

Prasowka



biuletyn studencki ❄️ vol. 17 ❄️ grudzień 2024

Witajcie w grudniu!

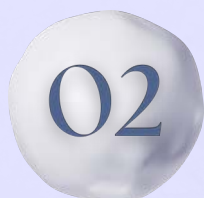
Po długiej przerwie wracamy z porcją świeżych treści, które pozwolą Wam zakończyć rok w dobrym stylu. Tym razem przygotowaliśmy dla Was prawdziwą mieszankę tematów, które zaciekawiają zarówno miłośników kulinariów, jak i tych, którzy szukają inspiracji do rozwoju osobistego. Będzie o tym, jak mówić, by naprawdę nas słuchano – przy wigilijnym stole i nie tylko, a także jak poradzić sobie z konfliktami w życiu codziennym. Oczywiście nie zabraknie czegoś pysznego – w kąciuku kulinarnym znajdziecie przepis na waniliowe ciasteczka z kawałkami czekolady, idealne na świąteczny czas.

Zajrzyjcie do środka i odkryjcie więcej!

Zespół PraSówki



SPIS Treści



02

Wstęp



04

Jak mówić, żeby nas słuchano?



07

Kącik kulinarny



10

Konflikty międzyludzkie

JAK MÓWIĆ, *żeby nas słuchano?*



Jak mówić żeby nas słuchano? To jedno z wielkich pytań, na które odpowiedzi szukają znani profesorowie, prelegenci konferencji i ja, co roku w Wigilię, gdy chcę włączyć się w jakąkolwiek rozmowę przy stole. Ciężko ocenić, czy retoryka (sztuka budowania wypowiedzi ustnej/pisemnej) to nauka, którą trzeba zrozumieć, sztuka, którą należy poznać czy umiejętność, której można się nauczyć albo nie. Nie ma tu ani uniwersalnej odpowiedzi ani uniwersalnej recepty na "dobre" mówienie. Niemniej jednak zostawiamy parę wskazówek, które z pewnością pomogą Wam w te Święta.

Styl wypowiedzi

Użycie **stylu pasywnego** to sygnał, że my jako mówcy jesteśmy **niepewni siebie i łatwo na nas wpłynąć**, bo sami od początku unikamy konfrontacji w dyskusji. Jeśli więc cicho rzucimy zdanie czy opinię wpatrzeni w telefon, albo celowo będziemy uciekać wzrokiem w okno, nikt nie zwróci uwagi na tyle by z nami porozmawiać.

Z wiadomych względów odradzamy też **styl agresywny**. Jeśli podniesionym głosem wyrazimy swoje zdanie kosztem opinii innych to istnieje duża szansa, że nie porozmawiamy już z nikim, bo potencjalni rozmówcy będą bali się nas i naszej krytyki.

Najlepiej użyć **stylu asertywnego**; tego **otwartego i z jasnym przekazem** z naszej strony, ale również z uważnym słuchaniem i poszanowaniem poglądów rozmówcy. Jeśli i my i nasz oponent w rozmowie będziemy czuć się **wysłuchani i zrozumiani**, są spore szanse, że przez ciekawą dyskusję zupełnie zapomnimy, że czas otwierać prezenty.



Mówić ludziom, czy do ludzi?

Ludziom i nie chodzi tu wcale o różnice gramatyczne. Mówiąc **ludziom, automatycznie budujemy oraz podtrzymujemy** relację podczas rozmowy. Nieprzypadkowo czasowniki, takie jak **zwierzać** czy **opowiadać** wymagają dopowiedzenia — na przykład **zwierzam się przyjaciołom, opowiadam siostrze**. Nie stawiamy się w dominującej pozycji tj. **do ludzi, do tłumu**, bo dystans, który się wtedy wytwarza, utrudnia słuchanie nas i cały proces komunikacyjny.



Naturalne barwienie wypowiedzi

Nie mylić z kolorowaniem i naginaniem faktów! Chodzi tu raczej o mówienie obrazowe i wyobraźnię. Okazuje się, że jeśli **myślimy o tym, o czym mówimy**, słowa naturalnie zaczynają barwić wypowiedź — np. słowo mały staje się mniejsze, duży — jeszcze większe. Często nawet intuicyjnie łączymy to z gestykulacją (przydaje się, gdy babcia próbuje namówić na piąty kawałek ciasta).

