

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Temat spotkania

Empatyczna komunikacja w rodzinie

Prowadzący dr Maria Buszman

Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach
2 grudnia 2019r.

Organizatorzy



Komunikacja

Komunikacja

- pojęcie pochodzi od łacińskiego *communico, communicare* – uczynić wspólnym, połączyć
- komunikowanie się jest procesem społecznym o podstawowym znaczeniu dla jednostek i grup społecznych (w rodzinie, pracy, życiu społecznym)
- ludzie komunikują się zawsze poprzez wszystko, co robią i czego nie robią - komunikują świadomie i nieświadomie

Proces komunikacji

Przekazywanie informacji między uczestnikami procesu komunikacji, czyli: nadawcą i odbiorcą (role są wymienne), poprzez użycie odpowiedniego kanału i przekazu w odpowiedniej formie, w celu osiągnięcia zamierzonego **efektu**. Komunikacja odbywa się w określonym kontekście.

Proces jest złożony i wpływa na niego wiele elementów.

Komunikacja werbalna

Komunikacja, w której posługujemy się słowem - językiem, dźwiękiem

Komunikacja niewerbalna

Komunikacja, w której posługuje się mową ciała – gestem, postawą czy przestrzenią. Na ogół odbierana bez konieczności użycia świadomości.

Są to:

- postawa i ułożenie ciała, gestykulacja,
- mimika twarzy, wzrok,
- dystans, czyli odległość między osobami,
- ubiór, wygląd zewnętrzny,
- gospodarowanie przestrzenią.

Empatia

Empatia – bycie z drugą osobą

- empatia to otwarcie się na słowa, emocje, uczucia i potrzeby drugiego (skupienie się na tych potrzebach)
- wg. Marshalla Rosenberga empatia to “pełne szacunku rozumienie tego, czego w danym momencie doświadczają inni”, “oczyszczenie naszego umysłu i słuchania innych całym sobą”
- cel empatii - stworzenie przestrzeni, w której mówiący może spotkać się z własnymi uczuciami i potrzebami, bez obawy bycia analizowanym czy ocenianym – poczucie ulgi, rozumienie siebie (uczucia), odkrywanie potrzeb
- empatyczne mówienie to mówienie bez osądzania, doradzania, bagatelizowania, analizowania, diagnozowania

Empatia i otwarta komunikacja
– tego można się nauczyć

Empatyczna komunikacja

Spotykamy drugą osobę i najczęściej...

- zaprzeczamy
- filozofujemy
- dajemy rady
- przepytujemy, stawiając pod ścianą
- bronimy drugiej strony
- użalamy się
- diagnozujemy

Spotykamy drugą osobę i

Możemy zachować się empatycznie, czyli...

Język żyrafy – język szakala

- tak - język żyrafy – mówi szczerze i jasno o swoich poglądach i uczuciach, komunikaty „ja” nie „ty”,
- nie - język szakala: etykiety, uogólnienia, stereotypy, straszenie karami, kuszenie nagrodami, zmuszanie, oczekiwanie, że inni spełnią żądania „muscisz”, „powinieneś”, „to Twój obowiązek”

Empatyczna rozmowa - obecność

1. Nazywamy stan i emocje drugiej osoby / upewniamy się
2. Słuchamy
3. Pytamy o oczekiwania

Przydatne narzędzia:

- parafraza
- klaryfikacja
- odzwierciedlenie

Skuteczna komunikacja, empatia
i wartościowe relacje

Zasady

