

درس اول: من با دیگران ارتباط برقرار می‌کنم.

۱- وقتی که با دیگران ارتباط برقرار میکنیم و و نظرات خودمان را درباره ی یک موضوع با آنها در میان می‌گذاریم .
جواب : خواسته ها - افکار

۲- چرا ارتباط با پدر مادر خواهر و برادر برای ما اهمیت دارد ؟ چون می‌توانیم در تمام مراحل زندگی خود ، افکار و احساسات و خواسته های خود را با آن ها در میان بگذاریم و در کارهای خود از آنها کمک بگیریم و تنها نباشیم.

۳- مهم ترین راه ارتباط انسان ها با یکدیگر چیست ؟ گفت و گو (کلام)

۴- هر گفت و گو چند طرف دارد ؟ نام ببرید و توضیح دهید .

هر گفت و گو دو طرف دارد : ۱- گوینده : یعنی کسی که صحبت می‌کند . ۲- شنونده : یعنی کسی که گوش می‌دهد .

۵- دو مورد از قسمت های مهم گفت و گو را نام ببرید . ۱- خوب گوش کردن ۲- خوب صحبت کردن

۶- در یک ارتباط خوب ، حالت های چهره و حرکات و رفتارهای ما نیز مانند صحبت کردن و گوش دادن اهمیت دارند.

۷- برای داشتن یک ارتباط خوب باید به چه مواردی توجه داشت ؟

۱- خوب گوش کردن ۲- خوب صحبت کردن ۳- حریم شخصی ۴- ارتباط غیر کلامی

۸- وقتی کسی با ما صحبت می‌کند لازم است به چه نکاتی توجه کنیم تا شنونده ی خوبی باشیم؟

۱- به حرف های او دقت و توجه کنیم . ۲- کلام گوینده را قطع نکنیم و صبر کنیم جمله اش را کامل کند و حرفش تمام شود .
۳- به گوینده نگاه کنیم ۴- گاهی با تکان دادن سر یا سؤال کردن گوینده را تشویق کنیم که به صحبت خود با ما ادامه دهد .

۱- وقتی با دیگران صحبت می‌کنیم لازم است کلمات استفاده کنیم . (مؤدبانه)

۲- در گفت و گو با بزرگترها باید از واژه ی استفاده کنیم . (شما)

۳- انسان ها هنگامی احساس تنهایی می‌کنند که نداشته باشند . (ارتباط)

۹- وقتی با دیگران صحبت می‌کنیم لازم است به چه نکاتی توجه کنیم تا گوینده ی خوبی باشیم؟

۱- به شنونده نگاه کنیم . ۲- با صدای مناسب ؛ یعنی نه خیلی بلند نه خیلی آهسته ، و نه تند و کند صحبت کنیم . ۳- منظور خودمان را روشن و واضح بیان کنیم . ۴- زمان مناسبی را با برای حرف زدن با دیگران انتخاب کنیم . ۵- از کلمات مؤدبانه استفاده کنیم .

۱۰- حریم شخصی یعنی چه ؟ مثال بزنید .

حریم شخصی هر فرد محدوده ای است که هیچ کس نباید بدون اجازه و رضایت او وارد شود مثلاً خانه ی ما حریم شخصی ماست .

۱۱- چرا افراد دوست ندارند ، دیگران درباره ی بعضی از موضوعات خصوصی شان از آن ها سؤال کنند ؟

چون این موضوعات به دیگران مربوط نمی‌شود و در زندگی آن ها تأثیری ندارد .

۱۲- ارتباط غیر کلامی چه نوع ارتباطی است ؟ توضیح دهید .

ما در حین گفت و گو بعضی از چیزها را بدون صحبت کردن با دیگران انتقال می‌دهیم . مثلاً با تکان دادن سر نشان می‌دهیم که حرف طرف مقابل درست است . به این نوع ارتباط ، ارتباط غیر کلامی می‌گویند .

۱۳- ما می‌توانیم با رفتار و حالت های صورت خود چه چیزهایی را نشان دهیم ؟ خوش حالی ، غمگینی ، دلخوری یا شادی