Szczerłość i bałagan

Zbyt piękne zdania złożone, wypowiedzi recytowane niemal z pamięci czy słowa, których nie słyszeliśmy nigdy wcześniej? Fakt, robią wrażenie, ale budzą poczucie sztuczności mówiącego i wpływają na nasze zaufanie, a raczej jego brak. Wolimy raczej naturalną **komunikację z elementami spontaniczności** — np. wiesz, słuchaj, powiem ci, że... Wprawdzie może to oznaczać bałagan w wypowiedzi, ale z drugiej mówca szybciej wzbudzi zaufanie i lepiej będzie się go słuchać (albo po prostu wytrzymać, jeśli zaczną się rozmowy o polityce).

Klucz do skutecznego przekazu - komunikacja niewerbalna

Ważnym (o ile nie najważniejszym) elementem mówienia ironicznie jest **to, czego nie słychać**. Komunikacja niewerbalna jest starsza od samej mowy i wywiera wpływ pięciokrotnie większy niż słowa.

Psycholodzy po latach badań wypracowali zasadę 10/30/60, która w nieco brutalny sposób pokazuje, że skuteczny przekaz jest zależny:

- 1 - w 10% od tego co mówimy,
- 2 - w 30% od tego jak mówimy,
- 3 - w 60% od mowy ciała.

Najlepiej słucha się mówcy, który naturalnie przyjmuje **postawę otwartą**, jest wyprostowany, nie chowa rąk do kieszeni, nie zerka co chwila na ekran telefonu albo za siebie. Taką prezencją pokazujemy zarówno otwartość, jak i pewność siebie jako mówcy oraz potem rozmówcy, jeśli kogoś zainteresuje nasza wypowiedź.

Mamy nadzieję, że zawarta tu wiedza pomoże Wam w nadchodzące Święta (a potem podczas występów i konferencji).

Kącik kulinarny



Co wam najbardziej kojarzy się ze zbliżającymi się Świątami Bożego Narodzenia? Mandarynki, szaf zakupowy, śnieżne krajobrazy? A może... pierniczki? Nic tak nie buduje świątecznego nastroju, jak zapach świeżo upieczonych ciasteczek, które wypełniają dom ciepłem i radością. Jeśli jednak pierniczki to nie do końca Wasz smak, mam dla was idealną alternatywę – **waniliowe ciasteczka z kawałkami czekolady**. Klasyczne, delikatne, chrupiące, a jednocześnie, mimo wszystko, pełne świątecznego uroku!

Przepis na waniliowe ciasteczka z kawałkami czekolady

Składniki:

- 200g miękkiego masła,
- 120g cukru białego,
- 120g cukru trzcinowego,
- 2 jajka,
- 350g mąki pszennej,
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej,
- pół łyżeczki proszku do pieczenia,
- 1 łyżeczka soli,
- 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego,
- 1 tabliczka czekolady gorzkiej,
- 1 tabliczka czekolady mlecznej.

Sposób przygotowania:

1. Miękkie masło ucieramy z cukrem białym i trzcinowym.
2. W oddzielnej misce roztrzepujemy jajka, po czym dodajemy je do masła z cukrami. Mieszamy.
3. W jeszcze oddzielnej misce mieszamy mąkę, sodę oczyszczoną, proszek do pieczenia oraz sól, po czym dodajemy to do głównej masy i mieszamy, dodając przy tym ekstrakt waniliowy.
4. Tak wymieszane ciasto powinno być jednolite, bez większych grudek, natomiast cukier nie musi być całkowicie rozpuszczony.
5. Obie tabliczki czekolady siekamy na mniejsze kawałki. Dodajemy je do ciasta i mieszamy masę łyżką.
6. Z powstałego ciasta z czekoladą lepimy kulki (o średnicy ok. 4cm) i kładziemy je na blaszce z wyłożonym papierem do pieczenia w większych odstępach od siebie, ponieważ pod wpływem ciepła „stopnieją” i się spłaszczą.
7. Pieczemy ok. 13 min. w 180°C (opcja góra-dół), po czym odkładamy do wystygnięcia.

Obiecuję, że tak przygotowane ciasteczka zaskoczą was intensywnością zapachu wanilii, pysznym smakiem i tym, że potrafią zniknąć w kilka chwil! Jeżeli macie ochotę dodać więcej świątecznego klimatu swoim ciasteczkom, dodajcie do nich trochę cynamonu, tartej skórki pomarańczy lub orzechów włoskich, które najbardziej kojarzą nam się z tym magicznym czasem.

