FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

DLA UCZNIÓW

Sztuka komunikacji

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

COPYRIGHT © FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE 2023
Tytuł: Sztuka komunikacji
ISBN: 978-83-67802-41-3

Autor: Marta Mikołajczuk
Korekta: Urszula Szybowicz
Korekta składu: Kamila Olejnik
Kolaże w książce: zdjecia iStock, kolaż Marcin Czaja
Skład: Marcin Czaja

Spis treści

1 — Komunikacja

2 — Przestrzeń do rozmowy

3 — Akceptacja emocji rozmówcy

4 — Jak to zrobić?

5 — Techniki komunikacyjne

6 — Jak komunikować o naszych potrzebach i uczuciach?

Komunikacja

Komunikacja między ludźmi jest nieodłączną częścią naszego codziennego życia. Poprzez mówienie przekazujemy informacje, wyrażamy myśli i uczucia, a także słuchamy słów drugiej osoby.

Proces ten obejmuje dwie role: nadawcę i odbiorcę. Nadawca jest osobą, która przekazuje wiadomość, używając słów, dźwięków i mowy ciała. Jego celem jest wyrażenie myśli, uczuć i intencji drugiej osobie. Z kolei odbiorca aktywnie słucha i odbiera tę wiadomość. Jego zadaniem jest skoncentrowane słuchanie i próba jak najlepszego zrozumienia tego, co nadawca chce przekazać.

Podczas rozmowy dążymy do wzajemnego zrozumienia i porozumienia się w ważnych dla nas i dla drugiej osoby kwestiach. Uważne słuchanie jest kluczowym elementem tego procesu.

Oznacza to, że odbiorca angażuje się w rozmowę, skupiając się na słowach, dźwiękach i mowie ciała nadawcy. Stara się nie tylko usłyszeć, co mówi druga osoba, ale także zrozumieć jej intencje, potrzeby i emocje.

Przestrzeń do rozmowy

Zaufanie

Przestrzeń do rozmowy to miejsce, gdzie możemy swobodnie mówić i wyrażać to, co czujemy i myślimy. By nasze słowa mogły swobodnie płynąć i określać prawdziwe emocje, potrzebujemy poczucia komfortu i akceptacji w otoczeniu, w którym się znajdujemy. Dlatego niezbędne jest zaufanie między nami. To oznacza, że możemy mieć pewność, że nasze słowa i uczucia będą traktowane poważnie i nikt nie użyje ich przeciwko nam.

Zaufanie to podstawa udanej komunikacji. Gdy ufamy drugiej osobie, czujemy się swobodnie, mamy przestrzeń, by mówić o tym, co jest dla nas ważne. Natomiast rozmowa to także uważność i zrozumienie, co rozmówca chce nam przekazać. Słuchanie oznacza, że dajemy mu pełną uwagę i staramy się zrozumieć jego perspektywę.

Poprzez praktykowanie uważnego słuchania tworzymy fundament zaufania w naszych relacjach. Jednym z kluczowych elementów tego procesu jest szanowanie prywatności i poufności drugiej osoby. Każdy z nas ma prawo do poszanowania swojej prywatności i powinien czuć się bezpiecznie, wiedząc, że to, co zostaje powiedziane w zaufanej przestrzeni, nie zostanie wykorzystane przeciwko niemu.

Gdy mamy przestrzeń do rozmowy opartą na zaufaniu, czujemy się wysłuchani i zrozumiani. To jest miejsce, gdzie możemy rozwiązywać problemy, mówić o naszych potrzebach i budować zdrowe relacje. W takim miejscu nie musimy się obawiać, że nas osądzą czy skrytykują. Możemy swobodnie wyrazić swoje myśli i czuć się akceptowani.

Budowanie takiej przestrzeni w naszych relacjach pomaga nam lepiej się porozumiewać oraz tworzyć dobre i trwałe więzi z innymi ludźmi.

Szczerość

Bycie jasnym, otwartym i szczerym w komunikacji przekłada się na naszą autentyczność i uczciwość, co stanowi fundament prawdziwej współpracy. Kiedy jesteśmy otwarci i szczerzy w rozmowach, szybciej dochodzimy do wzajemnego zrozumienia i wykazujemy szacunek dla różnic w poglądach, interesach i potrzebach. W sytuacjach, gdy oczekujemy przebaczenia lub przeprosin, otwartość i szczerość są absolutnie niezbędne. Bez nich trudno odbudować zaufanie i naprawić relacje. Bycie otwartym i uczciwym buduje naszą wartość jako jednostek. Chodzi o bycie moralnym, prawdomównym wobec siebie i innych, co przynosi korzyści nie tylko nam samym, ale także naszym relacjom z innymi ludźmi.

