemne.

Czynniki ułatwiające prowadzenie negocjacji:

-kompromis, aktywne słuchanie, ustalone normy, argumenty, konkretny cel.

Pozwólmy odczuć rozmówcy to co czujemy, czego byśmy oczekiwali np.: zamiast mówić „Ty zawsze się wtrącasz” można powiedzieć „Sam chciałbym podjąć decyzję w tej sprawie”. Niech rozmówca odczuje, że interesujemy się jego problemem i chcemy się dogadać.

Proszę poćwiczyć scenki typu:

Mama prosi o wyniesienie śmieci, gdy ty piesz do koleżanki czy kolegi

Siostra lub brat oddaje Ci pożyczoną rzecz, ale uszkodzoną.

Ćwiczenie

Proszę, żeby dziecko przeczytało ten sam wybrany z gazety lub książki tekst innym tonem- radośnie, z rozpaczą, obojętnie, ze złością.

W komunikacji międzyludzkiej duże znaczenie ma ton głosu, wyraz twarzy, postawa ciała, gestykulacja.

Małgorzata Opas