

Nadajemy i odbieramy komunikaty

Dzień dobry! ☺

Dziś znów poruszymy tematykę komunikacji, tego w jaki sposób możemy przekazać oraz odebrać komunikat. Inaczej mówiąc temat dotyczy tego w jaki sposób porozumiewać się z drugą osobą.

Porozumiewanie się, a zatem przekazywanie komunikatu może odbywać się na różne sposoby. Ważne jest, abyśmy potrafili ten komunikat odebrać, zrozumieć. Sami czasami nie zdając sobie sprawy, nadajemy innym komunikat, który może świadczyć na przykład o naszym niezadowoleniu.

Dobra komunikacja sprzyja dobrym relacjom między ludźmi.

Przed Tobą pierwsze zadanie.

1. Przyjrzyj się poniższym obrazkom. Zastanów się, co czują ludzie na nich przedstawieni. Następnie podpisz obrazki – możesz wykorzystać wyrazy znajdujące się w ramce.



Nadajemy i odbieramy komunikaty



.....

.....

Strach	Wstyd	Gniew	Smutek	Radość	Zdziwienie
--------	-------	-------	--------	--------	------------

2. Po czym poznałeś, że osoba odczuwa daną emocję? Zapisz swoje spostrzeżenia.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nadajemy i odbieramy komunikaty

3. Odszukaj i zakoloruj następujące wyrazy:

słowa, postawa, wzrok, zachowanie, mimika.

Z	A	C	H	O	W	A	N	I	E
W	Z	R	O	K	O	M	N	P	K
A	C	R	E	A	S	I	M	O	I
G	H	B	K	R	A	M	I	S	C
B	A	Y	A	T	J	I	O	T	E
C	R	Z	R	A	D	K	F	A	A
D	Z	O	Z	C	W	A	R	W	L
I	Z	I	A	R	O	W	Y	A	B
E	M	G	H	A	B	V	Z	R	U
S	Ł	O	W	A	A	W	N	I	K

Nadajemy i odbieramy komunikaty

Słowa, postawa, wzrok, zachowanie oraz mimika to różne drogi przekazu komunikatu. Zarówno za pomocą słów, mimiki, jak i pozostałych sposobów możemy przekazać drugiej osobie jak czujemy się w danej chwili, jakie emocje odczuwamy. Również druga osoba może nam zakomunikować swój stan, swoje samopoczucie, za pomocą tych sposobów przekazu komunikatu.

Spróbuj za pomocą tych sposobów (słów, postawy, wzroku, zachowania oraz mimiki) nadać komunikat „Jestem rozgniewany” bądź „Jestem radosny”.

Na koniec proponuję Ci mandalę, w celu zrelaksowania się i odprężenia. Znajdziesz ją poniżej.

Dziękuję Ci za Twoją pracę i pozdrawiam,

Wojciech Chorzelski

Nadajemy i odbieramy komunikaty