Okres nastoletni jest mega ważny z wielu powodów. To taki czas, kiedy rozwijasz się emocjonalnie jako osoba i budujesz pewność siebie. Jednym z elementów, który wesprze wymienione kwestie, jest bycie szczerym i otwartym. Okej, czasem najłatwiej jest się "ukryć" albo uniknąć niewygodnych sytuacji. Wielu nastolatków boi się konfrontacji i woli po prostu zniknąć – nie odbierać telefonu, nie odpisywać na wiadomości czy nie rozmawiać z daną osobą. Ale takie unikanie to forma zachowania, którą nieświadomie możemy krzywdzić innych. Może mieć negatywny wpływ na twoje przyszłe życie – nie tylko w sprawach miłosnych, ale też w pracy, relacjach zawodowych i w przyjaźniach.

Możecie pomóc swoim rówieśnikom, żeby przestali "znikać" z życia innych, dając dobry przykład. Jeśli coś się stanie, podejdź do nich i porozmawiaj zamiast ich ignorować. Prowadźcie otwarte rozmowy. Warto uczyć się bycia szczerym. Czasami to trudne i może wywoływać niezręczność, złość czy niepokój, ale w końcu prowadzi do lepszych wyników. Pomoże ci odzyskać wewnętrzny spokój, daje szansę na przebaczenie i buduje szacunek wobec innych.

Szczerość w komunikacji jest bardzo ważna, ale równocześnie musimy uważać, aby nie przekraczać granicy i nie stawać się agresywnymi. Oto kilka przykładów, które pomogą odróżnić szczery komunikat od agresywnego:

Szczery komunikat	Agresywny komunikat
"Czuję się zraniony/a, kiedy ignorujesz moje pytanie. Czy możemy porozmawiać o tym?"	"Zawsze ignorujesz moje pytania! Jesteś okropny/a!"
"Nie zgadzam się z twoim punktem widzenia. Moglibyśmy spróbować znaleźć kompromis?"	"Twój punkt widzenia jest idiotyczny. Nie masz pojęcia, o czym mówisz."
"Czułem/czułam się zawiedziony/a, kiedy obiecałeś/obiecałaś, że pomożesz mi, a potem tego nie zrobiłeś/zrobiłaś."	"Jesteś całkowicie niegodny/a zaufania! Wszystko, co obiecujesz, to tylko puste słowa!"

Szczery komunikat wyraża nasze uczucia i opinie w sposób bezpośredni, ale jednocześnie szanuje drugą osobę. Agresywny komunikat natomiast jest atakujący, pełen osądów i obraźliwy. Próbujmy wyrażać swoje emocje i potrzeby w sposób odpowiedzialny, dbając o relację z drugą osobą.

Akceptacja emocji rozmówcy

Akceptacja to szacunek i otwarte podejście do uczuć innych osób oraz własnych.

Wyrażając akceptację, doceniamy i szanujemy cechy, umiejętności i działania ludzi. Pozytywnie wpływa to na nasze relacje, wzmacniając więzi i budując poczucie własnej wartości.

Akceptacja emocji rozmówcy oznacza przyjmowanie i szanowanie jego uczuć bez oceniania czy minimalizowania. To daje przestrzeń, aby druga osoba czuła się słuchana i zrozumiana. Tworzy atmosferę zaufania, sprzyjającą otwartej komunikacji. Nie oznacza to, że mamy zgadzać się z emocjami czy zdaniem drugiej osoby. Chodzi o wykazanie szacunku i zrozumienia dla doświadczeń emocjonalnych. Akceptacja emocji rozmówcy pomaga budować zdrowe relacje oparte na wzajemnym zrozumieniu.

W budowaniu postawy akceptacji i szacunku pomóc nam może empatia, czyli umiejętność rozumienia i dzielenia się emocjami i uczuciami innych ludzi.

To zdolność do odczuwania i identyfikowania się z innymi, niezależnie od różnic fizycznych, kulturowych czy społecznych.

Dlaczego empatia jest szczególnie ważna dla nastolatków? Otóż empatia jest podstawą dla skutecznych i funkcjonalnych umiejętności społecznych, które ludzie rozwijają na przestrzeni swojego życia. Pozwala ona na bardziej autentyczne połączenia z rówieśnikami i członkami rodziny poprzez wykazywanie współczucia, umiejętną interakcję i zrozumienie różnych perspektyw.

Jak to zrobić?

- Słuchaj uważnie i wyraź zrozumienie tego, co czuje rozmówca i dlaczego.
- Wykaż zainteresowanie jego słowami i pytaj, aby pogłębić rozmowę.
- Przyjmij emocje z otwartością i unikaj osądzania.
- Wyraź empatię i wsparcie, pokazując zrozumienie.
- Unikaj krytyki i porównywania.
- Wyraź wsparcie słowami, gestami lub oferowaniem pomocy.
- Bądź cierpliwy, gdyż akceptacja emocji może wymagać czasu.

