**,,Kształtowanie relacji międzyludzkich’’**

*KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA to proces, dzięki któremu człowiek przekazuje i otrzymuje informacje w bezpośrednim kontakcie z inną osobą.*

Jest to proces, który zachodzi nieustannie, bowiem przez cały czas swoją postawą ciała, mimiką, gestykulacją, no i wreszcie słowami przekazujemy określone informacje. Jednak, aby można było mówić o istnieniu komunikacji muszą istnieć 3 ogniwa:

-nadawca, czyli osoba, która przesyła określoną informację;

-odbiorca, czyli osoba, do której daną informację kierujemy;

-kod, czyli sposób przekazu tej informacji – obraz, gest, słowo.

Wiele nieporozumień w relacjach między ludźmi jest wynikiem złej komunikacji. Niewłaściwe odczytanie intencji z jednej strony, wygórowane oczekiwania z drugiej, oto trudności, których doświadcza niemal każdy z nas w codziennych rozmowach.

O efektywnej komunikacji można mówić wówczas, kiedy treść wypowiedzi jest zrozumiana zgodnie z intencjami nadawcy przekazu. W celu pełniejszego poznania istoty komunikacji warto zastanowić się nad procesami i mechanizmami, które leżą u podłoża każdej rozmowy.

**Podstawowa sekwencja:**

**Myśl-**na wstępie w umyśle nadawcy pojawia się określona myśl.

**Kodowanie-**następuje w momencie przekształcenia treści pisanej na wiele gestów i symboli. Proces ten jest konieczny, gdyż komunikat przekazuje często jedna osoba, która stara się być zrozumiana dobrze przez swoich słuchaczy.

**Odkodowanie-**następuje w momencie przekształcenia komunikatu przez słuchacza, który stara się go zrozumieć. Odbywa się ono w dwu etapach: w pierwszym odbiorca otrzymuje komunikat w drugim zaczyna go przetwarzać. Wpływ na to ma własna ocena użytych symboli oraz doświadczenie /ludzie słyszą to, co chcą usłyszeć/.

**Sprzężenie zwrotne** -jest to odwrócenie komunikacji, w którym to wyrażamy reakcję na komunikat nadawcy. Możemy wyróżnić dwa typy sprzężeń zwrotnych: pierwszy to bezpośrednie wyrażenie np.: potakiwanie głową lub drugie pośrednie owocujące np.: wzrostem efektywności pracy. W momencie, gdy sprzężenie zwrotne jest silniejsze to proces komunikowania się jest lepszy.

Ćwiczenie

Do ćwiczenia potrzebne będą dwie osoby, dlatego poproście rodzeństwo lub rodzica o pomoc. Jedna osoba z pary (TY) będzie mówiła przez dwie minuty do drugiej osoby (rodzica, rodzeństwa) na dowolny temat, a osoba która ma za zadanie słuchać, ma zrobić wszystko, aby okazać brak zainteresowania. Po upływie tego czasu osoby, które opowiadały, proszę aby opowiedziały co im przeszkadzało w mówieniu. Tworzy się listę rzeczy przeszkadzających w mówieniu pt. „Przeszkadza mi”. Następnie w tych samych parach osoba, która wcześniej słuchała, będzie opowiadała, a osoba, która słucha ma za zadanie wykazać jak największe zainteresowanie. Po upływie czasu osoby, które opowiadały powiedziały co im ułatwiało mówienie. Tworzy się listę pt. „Pomaga mi”.

Na kontekst wypowiedzi składają się: ton głosu, kontakt wzrokowy, mowa ciała. Wszystkie te elementy określa się mianem ekspresji niewerbalnej.

Proces komunikacji interpersonalnej może odbywać się w formie:

-komunikacji werbalnej (słownej),

-komunikacji niewerbalnej (bezsłownej).

**KOMUNIKACJA WERBALNA**

*Komunikacja werbalna to komunikacja oparta na słowie. Sprowadza się ona do tego, iż przekazując komunikaty używamy słów.*

**KOMUNIKACJA NIEWERBALNA**

*Komunikacja niewerbalna dotyczy przekazu bezsłownego, występują tu następujące kanały ekspresji niewerbalnej:*

*-ruchy ciała (mimika, ton głosu, kontakt wzrokowy, gesty)*

*-zależności przestrzenne (odległość jaka występuje między rozmówcami).*

Budowanie i trwanie w relacji z drugą osobą jest podstawową potrzebą ludzką. Ponadto stanowi istotną część naszego życia: rodzinnego, osobistego, towarzyskiego. Co dają nam relacje z innymi? Dzięki nim możemy czerpać większą przyjemność z różnych sfer naszego życia. Stajemy się przez to szczęśliwsi, odczuwamy wyższą satysfakcję w kontaktach z innymi ludźmi. Budowanie relacji jest jedną z podstawowych umiejętności społecznych, dzięki której człowiek potrafi dobrze funkcjonować w społeczeństwie. Posiadanie tej umiejętności pozwala mu na realizację zamierzonych celów własnych oraz innych, zaspokajanie potrzeb m.in. przynależności do grupy oraz na samorealizację w obszarze prywatnym i zawodowym.