

Ćwiczenia usprawniające komunikację interpersonalną

Aktywne słuchanie I

Cele: ćwiczenie umiejętności komunikacyjnych, ćwiczenie umiejętności aktywnego słuchania.

Grupa dzieli się na pary. Przez 5 minut pary rozmawiają na zadany temat (np. opowiadają o swoich zainteresowaniach), przy czym najpierw mówi jedna osoba, a druga jej słucha i zapamiętuje jak najwięcej wiadomości. Potem następuje zamiana ról. W omówieniu ćwiczenia prowadzący zadaje pytania: Skąd wiemy, że ktoś nas słucha? Jakie zachowania o tym świadczą? Kiedy jest nam trudno kogoś słuchać?

Aktywne słuchanie II

Cel: ćwiczenie umiejętności aktywnego słuchania.

Powrót do poprzedniego ćwiczenia. Na podstawie odpowiedzi na pytania z poprzedniego ćwiczenia grupa wspólnie tworzy listę pożądaných i niepożądaných zachowań podczas słuchania, która zostaje wywieszona w widocznym miejscu. Następnie uczniowie dzielą się na pary (inne niż we wcześniejszym ćwiczeniu) i według tej samej zasady rozmawiają na zadany temat, teraz jednak starają się korzystać z listy i stosować pożądane zachowania, a unikać niepożądaných. W omówieniu ćwiczenia prowadzący zadaje pytania: Czy trudno być dobrym słuchaczem? Jak można poprawić umiejętność słuchania? Jakie to ma znaczenie dla mówiącego?

Plotka

Cele: ćwiczenie umiejętności aktywnego słuchania.

Dwie osoby z grupy zostają w sali, reszta wychodzi. Jedna z tych dwóch osób jest obserwatorem. druga słucha historii opowiedzianej przez osobę prowadzącą i ma za zadanie opowiedzieć jak najdokładniej usłyszaną historię kolejnemu uczniowi. On opowiada następnemu, i tak aż do ostatniej osoby. Ten, kto słucha ostatni, opowiada historię wszystkim uczestnikom. Następnie grupa analizuje, jak zmieniała się treść opowiadania.

Źródło: *Psychoedukacja Asertywność. Stres. Emocje. Samoocena. Komunikacja interpersonalna* – Katarzyna Hipsz, Praca zbiorowa pod redakcją Ireny Sosin – Forum (Raabe)