KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI

ODSŁONA 1

Mój styl komunikacji

AKT 1

Odkryj siebie

zeszyt ćwiczeń

FUNDACJA PZU

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU

FUNDACJA AKTYWNI RAZEM KU JEDNOŚCI

ZESZYT ĆWICZEŃ

Znana terapeutka rodzin i małżeństw Virginia Satir uważa, że przekaz (intencja) i odbiór (interpretacja) informacji zależne są od poczucia własnej wartości (Akt 1 Odsłona 18) i sposobu myślenia o sobie (Akt 1 Odsłona 4). Im zdrowsze poczucie własnej wartości i otwartość na otrzymywane komunikaty, tym większa szansa na odczytanie komunikatu prawidłowo, zgodnie z intencją Nadawcy.

Ćwiczenie nr 1

Wypisz poniżej wszystkie sytuacje, okoliczności, podczas których najczęściej lubisz rozmawiać ze swoim współmałżonkiem, (np. jak ma dobry humor, ogląda komedię, podczas kolacji, na spacerze, itd.).

.....

.....

.....

Ćwiczenie nr 2

Do powyższych odpowiedzi napisz, co jest powodem, że wybrałeś akurat te sytuacje (np. nie krzyczy na mnie, uśmiecha się, nie słucha mnie i pozwala na wszystko, itd.).

.....

.....

.....

Ćwiczenie nr 3

Umówiłaś/eś się z mężem/żoną na randkę. Niestety szef akurat dzisiaj poprosił Cię o drobną przysługę, która kosztowała Cię pół godziny. Przyjeżdżasz w umówione spotkanie i widzisz, że partner kończy konsumować obiad. Przy tym patrzy obojętnie przed siebie, jakby Ciebie w ogóle nie dostrzegał. Zagadujesz ale on nadal jest nieobecny. Wypisz wszystkie myśli o sobie, które przychodzą Ci do głowy.

.....

.....

.....

- czy są to myśli oskarżające, obwiniające siebie? Tak / Nie.
- czy są to myśli potępiające jego? Tak / Nie.
- czy są to myśli strachu, obawy, lęku przed kłótnią? Tak / Nie.
- czy możesz mieć inne myśli, np. „przeproszę, poproszę o wybaczenie, zapytam, czy mogę to jakoś wynagrodzić, zapytam co chciałby w ramach rekompensaty, powiem, że bardzo ładnie wygląda, podziękuję za to, że poczekał, wiem, że mi wybaczy, następnym razem wyciągnę z tego wnioski i spróbuję w takich sytuacjach na spokojnie przemyśleć co mogę zrobić, by wszystkie strony były zadowolone, jest taki uroczy jak się złości, zaraz się na pewno uśmiechnie, itd." Tak / Nie

Wszelkie prawa zastrzeżone

Pytanie nr 1
Jakie towarzyszyły Ci uczucia podczas wypisywania myśli negatywnych?
.....
.....
.....

Pytanie nr 2
Jak się czułeś/aś podczas wypisywania myśli pozytywnych?
.....
.....
.....

„Każdy partner komunikacji wpływa na komunikację drugiego i jest równocześnie pod wpływem komunikacji tego drugiego"
Kazimierczak i Plopa, 2008, s. 109

Mieczysław Plopa zwrócił uwagę na ważny element; mianowicie kiedy para małżeńska spostrzeże styl konwersacyjny małżonka (przejawiającego się w jego zachowaniach), dopasuje swoje zachowania i działania, wówczas takie małżeństwo osiągnie satysfakcję ze związku. Plop wyróżnił trzy style konwersacyjne.

1. **Styl wspierający**
2. **Styl zaangażowany**
3. **Styl deprecjonujący**

Ad 1.
Ten rodzaj komunikacji ujawnia się wówczas, gdy:
- chwalimy partnera
- doceniamy wysiłki partnera
- wyrażamy chęć wspólnego rozwiązywania trudności
- uznajemy partnera za bardzo ważną osobę w naszym życiu
- wyrażamy dla partnera uznanie
- mamy radość z posiadania partnera.

W tej komunikacji okazujemy partnerowi szacunek, zainteresowanie jego osobą i jego problemami. Mamy ogromną ochotę wspólnie rozwiązywać trudności i podejmować decyzje, nie tylko w skomplikowanych sytuacjach ale również w sprawach codziennych.

Ćwiczenie nr 4
Wypisz poniżej wszystkie słowa, gesty i zachowania, które wskazują na zastosowany przez Ciebie styl wzmacniający względem partnera. Ile tego było, jak często, np. (pomogłam mężowi w ...; poparłem żonę w jej decyzji o ....; wspólnie zdecydowaliśmy o ...; powiedziałem żonie, że jest bardzo mądrą kobietą, pochwaliłam męża za ...;

 Wszelkie prawa zastrzeżone

uśmiechnąłem się zalotnie do żony, powiedziałam mężowi, że jest błogosławieństwem dla mnie i naszych dzieci, itd.

