

Beata Bocian-Waszkiewicz

Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach

Wydział Humanistyczny

Scenariusz zajęć wychowawczych – komunikacja interpersonalna (cz. 2)

Scenario of educational classes – interpersonal communication (part. 2)

Streszczenie: Autorka przedstawia scenariusz zajęć wychowawczych mających na celu kształtowanie podstawowych kompetencji interpersonalnych.

Słowa kluczowe: kompetencje interpersonalne, kompetencje komunikacyjne, scenariusz zajęć

Abstract: Author presents a lesson plan includes proposals for activities aimed at developing basic interpersonal skill

Keywords: interpersonal skill, interpersonal communication, lesson plan

Temat spotkania: Sztuka porozumiewania się z innymi – „jak mówić, aby nas słuchano – jak słuchać, aby inni chcieli do nas mówić”

Cele zajęć:

- rozwijanie zdolności nawiązywania i podtrzymywania właściwych relacji z innymi;
- uświadomienie uczestnikom spotkania, czym są bariery komunikacyjne;
- rozwijanie podstawowych umiejętności interpersonalnych;
- kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania i formułowania komunikatów typu JA.

Czas trwania zajęć: 2 godziny

Pomoce: mazaki, kartki, brystol, opakowanie chusteczek higienicznych (100 sztuk), klej.

Przebieg zajęć:

1. **Rundka rozpoczynająca:** Prowadzący prosi uczestników, aby każdy wyciągnął z opakowania tyle chusteczek, ile chce. Kiedy każdy już ma chusteczki, uczestnicy otrzymują polecenie, aby powiedzieli o sobie tyle zdań – ile wyciągnęli chusteczek.
2. Zabawa – **Morderca** – uczestnicy otrzymują kartki, których nie wolno pokazywać innym. Na jednej z kartek widnieje słowo „morderca”, ale oczywiście wie o tym tylko sam „morderca”. Uczestnicy siadają w kole, tak by wszyscy dobrze się widzieli. „Morderca” przystępuje do „mordowania”- mruga do wybranej osoby, która, jeśli to zauważy, po paru sekundach mówi „nie żyję” i odpada z gry, nie ujawniając tożsamości „mordercy”. Uczestnicy mogą starać się zdemaskować „mordercę”, ale jeśli ich oskarżenie okaże się niestuszne, odpadają z gry jako „samobójcy”. Gra toczy się do momentu, aż wszyscy zostaną „zamordowani” lub „morderca” „wykryty”. Po zakończonej zabawie rozmawiamy z uczestnikami na temat przekazu niewerbalnego w komunikowaniu się.
3. Ćwiczenie – **Posłuchaj - chciałbym Ci opowiedzieć o sobie** – Uczestnicy dobierają się w pary (dobrze byłoby, aby pary tworzyły osoby, które w grupie znają się słabiej), następnie dzielą się rolami – ustalają, kto jest osobą **A**, a kto **B**. Prowadzący wyjaśnia, że zadaniem osób **A** jest w ciągu dwóch minut opowiedzieć o tym, co chciałyby, aby ich rozmówca wiedział o nich i ich życiu: o przeszłości, teraźniejszości, planach, marzeniach. Po dwóch minutach rozmawiający zamieniają się rolami – opowiada osoba **B**. Następnie wszyscy siadają w kręgu i kolejno przedstawiają swoich partnerów. Pierwsza osoba przedstawia swojego rozmówcę, mówiąc wszystko, co zapamiętała z jego opowiadania, i tak kolejno. Można zrobić to w formie rundki, zaczynającej się od słów: *dowiedziałem się, że...*

4. Zabawa – **Słowo czarnoksiężnika** - prowadzący mówi do uczestników zajęć: - Jestem czarnoksiężnikiem i odbieram Wam prawo do mówienia. Jestem jednak łaskawy, więc wolno wam wybrać po cztery słowa, których możecie używać. Zapiszcie je na kartce. Znajdźcie drugą osobę i spróbujcie porozumieć się używając – ty swoich czterech wyrazów i on swoich czterech oraz gestów. Teraz zapiszcie wszystkie wyrazy na kartce (macie ich osiem). Zmieńcie partnera i porozumiejcie się, używając tych ośmiu wyrazów (instrukcje powinny być podawane powoli, z przerwami). Po zakończonej zabawie uczestnicy dzielą się swoimi spostrzeżeniami na temat ograniczeń w porozumiewaniu się.
5. Ćwiczenie – **Jak ja komunikuję się z innymi?** – uczestnicy otrzymują do wypełnienia arkusz (załącznik nr 1). Po kilku minutach przystępujemy do rozmowy, dzieląc się własnymi spostrzeżeniami na temat komunikowania się z innymi ludźmi. Ćwiczenie ma na celu pobudzenie uczestników do refleksji na temat posiadanych przez nich mocnych stron porozumiewania się z innymi, jak też pewnych ograniczeń, nad którymi można pracować.
6. Zabawa – **Szepty** – uczestnicy spacerują po sali. Osoby komunikują się ze sobą za pośrednictwem osób trzecich, np. mówię do Jacka: „powiedz, Jacku, Ani, że ma ładne oczy”. Wtedy Jacek podchodzi do Ani i mówi jej, „Piotr prosi, żeby ci powiedzieć, że masz ładne oczy”. Tematyka komunikatów może być dowolna lub ukierunkowana jakimś tematem, np. wygląd, zainteresowania.
7. Ćwiczenie – **Odgrywanie scenek** – uczestnicy zostają podzieleni na czteroosobowe zespoły. Każdy zespół losuje kartkę z opisem sytuacji. Zadaniem grupy jest przedstawienie scenki sytuacyjnej zgodnie z wylosowaną tematyką. Po odegraniu scenek przeprowadzamy ich analizę pod kątem formułowania komunikatów typu JA. Prowadzący przekazuje uczestnikom informacje na temat istoty tych komunikatów.

