



mgr Joanna Berek- pedagog, wicedyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Bytomiu

KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA

Dobra komunikacja interpersonalna to dobre porozumiewanie się z innymi. Komunikujemy się nie tylko przy pomocy słów, języka, mowy ludzkiej, lecz także w sposób pozawerbalny (przekazujemy informacje przy pomocy mowy ciała). Dzięki przesyłaniu informacji innym, kształtują się relacje między ludźmi. Sprawne porozumiewanie się wpływa nie tylko na stosunki między ludźmi, lecz także pozwala budować silne poczucie własnej wartości, przeciwdziała samotności, ogranicza poczucie bezsilności, niezadowolenia, ułatwia realizację własnych potrzeb i pragnień.

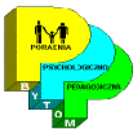
Podczas „zwykłej” rozmowy tylko 35 % informacji przekazywanych jest werbalnie, a niewerbalnie – ponad 65%. Niewerbalny przekaz dotyczy głównie uczuć, sympatii, preferencji, własnego nastawienia do siebie i otaczającego świata, aktualnego nastroju. Należy pamiętać, że komunikacja pozawerbalna nie jest jednoznaczna i jest uzależniona od wzorców zachowań preferowanych kulturowo w danym społeczeństwie czy rodzinie.

Wzmożona gestykulacja, wymachiwanie pięścią u jednych to wyrażanie gniewu, u innych za ledwie impulsywna reakcja ciała, podniecenie (dynamiczne typy temperamentalne, ADHD, nadpobudliwość psychoruchowa). Rumieniec może oznaczać złość, skrępowanie, zdenerwowanie, ale też wielką przyjemność.

Są też osoby , które tłumią gniew i reagują stuporem, kompletną ciszą. Tak może zachować się osoba zahamowana, wycofująca się z kontaktów.

Komunikacja niewerbalna wyraża się poprzez:

- sposób, w jaki tworzymy otoczenie, w którym żyjemy i pracujemy,
- gesty, jakich używamy,



- odległość, w jakiej stoimy od kogoś,
- wzdychanie, marszczenie brwi, uśmiechanie się, krzywienie się, błaznowanie,
- sposób, w jaki siedzimy, stoimy, chodzimy,
- kontakt wzrokowy,
- nasze otoczenie (dom , szkoła , rodzina),
- ton głosu,
- nasz wygląd (twarz, włosy, ciało, odzież i jej kolory).

Wtedy , gdy nie ma zgodności w komunikacie werbalnym i pozawerbalnym, np. gdy mówimy komuś, że go lubimy, ale nie patrzymy w jego stronę i np. szukamy czegoś na półkach z książkami , wprowadzamy zamęt w komunikacji, uruchamiamy bariery komunikacyjne.

BARIERY KOMUNIKACYJNE to zachowania , które uniemożliwiają dobre, bezpieczne budowanie relacji między ludźmi .

Należą do nich:

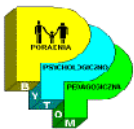
Osądzanie

Narzucanie własnych wartości innym osobom, skupianie się na wyglądzie innych osób, na słownictwie, jakiego używają (po to, aby je ocenić).

Ktoś, kto osądza, bardzo często:

- obraża (*jesteś leniwy*),
- krytykuje (*ciągle nic nie rozumiesz*),
- orzeka (*ciebie to nie interesuje*),
- chwali po to, aby ocenić i manipulować (*jakbyś się trochę postarał, na pewno zrobiłbyś to zadanie*).

Decydowanie za innych



Decydując za innych, uniemożliwiamy im samodzielne myślenie, podejmowanie decyzji, uczenie się odpowiedzialności, samokontroli. Dajemy komunikat, że ich odczucia, wartości i problemy są nieważne.

Ktoś, kto decyduje za innych, bardzo często:

- kontroluje, zadając pytania typu: *gdzie byłeś, z kim byłeś, co robiłeś?*,
- rozkazuje (*będziesz pisał codziennie dyktanda*),
- grozi (*jeżeli tego nie zrobisz,...*),
- moralizuje (*powinieneś to zrobić*).

Uciekanie od cudzych problemów

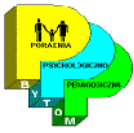
W czasie rozmowy unikamy informacji dotyczących cudzych trosk, lęków, problemów. Nie chcemy się tym zajmować, mało nas to obchodzi.

Ktoś, kto ucieka od cudzych problemów, bardzo często:

- doradza bez wysłuchania do końca problemów innych osób (*najlepiej zrobisz, jeśli ...*),
- logicznie argumentuje, niezauważając uczuć drugiej osoby (*możesz zmienić klasę*),
- pociesza, ale nie próbuje rozwiązać problemu (*wszystko będzie dobrze*).

Jeśli chcemy w kontaktach interpersonalnych uruchomić sympatię i akceptację, dbajmy o:

- kontakt wzrokowy,
- wyprostowaną postawę ciała,
- bliskość, ale bez naruszania intymnej przestrzeni prywatnej drugiej osoby,
- ciepły ton głosu, wyraźne mówienie pozbawione cech pobudzenia i krzyku.



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
ul. Dr. Józefa Rostka 16 41-902 Bytom
tel; 032 2819405 , 032 2819406

Przestrzegając tych zasad nasza komunikacja będzie dobra i skuteczna.

Z wykorzystaniem materiałów Ireny Sosin
„Zaburzenia rozwoju emocjonalnego i społecznego”.