

● S p r a w d Ź, jak rozumiesz informacje zwrotne, odpowiadając na następujące pytania

1. Udzielasz informacji zwrotnych wtedy, kiedy

- _____ a. bijesz kogoś,
- _____ b. mówisz szczerze, jak reagujesz na zachowanie drugiej osoby,
- _____ c. reagujesz na to, co kto inny robi.
- _____ d. mówisz komuś, co w nim jest złego.

2. Oto zasady owocnej informacji zwrotnej:

Tak Nie a. Trzeba się zająć raczej osobą, niż jej zachowaniem.

Tak Nie b. Trzeba przekazywać wnioski, a nie obserwacje.

Tak Nie c. Trzeba przekazywać opis, a nie ocenę.

Tak Nie d. Trzeba się skupić na "tu i teraz", a nie na "gdzieś i kiedyś".

Tak Nie e. Trzeba dzielić się radą, a nie informacjami.

Tak Nie f. Trzeba myśleć o tym, co zostało powiedziane, a nie o tym, dlaczego.

Tak Nie g. Trzeba dawać tyle informacji, ile tylko można pomyśleć, a nie tyle, ile odbierający może użyć.

Zakreśl właściwą odpowiedź na poniższe pytania

- Tak Nie 1. Otwartość to ujawnianie, jak reagujesz na to, co się teraz dzieje i przekazywanie związanych z tym tematem informacji o przeszłości.
- Tak Nie 2. Otwartość sprzyja rozwojowi związku.
- Tak Nie 3. Otwartość oznacza ujawnianie intymnych szczegółów z twojej przeszłości.
- Tak Nie 4. Ukrywanie reakcji na zachowanie innego człowieka sprzyja rozwojowi twojego związku z tym człowiekiem.
- Tak Nie 5. Kiedy zachowanie jakiegoś człowieka poważnie cię gorszy, powinieneś odrzucić go jako człowieka.
- Tak Nie 6. Jaś spotyka Małgosię na przyjęciu. Małgosia natychmiast zaczyna mu opowiadać o swoim stosunku do ojca. To jest przykład otwartości.
- Tak Nie 7. Bliskie porozumienie z inną osobą jest ludzką potrzebą.
- Tak Nie 8. Krzys i Zdziś oglądają zachód słońca. Zdziś opowiada Krzysowi, jak odbiera ten widok i wraca do wydarzenia z dzieciństwa, mającego wpływ na jego reakcję. Oto przykład otwartości.
- Tak Nie 9. Powinieneś być otwarty zawsze i w każdym związku.

● S p r a w d ź, jak zrozumiałeś Okno Johariego, odpowiadając na następująca pytania

1. Napisz "dostępny", "ukryty", "niewidoczny" albo "nieznany" we właściwych miejscach.
_____ a. Pewien chłopiec nie chce wyrazić swoich uczuć wobec innego członka grupy.
_____ b. Pewna dziewczyna nie wie, że i ona sama, i inni uważają ją za osobę 'krytyczną'.
_____ c. Pewien chłopiec zwierza się przyjaciołom ze swoich wątpliwości religijnych.
_____ d. Pewna dziewczyna nieoczekiwanie daje wyraz złości wobec grupy, do której należy, i nie potrafi wytłumaczyć, o co jest zła.
2. Okno Johariego pokazuje, że /wskaz właściwą odpowiedź/:
 - a. Tworzenie związku pociąga za sobą wzrost obszarów niewidocznych i ukrytych, a zmniejsza obszar dostępny.
 - b. Tworzenie związku pociąga za sobą powiększenie obszaru dostępnego, podczas gdy niewidoczne i ukryte obszary się zmniejszają.
 - c. Tworzenie związku pociąga za sobą otwarcie oka, tak żeby inni ludzie Ciebie widzieli.
3. Przyjrzyj się członkom twojej grupy. Jak wielki jest twój obszar dostępny dla każdego z nich? Jak wielki jest u każdego z nich obszar dostępny dla Ciebie?