**KOMUNIKACJA .RODZAJE KOMUNIKACJI.**

Człowiek komunikuje się z innymi ludzmi nie tylko za pomocą słów ,ale całej gamy gestów ( mimika, ton i modulując głosu, postawy ciała, gesty wykonywane rękami).Od tego ,czy obydwa rodzaje komunikatów; werbalny i pozawerbalny, będą ze sobą zgodne, zależy na ile zostaniemy zrozumieni przez inne osoby. Sam komunikat słowny nie musi wcale oznaczać dokładnie tego, co zostało w nim zawarte. Często posługujemy się ironią, a ta może być bardzo różnie odczytane.

 PRZYKŁAD; Jeśli ktoś nam zakomunikuje,, cieszę się ,że rozbiłeś mój samochód, bo już nie mogłem znieść jego koloru’’ raczej nie przyjmiemy dosłownie jego wypowiedzi. Tak naprawdę , po takim komunikacie nic nie wiemy o uczuciach drugiej osoby .Możemy się najwyżej domyśleć , że ironizuje. Nie możemy mieć pewności , że nasze domysły są słuszne. Jeśli ktoś komunikuje nam ,ze słuch uważnie tego , co do niego mówimy i jednocześnie wpatruje się w telewizor lub czyta gazetę , nie uwierzymy jego komunikatowi werbalnemu..Ktoś ,kto rzeczywiście uważnie nas słucha , przyjmie postawę ,która będzie to potwierdzać (pozycja ciała ,tempo i siła mówienia, odniesienie do nastroju partnera rozmowy- odzwierciedlenie). Będzie patrzeć na swego rozmówcę, odłoży inne czynności, które mogłyby rozpraszać jego uwagę, będzie szukać potwierdzenia, że rozumie to o czym mówimy np. poprzez dodatkowe pytania, powtarzania tego co usłyszał (parafrazowanie).W takiej sytuacji następuje jedność komunikatów werbalnego. Komunikat staje się jasny i klarowny.

Komunikaty pozawerbalne również mogą mieć wielorakie znaczenie. Śmiech nie musi oznaczać wesołości, łzy pojawiają się także przy dużym wzruszeniu, nie tylko wtedy ,gdy jest nam smutno. Nagłe chwycenie się za głowę może oznaczać nagły ból ,jak i ,,o rety zapominałeś o czymś ważnym’’. Dopiero, gdy komunikatom pozawerbalnym towarzyszą konkretne i jasne wypowiedzi słowne, wiemy, co chciano nam przekazać. Bardzo ważne jest nie starać się snuć domysłów na temat tego, co dana osoba chciała przez swój komunikat powiedzieć. Nigdy nie będziemy mieli pewności ,że nasze domysły są słuszne. Takie domyślanie się może jedynie prowadzić do nieporozumienia. Jeśli nie do końca rozumiemy, najlepiej po prostu rozumiani otwarcie to powiedzieć Również nie powinniśmy oczekiwać od innych osób, aby domyślały się o co nam naprawdę chodzi. Taka postawa prowadzi zwykle do tego, co myślimy ,czy też zwrócić się z prośbą o pomoc .

 Tak więc komunikatywność wiąże się z postawą **asertywną**. Otwarte i jasne wyrażenie swojego zdania, przy zachowaniu spójności wszelkiego rodzaju komunikatów, powoduje ,że jesteśmy właściwie rozumiani przez otoczenie ,przyjmowani, jako osoby szczere, bezpośrednie ,z którymi inni chętnie nawiązują kontakty. Przez to i nam samym jest łatwiej żyć. Budujemy własne poczucie bezpieczeństwa, nie odgrodzeni od innych ludzi murem braku zrozumienia.

Komunikowanie się jest niezbędnym elementem ludzkiego życia, bowiem człowiek jest istotą społeczną. Dzięki niemu jesteśmy w stanie zaspokajać nasze potrzeby zarówno fizyczne ,psychiczne jak i społeczne. Dlatego tak ważnym jest uświadomienie sobie roli jaką odgrywa komunikat oraz nauczanie się jak stać się komunikatywny dla otoczenia.

OTO KILKA ZASAD ,KTÓRYCH STOSOWANIE UŁATWIA NASZE KONTAKTY Z INNYMI LUDŻMI;

1.Staraj się być jednoznacznie rozumiany przez innych. Jasno formułuj swe wypowiedzi i pilnuj spójności komunikatów słownych z pozawerbalnymi.

2.Upewnij się ,że dobrze rozumiesz swego rozmówcę ,zadając dodatkowe pytania lub powtarzając to co słyszysz.

3.Unikaj pytań, ,dlaczego’’ ,by nie zmuszać rozmówcy do tłumaczenia się.

4.Szanuj swego rozmówcę, nie przerywaj jego wypowiedzi, słuchaj uważnie tego co mówi.

5.Nie domyślaj się, co ktoś inny miał na myśli. Lepiej zadać otwarte pytanie, niż dręczyć się niepewnościami.

6.Nie żądaj od innych ,aby domyślali się ,co chciałeś przez swój komunikat powiedzieć.

7.Unikaj poruszania drażliwych dla twego rozmówcy tematów.

8.Nie naruszaj granic intymności swego rozmówcy, bądź w rozmowie taktowny i grzeczny. Nie naruszaj godności drugiej osoby .

9.Staraj się być pogodny i wykaż się poczuciem humoru. Nikt nie lubi zbyt oschłych i sztywnych osób oraz suchych i zasadniczych komunikatów.

 DO ZOBACZENIA PRZY NASTĘPNYCH PORADACH ;)