

Temat: Sztuka rozmowy.

Relacje w rodzinie budujemy dzięki komunikowaniu się z rodzicami, rodzeństwem lub dziadkami. Komunikacja polega przede wszystkim na bezpośrednim wyrażaniu myśli, uczuć i potrzeb.

Rozmowa stanowi szansę na zrozumienie innych. Jest najlepszym sposobem, aby udało się zbudować bliskość i szczerść. Nie bez znaczenia pozostaje język naszej komunikacji. Czy jest to język przyjaźni i porozumienia, czy wręcz przeciwnie, obfituje w agresję i wrogość?



Często oczekujemy od innych nie tyle pocieszenia, rady, pouczenia, ale bardziej zrozumienia i akceptacji dla naszych uczuć (np. żalu, smutku, rozpaczy, czasami złości).

Gdy przestajemy mówić i słuchać, to sygnał, że nie mamy potrzeby bycia ze sobą. Jest to szczególnie istotne w dzisiejszych czasach, gdy niejednokrotnie odgradzamy się od siebie, zakładając na uszy słuchawki, czy dajemy się pochłonąć ofercie telewizji lub Internetu. Portale społecznościowe, SMS-y, e-maile nie zastąpią kontaktu z drugim człowiekiem w realu. Trudno zakwestionować ich rolę we współczesnym świecie. Nie mogą one jednak stać się jedynym środkiem na budowanie bliskich relacji czy zawieranie nowych znajomości.

Jak mówić?

Słowa są narzędziem, którym można posługiwać się nieudolnie, dobrze lub po mistrzowsku. Wiele zależy od tego, czy staramy się doskonalić sztukę mówienia i sztukę słuchania.

Kiedy mówimy, starajmy się tak sformułować naszą wypowiedź, by słuchający mógł się szybko zorientować, o co nam chodzi, i żeby poznał nasz punkt widzenia. Nie róbmy długich wstępów typu:

- Wiesz, mamusi, jest taka sprawa, że...

Nie wprowadzajmy niepotrzebnych dygresji:

- Powiedział mi taki jeden Sebastian z naszej klasy, co był ze swoim tatą w Stanach, jak on, ten jego tata, wyjechał, to znaczy jego firma go wysłała, bo oni często wyjeżdżają...
- Ale co ci powiedział ten Sebastian?

Trzy warunki dobrej wypowiedzi:

1. Wiedzieć, co się ma do powiedzenia.
2. Powiedzieć to, co się miało do powiedzenia.
3. Skończyć, gdy się powiedziało to, co się miało do powiedzenia.

Jak słuchać?

Starajmy się uchwycić to, co mówiący ma nam do przekazania. Trzeba nie tylko słuchać, ale cierpliwie wysłuchać tego, kto do nas mówi. Jeśli go nie rozumiemy – zapytajmy.

Pytanie jest dla mówiącego sygnałem, że mówi niejasno. Zmusza go do lepszego ujęcia swoich myśli. Starajmy się skupić na tym, co nasz rozmówca mówi, a nie na tym, co mu za chwilę odpowiemy.

Oprócz słów ważne są tzw. sygnały pozajęzykowe, głównie ton głosu, mimika i gesty (mowa ciała).

Pytanie: „O której będzie obiad?” – może być zwykłym elementem rozmowy, może też być wypowiedziane takim tonem, że znaczy to samo, co: „To skandal, że o tej porze nie ma jeszcze obiadu!”. I wtedy trudno się spodziewać rzeczowej odpowiedzi. Trzeba też pamiętać o gestach. Jeżeli na uwagę mamy odpowiemy wzruszeniem ramion czy znudzoną miną oznaczającą: „Mówiłaś mi to już tysiąc razy”, to nie możemy się spodziewać, że ona będzie uważnie słuchać tego, co my jej chcemy powiedzieć.



Zadanie

Dokończ zdania:

1. Uważnie słuchaj drugiej strony, ponieważ
2. Nie krytykuj, gdyż
3. Nie ośmieszaj i nie obrzucaj wyzwiskami, ponieważ