Techniki komunikacyjne

Czasem w komunikacji pojawiają się sformułowania, które utrudniają porozumienie. W takich sytuacjach często używamy komunikatów typu “ty”, które skupiają się na zachowaniach drugiej osoby. Prowadzą one do oceniania oraz etykietowania rozmówcy. Przykładowe wyrażenia takie jak "złościsz mnie", "nie liczysz się z moimi uczuciami", "ignorujesz mnie"; czy "zachowujesz się dziecinnie" brzmią znajomo, ponieważ wielu z nas ma doświadczenie z tego rodzaju komunikacją.

Komunikaty typu “ty” często prowadzą do eskalacji konfliktów. W takiej formie unikamy odpowiedzialności za nasze własne słowa, emocje, potrzeby i czyny. Jest to sposób na unikanie głębszych rozmów i rozwiązywania problemów.

Wyróżnia się dwa podstawowe rodzaje komunikatów:

- komunikat typu Ty – unikanie odpowiedzialności
- komunikat typu Ja – branie odpowiedzialności

Jak komunikować o naszych potrzebach i uczuciach?

Komunikując się w sposób typu "ja", wyrażamy swoje reakcje na zachowanie drugiej osoby, opisujemy nasze uczucia, mówimy o tym, co nas dotyka i czego potrzebujemy. Przyjmujemy odpowiedzialność za nasze emocje, potrzeby i samych siebie.

Na przykład:
"Gdy podnosisz głos podczas rozmowy, czuję się przestraszony/a i zagubiony/a. Potrzebuję, abyśmy mogli prowadzić dialog spokojnie i z szacunkiem."

W komunikacji typu "ja" skupiamy się na wyrażaniu własnych uczuć i potrzeb w sposób, który nie rani drugiej osoby i nie zrzeka się jej odpowiedzialności za to, co czujemy i myślimy. Jest to sposób na budowanie porozumienia i wzajemnego szacunku.

Schemat komunikacji typu "ja"

Opisz konkretne zachowanie: "Kiedy..."

Wyraź swoje emocje: "Czuję się..."

Wyjaśnij, dlaczego tobie to przeszkadza: "Ponieważ..."

Wyraź swoje potrzeby: "Potrzebuję..."

Zaproponuj konstruktywne rozwiązanie: "Chciałbym/chciałabym, żebyśmy mogli..."
Fakty, uczucia i oczekiwania

Otwarta i szczera komunikacja jest kluczowym elementem budowania zdrowej przyjaźni. W okresie nastoletnim, gdy poznajemy samych siebie i rozwijamy swoją autonomię, nauka efektywnej komunikacji staje się szczególnie istotna. Wymaga to umiejętności słuchania, wyrażania własnych emocji i potrzeb oraz szacunku dla innych. Poprzez otwartą komunikację, możemy budować zaufanie, rozwiązywać konflikty i rozwijać autentyczne relacje. Pamiętajmy, że dobra komunikacja wymaga praktyki i zaangażowania, ale nagroda w postaci głębszych i bardziej satysfakcjonujących przyjaźni jest tego warta.

Piśmiennictwo

1. Barge J. K., Morreale S. P., Spitzberg, B. H. (2015), Komunikacja między ludźmi, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN
2. Rosenberg, M. B, (2016), Porozumienie bez przemocy, Warszawa: Czarna Owca

O Fundacji

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Pogorszająca się sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym społeczeństwa zmotywowała nas do spojrzenia na problem od strony zdrowia publicznego, którego niezwykle istotnym i ważnym elementem jest aspekt psychiczny.

Z potrzeby mówienia otwarcie o problemach i oswajania społeczeństwa z tematami zdrowia psychicznego zrodziła się koncepcja Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Celem Fundacji jest budowanie świadomości z zakresu zdrowia publicznego z nastawieniem na zdrowie psychiczne i zaburzenia psychospołeczne wśród Polaków, a także wspieranie rodziców, placówek oświatowych i ochrony zdrowia, budowanie świadomości z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz edukacja w zakresie szybkiego reagowania na pojawiające się trudności i kryzysy.

Fundacja obejmuje także swoim wsparciem personel medyczny. Organizujemy szkolenia z zakresu wsparcia psychologicznego, wypalenia zawodowego, mobbingu i komunikacji z pacjentem wśród personelu medycznego, który szczególnie teraz zgłasza wypalenie zawodowe i problemy ze zdrowiem psychicznym.

www.niewidacpomnie.org

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE