



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

„Dzień dobry... i co dalej?”

30 października 2017 r. w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej odbyły się warsztaty dla wychowanków z rodzin zastępczych i placówki opiekuńczo-wychowawczej, których temat brzmiał „Dzień dobry... i co dalej?”.

Uczestnicy spotkania mieli od 14 do 21 lat. Warsztaty poprowadził Pan Grzegorz Kołacz socjolog, socjoterapeuta, trener. Wychowankowie podczas zajęć uczyli się również otwartości, wyrażania własnych opinii, słuchania tego, co inni mają do powiedzenia. Dodatkowym aspektem zajęć była nauka obrony własnych poglądów oraz modyfikowanie ich w zależności od zmieniających się faktów.

Ponadto ustalono, jak można wykorzystać zdobyte umiejętności w życiu codziennym. Co może pomóc, gdy chcemy się dobrze zaprezentować, a co gdy chcemy przekonać innych do swoich poglądów. Podkreślono, że to, co wydaje się oczywiste dla nas, dla innych wcale takie może nie być, dlatego warto stanowczo wyrażać swoje zdanie jednocześnie wyjaśniając i precyzując to, co się mówi, a także poprosić o informację zwrotną i być na nią otwartym. Znacznie lepiej możemy się zaprezentować, będąc uśmiechniętymi. Daje to naszemu odbiorcy informację, że jesteśmy pozytywnie nastawieni do rozmowy, a także do niego samego. W rozmowie nie tylko ważne jest to, jak nadajemy przekaz, ale także jak go odbieramy.

Prowadzący przedstawił uczestnikom obszary słuchania, którymi są ciało, umysł, serce. W zależności od tego, czy kogoś słuchamy czy tylko udajemy wykorzystujemy różne obszary. W przypadku ciała (komunikacja niewerbalna), może zdradzić naszą obojętność lub wzmocnić emocje. Oto obszary które są wykorzystywane przy różnych rodzajach słuchania:

Ignorowanie – ciało serce umysł

Udawanie – ciało

Słuchanie selektywne – ciało, umysł (raz się pojawia raz nie)

Słuchanie aktywne – ciało, umysł, pół serca

Słuchanie empatyczne – ciało umysł, serce

Należy pamiętać, że każdy posiada własny kontekst poznawczy (bagaż doświadczeń), który w sposób nieświadomy wpływa na sposób myślenia i w efekcie na różne spostrzeganie i interpretacje tych samych faktów. Dlatego należy wyrażać się precyzyjnie i pamiętać, że różnimy się poglądami i doświadczeniami, a co za tym idzie interpretacją przekazywanych i odbieranych treści. Chętniej słuchamy osób o wysokim statusie społecznym niż tych, których status jest niski. Poświęcamy im więcej uwagi, uprzejmości i chętniej zgodzimy się z jego poglądami. Warto o tym pamiętać w codziennym funkcjonowaniu społecznym i nie dać zwieźć stereotypom. Przeszkodą w rozmowie jest również koncentrowanie się jedynie na określonych faktach zamiast na całości kształcie wypowiedzi. Dodatkowo stan psychofizyczny np. zmęczenie doraźnie zmienia sposób postrzegania zdarzeń. W komunikacji bardzo istotne jest aktywne słuchanie, które cechuje kilka zasad:

Nie oceniaj.

Nie dawaj rad.

Nie wchodź z własnym materiałem.

Nie interpretuj.

Skoncentruj się na osobie mówiącej.

Sprawdź, czy dobrze rozumiesz osobę mówiącą.

Czynne słuchanie pomaga osobie mówiącej, zwiększa zaufanie do rozmówcy i chęć kontaktowania się z nim w przyszłości.

Wydawać by się mogło, że komunikacja służy tylko przekazaniu informacji między nadawcą i odbiorcą. W rzeczywistości jednak, to jak mówimy czy słuchamy ma wpływ na to, jak jesteśmy postrzegani jako osoby.