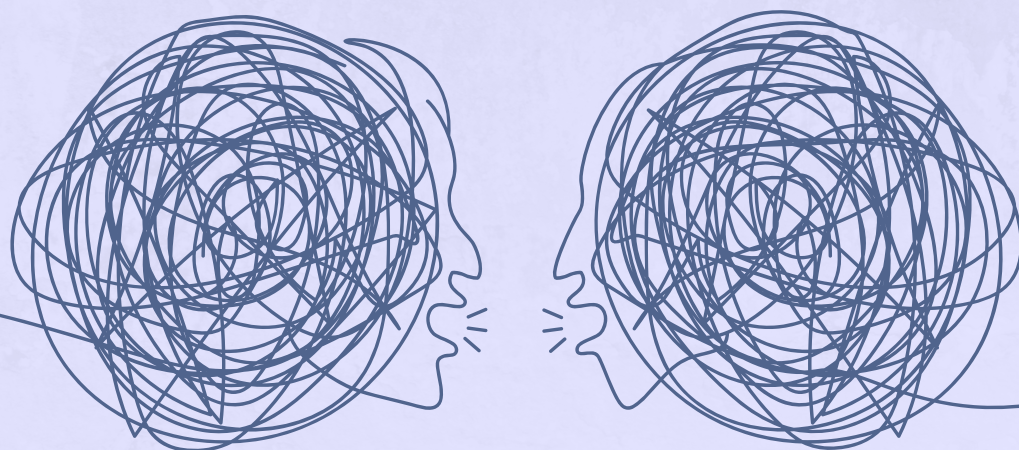
**Tak, jak rok temu, życzę wam ciasteczkowego ciepła, rodzinnej radości i niezapomnianych chwil przy świątecznym stole.
Smacznego i Wesołych Świąt!**



Konflikty międzyludzkie:

**Przyczyny, rozwiązania
i klucz do budowania lepszych relacji**

Konflikty są nieodłącznym elementem życia społecznego. Wpływają one na relacje międzyludzkie, zarówno w sferze prywatnej, jak i zawodowej. Ich powstawanie może mieć różnorodne przyczyny – od różnic w wartościach i przekonaniach, przez nieporozumienia komunikacyjne, aż po rywalizację o zasoby. Zrozumienie źródeł ich powstawania jest kluczowe, by zarządzać sytuacjami spornymi w taki sposób, by skutecznie je rozwiązywać. W niniejszym artykule przyjrzymy się głównym przyczynom tworzenia się konfliktów, a także przedstawimy trzyetapowy sposób ich rozwiązywania. Poniżej zaprezentowano listę powodów, przez które bardzo często dochodzi do różnych nieporozumień międzyludzkich.



Po pierwsze: Różnice w wartościach i przekonaniach.

Każdy z nas jest inny. Urodziliśmy się w różnych miejscach, w różnym czasie. Wychowali nas inni rodzice, a potem dorastaliśmy w innych środowiskach. Wszystko to czyni nas na swój sposób wyjątkowymi, jednak nie zawsze ma to same plusy. Unikalna perspektywa, poprzez którą każdy z nas spogląda na świat, może prowadzić do nieporozumień. Najczęściej spięcia dotyczą fundamentalnych kwestii, takich jak religia, polityka czy rozumienie moralności.

Po drugie: Nieprawidłowa komunikacja

Ile razy musieliście być pośrednikiem pomiędzy dwiema osobami, przez co czas otrzymania odpowiedzi znacznie się wydłużał? Ile razy ktoś mówił wam „zrób to” albo „zrób tamto” bez określenia, czego konkretnie dane zadanie dotyczy? Ile razy ktoś pisał do was wiadomości w pośpiechu na tyle, że sporej części użytych przez niego słów nie byliście w stanie rozszyfrować przez nadmierną ilość literówek? To wszystko określić można mianem stosowania nieprawidłowej komunikacji. W momencie, gdy kierowana do nas wypowiedź jest niezrozumiała, może pojawić się w nas uczucie zdenerwowania bądź irytacji, co skutkować może tym, że sformułowany komunikat zwrotny zabrzmiał zupełnie inaczej niż w momencie, gdy wypowiedzielibyśmy go zachowując spokój.