Sytuacja 1	Czytasz książkę w czytelnii. Obok dwie osoby głośno rozmawiają, śmieją się. Przeszkadzają ci. Jak zareagujesz?
Sytuacja 2	Twój kolega pali papierosa i częstuje cię namawiając, żebyś też z nim zapalił. Twoim zadaniem jest odmówić.
Sytuacja 3	Koleżanka nie oddała Ci pieniędzy, które jej pożyczyłaś już 2 tygodnie temu. Obiecała oddać następnego dnia. Jak jej o tym przypominasz?
Sytuacja 4	Dowiedziałeś się, że Twój kolega z klasy rozpowszechnia o Tobie nieprawdziwe informacje. Jak reagujesz?
Sytuacja 5	Odpowiedzialna jesteś za zorganizowanie imprezy klasowej. Koleżanka, która chciała przewodniczyć tej organizacji, ciągle krytykuje Twoje pomysły. Jak reagujesz?

8. Uczestnicy zajęć dobierają się parami. Jedna osoba odgrywa rolę przewodnika, drugiej zawiązujemy oczy – naśladuje niewidomego. Przewodnik podaje rękę partnerowi i oprowadza go po sali troszcząc się o jego bezpieczeństwo. Następnie uczestnicy zamieniają się rolami. Po zakończonej zabawie prowadzący rozmawia z uczestnikami. Pomocne pytania: - Czy łatwo było zaufać koleżance/koledze? W której roli czułeś się lepiej? Co czułeś będąc przewodnikiem, a co będąc niewidomym?"
9. Zabawa – [Koll, 2006, s. 57] (...) zadanie polega na obserwowaniu i opisanu czegoś u innego uczestnika. Mogą to być zarówno charakterystyczne cechy ciała, jak również ubrania. Pozostali uczestnicy próbują odgadnąć, o co chodzi osobie opisującej. Prowadzący po zabawie rozmawia z uczestnikami na temat, w jaki sposób formułowane były opisy rzeczy. Czy łatwo było rozpoznać opisywaną rzecz?
10. Zabawa – (...) Uczestnicy zajęć dobierają się parami. Wybierają jakiś temat, w przypadku którego rzeczywiście ich zdania się różnią albo też decydują się na fikcyjne różnice poglądów, o które chcą się kłócić. (...) Partnerzy stają naprzeciwko siebie i mówią jednocześnie. Przedstawiają swoje argumenty; jednocześnie słu-

chają argumentów partnera i próbują - tak długo, jak to możliwe - pozostać przy swoim stanowisku lub też doprowadzić do zbliżenia się obu poglądów. Jeśli chcą, mogą być nieustępliwi, mogą spróbować przekonać partnera albo starać się osiągnąć kompromis.

11. **Podsumowanie spotkania** – każdy z uczestników dzieli się swoimi przeżyciami i spostrzeżeniami: *W czasie dzisiejszego spotkania*

.....
.....

Załącznik nr 1

JAK JA KOMUNIKUJĘ SIĘ Z INNYMI?

1. Osoba, z którą najlepiej mi się rozmawia, to

.....
.....

Rozmowy z nią sprawiają mi przyjemność, bo

.....
.....

(proszę opisać konkretnie, co robi ta osoba, jak się zachowuje, że dobrze się z nią rozmawia)

2. Osoba, z którą bardzo trudno mi się rozmawia, to

.....
.....

..... Trudno mi się z nią rozmawia, ponieważ

.....
.....

(proszę wskazać konkretne zachowania tej osoby)

3. Czy są tematy, o których niechętnie rozmawiasz? Dlaczego?

.....
.....
.....

4. Opisz swój styl porozumiewania się z innymi. Czy mówisz powoli, czy szybko? Jak ustawiasz się względem rozmówcy? Czy gestykulujesz? Czy mówisz głośno, czy cicho?

.....
.....
.....
.....

5. Gdy ktoś mówi, że jest mu smutno czy trudno, to:

- Zmieniam temat
- Staram się powiedzieć, jak może rozwiązać problem
- Staram się go pocieszyć
- Niewygodnie czuję się w takiej sytuacji
- Opowiadam o podobnej sytuacji
- Zadaję pytania, aby wyjaśnić sytuację
-
-

6. Moje najcenniejsze cechy komunikacyjne to

.....
.....
.....

7. Największą trudność w komunikowaniu się z innymi sprawia mi (co chciałabym/chciałbym w sobie zmienić?)

.....
.....
.....
.....
.....

Bibliografia¹

- Bollard R., 1998, *Jak żyć z ludźmi. Umiejętności interpersonalne*. MEN, Warszawa.
- Kołodziejczyk A., Czerniewska E., Kołodziejczyk T., 2007, *Spójrz inaczej. Program wychowawczo-profilaktyczny*. Wydawnictwo ATE, Starachowice.
- Palomares S., Schilling D., Winch C., 2011, *Skrzynia skarbów. Ćwiczenia grupowe*. Wydawnictwo Fraszka Edukacyjna, Warszawa.
- Sawicka K. (red.), 2010, *Socjoterapia*. Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN, Warszawa.
- Koll L.R., 2006, *Wychowanie bez przemocy: zabawy i działania służące rozwiązywaniu konfliktów*, Wydawnictwo Jedność, Kielce.
- Vopel K., 2003, *Kreatywne rozwiązywanie konfliktów, zabawy i ćwiczenia dla grup*, Wyd. Jedność, Kielce.

¹ Gry i zabawy proponowane w prezentowanym scenariuszu autorka przywołuje z własnych doświadczeń zdobytych w czasie kursów i szkoleń.