

ZESTAW ĆWICZEŃ

Parafraza w praktyce!

Ten zestaw ćwiczeń powstał po to, aby przełożyć ideę parafrazy na codzienne rozmowy. Parafraza najlepiej uczy się w działaniu, wtedy gdy można zobaczyć, jak drobna zmiana w sposobie reagowania wpływa na przebieg rozmowy i na emocje po obu stronach. Ćwiczenia nie mają na celu oceniania ani sprawdzania poprawności, ale pomagają zatrzymać się i przyjrzeć temu, co dzieje się w komunikacji.

Materiał można wykorzystywać w pracy indywidualnej, podczas zajęć rozwojowych, na lekcjach wychowawczych oraz w rozmowach w domu. Poszczególne ćwiczenia da się łatwo dopasować do wieku uczestników, ponieważ opierają się na prostych przykładach i krótkich wypowiedziach. W przypadku dzieci i młodzieży warto zwrócić uwagę na tempo pracy i język, a w przypadku dorosłych na to, jak często automatycznie przechodzimy do ocen lub rad.

Podczas wykonywania ćwiczeń nie chodzi o znalezienie idealnej odpowiedzi, ale o sprawdzenie, jak brzmi parafraza, która jest prosta, neutralna i naprawdę odnosi się do tego, co powiedziała druga osoba. Jeśli w którymś momencie pojawi się wątpliwość, czy dana odpowiedź jest jeszcze parafrazą, czy już interpretacją, to znak, że ćwiczenie spełnia swoją rolę i uruchamia refleksję.



MIĘKKO O KOMPETENCJACH

by Katarzyna Pluska

www.katarzynapluska.pl

Ćwiczenie 1. Co tu jest parafrazą?

Przeczytaj każdą wypowiedź oraz trzy możliwe reakcje i zaznacz tę, która najlepiej oddaje sens tego, co powiedziała druga osoba.

Przykład 1 „Jestem zmęczona i mam wrażenie, że wszystko jest na mojej głowie”.

A „Zawsze mówisz tak, kiedy masz gorszy dzień”.

B „Czujesz się przeciążona obowiązkami i masz wrażenie, że zostałeś z tym sama?”.

C „Może powinnaś lepiej rozplanować swoje zadania?”.

Przykład 2 „Nie chce mi się iść jutro do szkoły, bo i tak nic mi nie wychodzi”.

A „Każdy czasem ma taki dzień, to normalne”.

B „Czyli po prostu nie chce ci się wysilać?”.

C „Masz poczucie zniechęcenia i braku wiary w to, że możesz sobie poradzić?”.

Przykład 3 „Jest mi przykro, że mnie nie zapytałaś o zdanie”.

A „Przesadzasz, to była drobna sprawa”.

B „Zależało ci na tym, żeby twoja opinia została uwzględniona?”.

C „Następnym razem zapytam, nie ma o co robić problemu”.

Przykład 4 „Mam dość tego projektu, nic nie idzie tak jak trzeba”.

A „To normalne, że projekty bywają męczące”.

B „Czujesz frustrację i złość, bo wszystko układa się inaczej, niż planowałeś?”.

C „Może po prostu za bardzo się tym przejmujesz?”.

Przykład 5 „Nikt mnie tu nie słucha”.

A „Na pewno ktoś cię słucha, tylko tego nie zauważasz”.

B „Masz poczucie, że jesteś pomijany w tej sytuacji?”.

C „Musisz wyraźniej mówić, inaczej nikt cię nie usłyszy”.

Przykład 6 „Jak zwykle wszystko robimy po twojemu”.

A „Masz wrażenie, że twoje zdanie nie było brane pod uwagę?”.

B „Znowu zaczynasz narzekać na ustalenia”.

C „Trudno podejmować decyzje, kiedy jest wiele opcji”.

Przykład 7 „Nie mam teraz siły na tę rozmowę”.

A „Czyli po prostu nie chcesz o tym rozmawiać?”.

B „Potrzebujesz teraz przerwy i nie masz siły wracać do tego tematu?”.

C „Lepiej nie odkładać takich spraw na później”.

Przykład 8 „Cokolwiek zrobię, i tak będzie źle”.

A „Masz poczucie, że niezależnie od działań efekt i tak będzie negatywny?”.

B „Nie możesz tak zakładać z góry”.

C „Czy to nie za bardzo pesymistyczne podejście?”.

