



# BARIERY KOMUNIKACYJNE

RAFAŁ STANISZEWSKI- PSYCHOLOG, MEDIATOR, TRENER KOMUNIKACJI  
EMPATYCZNEJ, NAUCZYCIEL

[pwpp.uksw.edu.pl](http://pwpp.uksw.edu.pl)



# PARSZYWA DWUNASTKA GORDONA

- THOMAS GORDON (1918-2002), PSYCHOLOG, PSYCHOTERAPEUTA, DORADCA RODZINNY, TRZYKROTNIE NOMINOWANY DO POKOJOWEJ NAGRODY NOBLA.
- AUTOR BESTSELERÓW MIN. „WYCHOWANIE BEZ PORAŻEK” ORAZ TRENINGU SKUTECZNEGO RODZICA.
- ZIDENTYFIKOWAŁ 12 BARIER KOMUNIKACYJNYCH, KTÓRYCH UŻYWANIE UTRUDNIA KOMUNIKACJĘ Z DRUGIM CZŁOWIEKIEM

# PARSZYWA DWUNASTKA GORDONA

## **KRYTYKOWANIE**

WYRAŻANIE NEGATYWNYCH OCEN O ROZMÓWCY, JEGO DZIAŁANIACH, WARTOŚCIACH I UCZUCIACH.

„ŹLE PROWADZISZ TEN ROWER”, „ GŁUPIO MYŚLISZ”.

## **• PRZEZYWANIE**

NADAWANIE ETYKIET, PONIŻANIE KOGOŚ LUB PODCIĄGANIE GO POD STEREOTYP

„ CO ZA GŁUPEK”, „ZACHOWUJESZ SIĘ JAK KAŻDA BABA/CHŁOP”

## **• STAWIANIE DIAGNOZY**

ANALIZOWANIE, DLACZEGO OSOBA ZACHOWUJE SIĘ W TAKI SPOSÓB W JAKI SIĘ ZACHOWUJE CZYLI ODGRYWANIE ROLI PSYCHOLOGA- AMATORA

„ ROBISZ TO ABY MNIE ZDENERWOWAĆ”

# PARSZYWA DWUNASTKA GORDONA

- **CHWALENIE POŁĄCZONE Z OCENĄ**

WYDAWANIE POZYTYWNEGO OSĄDU O ROZMÓWCY, JEGO DZIAŁANIACH LUB POSTAWACH  
NP. „JESTEŚ TAKI DZIELNY, NA PEWNO SOBIE PORADZISZ”

- POZYTYWNA OCENA MOŻE BYĆ UŻYWANA W CELU OSIĄGNIĘCIA UKRYTYCH KORZYŚCI, CO SPRAWIA, ŻE CZŁOWIEK MOŻE CZUĆ SIĘ MANIPULOWANY I PRZESTAĆ NAM UFAĆ I WIERZYĆ W NASZE SŁOWA.
- ZAMIAST OCENIAĆ LEPIEJ JEST WYRAŻAĆ WŁASNE PRZYJEMNE UCZUCIA W REAKCJI NA ZACHOWANIE ROZMÓWCY

# PARSZYWA DWUNASTKA GORDONA

- **ROZKAZYWANIE**

NAKAZYWANIE OSOBIE ZROBIENIE TEGO, CO CHCESZ, BY ZOSTAŁO WYKONANE „MASZ NATYCHMIAST ODROBIĆ LEKCJĘ!”

NA DŁUŻSZĄ METĘ KOMUNIKAT OPARTY NA PRZYMUSIE I SILE JEST NIESKUTECZNY. PROWADZI DO BUNTU, OPORU, POWSTAWANIA KONFLIKTÓW ORAZ POKAZUJE POSŁUSZNEJ OSOBIE, ŻE JEJ ZDANIE NIE JEST NIC WARTO CO OBNIŻA JEJ SAMOOCENĘ.

- **GROŻENIE**

KONTROLA NAD DZIAŁANIEM OSOBY PRZEZ GROŻENIE MU NEGATYWNYMI KONSEKWENCJAMI, KTÓRE GO MOGĄ SPOTKAĆ Z TWOJEJ STRONY „ JEŚLI NIE ZROBISZ LEKCJI TO MNIE POPAMIĘTASZ DO KOŃCA ŻYCIA”

# PARSZYWA DWUNASTKA GORDONA

- **MORALIZOWANIE** (GŁÓWNIEMIE STARSZE DZIECI I MŁODZIEŻ)

MÓWIENIE ROZMÓWCY CO „ POWINIEN ZROBIĆ”.