.....

.....

.....

Ad 2.

Ten rodzaj komunikacji przejawia się poprzez:

- okazywanie sobie uczuć i mówienie o nich
- dążenie do kompromisu
- pielęgnowanie związku przez czułe słowa i gesty: przytulanie się do partnera, pocałunek w policzek, adorowanie partnera, organizowanie wyjścia do kina czy teatru, itd.
- rozweselanie partnera
- robienie niespodzianek partnerowi

Komunikacja ta podkreśla bliskość i jedność małżonków. Stosując ją wytwarzamy atmosferę ciepła, intymności i bliskości. Unikamy konfliktów, nieporozumień i kłótni. Ta komunikacja jest procesem, w którym małżonkowie ujawniają swoje osobiste informacje, dzięki czemu nabywają umiejętność rozpoznawania nastrojów i uczyć partnera.

Pytanie nr 1

Przypomnij sobie i zapisz, kiedy ostatni raz wyszedłeś z inicjatywą zorganizowania randki? Kiedy ostatni raz przytuliłeś partnera lub przytuliłeś się do partnera?

.....

.....

.....

Ćwiczenie nr 5

Zaproś partnera na randkę, bądź kreatywny. Poznaj jej/jego potrzeby i spraw by ta randka była wyjątkową okazją do wdrożenia stylu zaangażowanego.

Ad 3.

Ten rodzaj komunikacji objawia się poprzez:

- krytykowanie
- kontrolowanie
- agresywną postawę i zachowania
- stosowanie przykrych uwag i docinków
- narzucanie swojej woli na partnera
- poniżanie partnera
- prowokowanie kłótni

 Wszelkie prawa zastrzeżone

- komunikowanie nieprzemyślanych słów
- obrażanie się
- wybuchanie złością i krzykiem na partnera
- dokuczanie partnerowi

Komunikacja ta jest sposobem na wyniszczające się relacje partnerów, budowanie murów między małżonkami, tworzenie więzów, przez co małżonkowie się od siebie oddalają a najczęściej prowadzi do rozwodów.

Ćwiczenie nr 6

Napisz kiedy ostatnio pokłóciłeś się z partnerem. Co spowodowało kłótnię? Jak zareagowałeś? Jakich użyłeś słów, gestów względem partnera? Co Twój partner mógł poczuć? Jak Ty czułeś się po kłótni? Jaki był efekt końcowy Waszej kłótni?

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

Ćwiczenie nr 7

Mając wiedzę na temat stylu komunikacji wspierającej i zaangażowanej, opisz co mógłbyś zrobić, jak się zachować, co powiedzieć, by przerwać kłótnię i zamienić w rozmowę wzmacniającą, w celu kreowania procesu lepszego wzajemnego zrozumienia, poznania myśli, odczuć, oczekiwań partnera.

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

Ćwiczenie nr 8

Określ jaki styl komunikacji przeważa w Twoim małżeństwie i w jakich sytuacjach.

Pytanie nr 1
Jaki styl komunikacji reprezentujesz?

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

Pytanie nr 2
Po czym to rozpoznajesz?

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

Wszelkie prawa zastrzeżone

Pytanie nr 3
W jakich sytuacjach najczęściej stosujesz swój styl komunikacji?
.....
.....
.....

Pytanie nr 4
Jaki styl konwersacji przeważa u Twojego małżonka?
.....
.....
.....

Pytanie nr 5
Po czym to rozpoznajesz?
.....
.....
.....

Pytanie nr 6
W jakich sytuacjach najczęściej Twój współmałżonek stosuje swój styl?
.....
.....
.....

Pytanie nr 7
Co możesz zrobić, aby poprawić lub zmienić swój styl komunikacji?
.....
.....
.....

Zdrowe małżeństwa mają decydujący wpływ na wychowanie i ukształtowanie postaw swoich dzieci. Wasze dzieci wyniosą z domu to, co im zaprezentujecie, ponieważ jesteście na pierwszej linii frontu, obserwowani cały czas przez swoje pociechy.

Niezależnie w jakim miejscu teraz jesteś, w jakiej sytuacji, ile lat ma Twoje dziecko, pamiętaj, że każdy czas jest odpowiednim momentem, by zacząć wszystko od nowa. Warto zadbać o słowa, które wypowiadasz do współmałżonka i dzieci, wspieraj, angażuj się i unikaj deprecjacji. Siej dobre ziarno i zbieraj zdrowe żniwo.

Opracowała
Sylwia Koźluk

FUNDACJA Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU

Wszelkie prawa zastrzeżone