Przykład 9 „Nie wiem już, czego ode mnie oczekujesz”.

A „Trzeba było zapytać wcześniej”.

B „Przecież mówię to jasno”.

C „Masz poczucie, że wymagania wobec ciebie są niejasne?”.

Przykład 10 „Mam wrażenie, że ciągle muszę się tłumaczyć”.

A „Czujesz się rozliczany i masz dość ciągłego wyjaśniania?”.

B „Nikt cię do niczego nie zmusza”.

C „Często robisz coś nie tak i stąd te pytania?”.

Ćwiczenie 2. Powiedz to inaczej.

Przeczytaj każdą wypowiedź i spróbuj odpowiedzieć własnymi słowami w taki sposób, aby oddać sens tego, co mówi druga osoba. Nie chodzi o idealne zdanie, tylko o to, żeby druga osoba mogła poczuć się zrozumiana.

Wypowiedź 1

„Od kiedy to ustaliliśmy, czuję napięcie i jakoś trudno mi się w to zaangażować”.

Parafraza to:

Wypowiedź 2

„Mam wrażenie, że cokolwiek powiem, to i tak zostanie źle odebrane”.

Parafraza to:

Wypowiedź 3

„Jestem zmęczony tym, że muszę się ciągle tłumaczyć z tych samych rzeczy”.

Parafraza to:

Wypowiedź 4

„Niby wszystko jest w porządku, ale coś we mnie cały czas siedzi”.

Parafraza to:

Wypowiedź 5

„Nie wiem, czy mam jeszcze siłę się w to dalej angażować”.

Parafraza to:

Ćwiczenie 3. To nie jest parafraza!

Przeczytaj każdą wypowiedź oraz odpowiedź, która na pierwszy rzut oka brzmi w porządku, ale w rzeczywistości nie jest parafrazą. Spróbuj poprawić ją tak, aby naprawdę oddawała sens tego, co powiedziała druga osoba.

Przykład 1 „Jest mi ciężko, bo mam wrażenie, że wszystko spada na mnie”.

Odpowiedź: „Po prostu jesteś zmęczona”.

Twoja wersja:

Przykład 2 „Nie chce mi się już do tego wracać”.

Odpowiedź: „Czyli nie chcesz o tym rozmawiać”.

Twoja wersja:

Przykład 3 „Czuję, że nikt mnie tu nie traktuje poważnie”.

Odpowiedź: „Przesadzasz, każdy jest tu traktowany tak samo”.

Twoja wersja:

Przykład 4 „Jestem rozczarowany tym, jak to się potoczyło”.

Odpowiedź: „Następnym razem będzie lepiej”.

Twoja wersja:

Przykład 5 „Mam wrażenie, że ciągle muszę się tłumaczyć”.

Odpowiedź: „Nikt cię nie zmusza do tłumaczeń”.

Twoja wersja:

Odpowiedzi

Ćwiczenie 1.

1 B 2 C 3 B 4 B 5 B 6 A 7 B 8 A 9 C 10 A

Ćwiczenie 2.

Proponowane odpowiedzi

Wypowiedź 1 „Brzmi to tak, jakby ta decyzja wywoływała w tobie napięcie i utrudniała ci wejście w to na spokojnie”.

Wypowiedź 2 „Czujesz, że twoje słowa są odbierane opacznie, niezależnie od tego, co mówisz”.

Wypowiedź 3 „Masz dość powracania do tych samych wyjaśnień i to bardzo cię męczy”.

Wypowiedź 4 „Z zewnątrz wygląda to w porządku, ale w środku czujesz, że coś nadal cię uwiera”.

Wypowiedź 5 „Zastanawiasz się, czy masz jeszcze energię, żeby dalej w to wchodzić”.

Ćwiczenie 3.

Proponowane odpowiedzi

Wypowiedź 1 „Czujesz, że jest ci bardzo ciężko, bo masz poczucie, że większość odpowiedzialności spada na ciebie”.

Wypowiedź 2 „Masz dość wracania do tego tematu i czujesz, że nie masz już na to przestrzeni”.

Wypowiedź 3 „Masz poczucie, że nie jesteś traktowany poważnie i że twoje zdanie się nie liczy”.

Wypowiedź 4 „Jest ci przykro i czujesz rozczarowanie tym, jak ta sytuacja się potoczyła”.

Wypowiedź 5 „Czujesz zmęczenie ciągłym tłumaczeniem się i masz już tego dość”.