„ POWINNAŚ PRZEPROSIĆ PANA JANKA”, „ TAK SIĘ NIE ROBI”

KOMUNIKATY TAKIE BUDZĄ NIEPOKÓJ I POCZUCIE WINY.

- **ZBYT WIELE PYTAŃ**

STAWIANIE ZBYT WIELU LUB/I NIEWŁAŚCIWYCH PYTAŃ

NAJWIĘKSZĄ BARIERĄ JEST STAWIANIE PYTAŃ ZAMKNIĘTYCH (ODPOWIEDŹ „TAK” LUB „NIE”)

ORAZ STWARZANIE ATMOSFER PRZESŁUCHANIA. BARDZO CZĘSTO BUDZĄ SIĘ REAKCJE

OBRONNE, BUNT.

# PARSZYWA DWUNASTKA GORDONA

- **UDZIELANIE RAD**

„JA NA TWOIM MIEJSCU POJECHAŁABYM NA TEN OBÓZ”.

- RZADKO ROZUMIEMY CAŁY KONTEKST SYTUACYJNY
- WZIĘCIE PRZEZ NAS I ZDJĘCIE Z DRUGIEJ OSOBY ODPOWIEDZIALNOŚCI

- **ODWRACANIE UWAGI**

ODSUNIĘCIE NA BOK PROBLEMU OSOBY

„NIE WRACAJMY DO TEGO”

TA BARIERA JEST STAWIANA GŁÓWNIEM W SYTUACJACH, GDY POJAWIAJĄ SIĘ TEMATY BUDZĄCE SILNE NAPIĘCIE.

# PARSZYWA DWUNASTKA GORDONA

- **LOGICZNE ARGUMENTOWANIE**

PRÓBA PRZEKONANIA DRUGIEJ OSOBY POPRZEZ ODWOŁYWANIA SIĘ DO FAKTÓW LUB LOGIKI, BEZ BRANIA POD UWAGĘ ASPEKTU EMOCJONALNEGO SYTUACJI.

„ GDYBY NIE TEN SAMOCHÓD, NIE POPADLIBYŚMY W DŁUGI”

KIEDY W RELACJI POJAWI SIĘ STRES, SILNE EMOCJE LUB KONFLIKT NAJGORSZĄ RZECZĄ, JAKĄ MOŻEMY ZROBIĆ JEST ODWOŁANIE SIĘ DO LOGICZNYCH ARGUMENTÓW. MOŻE TO DZIECKO LUB INNEGO PARTNERA DYSKUSJI WPROWADZIĆ WE ŚCIEKŁOŚĆ.

**UWAGA! JEŚLI POJAWIAJĄ SIĘ PROBLEMY W RELACJI INTERPERSONALNEJ TO GŁÓWNA KWESTIĄ SĄ UCZUCIA!!!!**



# PARSZYWA DWUNASTKA GORDONA

- **USPOKAJANIE**

PROŚBA O POWSTRZYMANIE NIEPRZYJEMNYCH EMOCJI ODCZUWANYCH PRZEZ DRUGĄ OSOBĘ  
NP. „ NIE BÓJ SIĘ, NIE PRZEJMUI SIĘ”

TA BARIERA DOTYCZY OSÓB, KTÓRE MAJĄ DOBRE INTENCJE, ALE NIE CHCĄ ALBO NIE POTRAFIĄ  
PODJAĆ WYSIŁKU ZWIĄZANEGO ZE WSPÓŁODCZUWANIEM Z DRUGĄ OSOBĄ. STAWIAJĄ TYM  
SAMYM BLOKADĘ W RELACJI, ZATRZYMUJĄC I UNIEMOŻLIWIAJĄC DRUGIEJ OSOBIE  
PRZEŻYWANIE SYTUACJI PO SWOJEMU.

W RODZINACH, KTÓRE CZĘSTO STOSUJĄ TĘ BARIERĘ DZIECI NIE UFAJĄ SWOIM EMOCJOM ,  
WSTYDZĄ SIĘ ICH I MANIPULUJĄ NIMI CO ZWIĘKSZA ICH PODATNOŚĆ NA NAŁOGI.