



DOBRE PRAKTYKI ERASMUS +

mgr Anna Janiszewska

Lekcja z psychologiem (1x45 min.)

Jak się komunikować?

■ Cele lekcji:

Uczeń:

- kształtuje postawę otwartą na świat i innych ludzi, umożliwiającą łatwe nawiązanie kontaktów
- uświadamia sobie jak ogromną rolę w życiu pełni dobre porozumienie z drugim człowiekiem
- kształtuje współpracę z innymi oraz umiejętności szybkiego odbierania i dokładnego przekazywania informacji
- uczy się tworzenia atmosfery sprzyjającej nawiązaniu porozumienia i współpracy
- kształtuje umiejętności porozumiewania się z ludźmi w różnych sytuacjach,
- wdraża się do pokojowego rozwiązywania konfliktów.

■ Metody:

- słowna
- praktyczna
- pokazowa

■ Formy pracy:

indywidualna, grupowa, zbiorowa.

■ Środki dydaktyczne:

kolorowe karteczki, markery, papier, długopisy.



■ Rozwijane kompetencje kluczowe:

- **Kompetencje porozumiewania się w języku ojczystym**- uczniowie korzystają ze źródeł wiedzy by zdefiniować pojęcie komunikacji.
- **Kompetencje społeczne i obywatelskie**- kulturalne zachowanie, używanie fraz grzecznościowych i asertywnych
- **Umiejętność uczenia się** -uczniowie odszukują błędy komunikacyjne w odegranych przez siebie scenkach
- **Świadomość i ekspresja kulturalna** – uczniowie rozwijają poczucie własnej tożsamości, co jest podstawą szacunku i otwartości na różnorodność ekspresji kulturalnej. Pozytywna postawa ucznia obejmuje głównie chęć konstruktywnego komunikowania się i prawidłowego nazywania swoich potrzeb oraz emocji.

Faza wprowadzająca

Prowadzący krótko wyjaśnia, jakiemu tematowi będą poświęcone zajęcia, uczniowie siadają w kręgu na krzesłach. Nauczyciel przedstawia uczestnikom zaplanowany przebieg zajęć.

Faza realizacyjna

1. Prowadzący proponuje „burzę mózgów”, w której uczestniczący podają wszystkie skojarzenia ze słowem komunikacja, następnie zapisuje to na tablicy.
2. Ćwiczenie „Aktywne słuchanie”. Uczniowie dobierają się w pary. Jedna osoba będzie mówiła przez dwie minuty do drugiej osoby na dowolny temat. Osoba, której zadaniem jest słuchanie, ma zrobić wszystko, aby okazać rozmówcy brak zainteresowania. Po upływie przewidzianego czasu, prowadzący prosi, aby osoby, które opowiadały, powiedziały, co im przeszkadzało w mówieniu, dzięki czemu tworzy się lista rzeczy przeszkadzających. Następnie w tych samych parach osoba, która wcześniej słuchała, teraz ma zadanie opowiedzieć swojemu koledze z pary, przy



czym osoba słuchająca musi wykazać rozmówcy jak największe zainteresowanie. Po upływie czasu, grupa wspólnie tworzy listę rzeczy ułatwiających mówienie.

3. Ćwiczenie „Blokady”. Każdy uczeń ma napisać 3 rzeczy, które najbardziej przeszkadzają mu w kontakcie z drugim człowiekiem, każdą rzecz pisze na osobnej kartce. Po ukończeniu, odkłada karteczki na bok. Prowadzący dzieli uczniów na trzy grupy, przy czym jedna ma za zadanie napisać na czym polega osądzanie, druga grupa pisze na czym polega decydowanie za innych, trzecia natomiast – na czym polega brak koncentracji ze strony odbiorcy w czasie rozmowy. Po ukończeniu prezentują swoje definicje, czytając głośno co napisali. Następnie uczestnicy odwracają swoje karteczki próbując zakwalifikować je do odpowiedniej kategorii. Przypinają na wcześniej przygotowane arkusze z kategoriami.
4. Ćwiczenie „Patrz mi w oczy”. Uczniowie dobierają się w pary. Prowadzący poleca, aby w parach przez czas dwóch minut patrzeć sobie w oczy bez mówienia, śmiania się, odrywania wzroku. Po upływie tego czasu uczniowie wskazują trudności, jakie mieli z utrzymaniem wzroku na oczach partnera. Nauczyciel zwraca uwagę na to, że utrzymanie wzrokowego kontaktu jest podstawą dobrego przekazywania informacji opartego na szczerości.
5. Ćwiczenie „Emocje w kontaktach interpersonalnych”. Uczniowie siedzą w kręgu, prowadzący typuje kolejno osoby - pary, aby zaprezentowały gestem i mimiką stan emocjonalny odczytany z wcześniej przygotowanych karteczek. Zadaniem reszty grupy jest wskazanie, jaki stan przedstawiają ochotnicy (dwie osoby przedstawiają



- ten sam stan). Po zakończeniu ćwiczenia prowadzący omawia znaczenie komunikatów niewerbalnych dla nawiązania i utrzymania pozytywnych relacji z otoczeniem.
6. Ćwiczenie „Recepta na dobrą rozmowę”. Nauczyciel prezentuje arkusz „Nasza recepta na dobrą rozmowę”. Każdy z uczniów podchodzi i wpisuje swoją receptę na to, aby rozmowa z drugim człowiekiem była udana.
 7. Ćwiczenie „To co najważniejsze”. Prowadzący dzieli uczestników na 4 – 5 osobowe grupy. Każda za pomocą rysunku, schematu lub wierszyka przedstawia, co jest według nich najważniejsze w procesie porozumiewania się. Po ukończeniu każda grupa prezentuje swoje prace.

Faza podsumowująca

Nauczyciel dziękuje za wspólną pracę. Uczniowie wyrażają swoje opinie, co im się podobało, a co nie, czego nauczyli się podczas tych ćwiczeń.