Po trzecie: Podział posiadanych zasobów

Jeśli mamy czegoś bardzo mało, często ma to dla nas dużo większe znaczenie niż wtedy, gdy mamy tego pod dostatkiem. W momencie, gdy posiadane zasoby, takie jak czas, pieniądze, dobre jedzenie bądź woda stają się ograniczone, może pojawić się w nas chęć rywalizacji o nie, przez co każdy będzie chciał ugrać dla siebie jak najwięcej. Często podzielenie się nimi nie jest możliwe (teoretycznie na przykład banknot można przerwać na pół, jednak wtedy nie ma on już żadnej wartości :D), przez co jedna ze stron jest poszkodowana. Jej potrzeby nie zostały zaspokojone, przez co może czuć urazę lub zazdrość do osoby, której udało się zdobyć i zatrzymać dla siebie dane dobro.



Skoro już wiemy, jakie są najczęstsze przyczyny powstawania konfliktów, należy również omówić sposoby ich rozwiązywania.

Krok 1

Dokładne zrozumienie źródła konfliktu

Gdy mierzysz się z jakimś konfliktem, najpierw powinieneś zastanowić się, dlaczego w ogóle do niego doszło. Czy wynika to z Twojej winy, winy drugiej strony czy jest to od was w pewnym sensie niezależne? Może być tak, że nie dotrzymałeś danego słowa albo twój przyjaciel Cię okłamał. Zdarza się także, że to osoba trzecia rozpowszechniła jakieś niedopowiedzenia i stron konfliktu jest więcej. Należy przyjrzeć się całości, rozłożyć sytuację konfliktową na etapy i zrozumieć, co zdecydowało o zaistnieniu sporu.



Krok 2

Aktywne słuchanie

W momencie, gdy spojrzales na sytuację konfliktową „na chłodno” i zrozumiales, co bylo jej przyczyną, należy wtedy w miarę możliwości wysłuchać drugiej strony i poznać jej perspektywę. Patrzymy na świat inaczej, więc coś, co dla nas jest neutralnym komunikatem, u kogoś może wywołać wzburzenie. Powinniśmy dać tej drugiej osobie szansę, by przedstawiła swoją wersję i uważnie jej wysłuchać. Jeśli coś będzie dla nas niejasne, warto sparafrazować wypowiedź rozmówcy własnymi słowami albo po prostu otwarcie dopytać o interesujące nas kwestie.

Krok 3

Szukanie wspólnych rozwiązań

Kluczem do rozwiązania większości konfliktów jest współpraca. Gdy obie strony chcą działać, jest to zdecydowanie łatwiejsze, niż walka w pojedynkę. Wzajemne zrozumienie jest priorytetem w ustaleniu najkorzystniejszych rozwiązań dla obu stron. Powinno się także wspólnie omówić, jak należałoby się zachować w podobnej sytuacji, jeśli miałyby ona ewentualnie zaistnieć w przyszłości.



Podsumowując,

konflikty są złożonymi zjawiskami, które mogą prowadzić do negatywnych skutków, ale również stwarzać okazje do zmiany, wzrostu czy rozwoju. Kluczowe jest zrozumienie ich przyczyn oraz świadome stosowanie odpowiednich metod ich rozwiązywania. Dzięki gotowości do współpracy możemy przekształcać konflikty w pozytywne doświadczenia, które przyczynią się ostatecznie do budowania lepszych relacji.

SYLWESTER w Brazylii





Sylwester w Brazylii,

znany jako "Réveillon", to wyjątkowe święto pełne radości, tańca i symbolicznych rytuałów. Brazylijczycy łączą noworoczne tradycje z afro-brazylijskimi wierzeniami, co nadaje tej nocy niepowtarzalny charakter. Od noszenia białych ubrań na szczęście, przez składanie kwiatów bogini morza Yemanjá, aż po skoki przez fale, zwyczaje te odzwierciedlają ich wiarę w nowy początek i harmonię z naturą. Zanurz się w tę niezwykłą atmosferę i odkryj, jak Brazylia wita nowy rok!

Białe stroje na szczęście

Noszenie białych ubrań w sylwestrową noc jest bardzo popularne w Brazylii. Biel symbolizuje pokój, czystość i nowe początki. Jest to zwyczaj wywodzący się z tradycji afro-brazylijskiej, szczególnie związanej z religią candomblé i kultem bogini morza Yemanjá.

Ofiary dla Yemanjá

Na wybrzeżach, tysiące ludzi oddaje hołd Yemanjá składając jej w ofierze kwiaty, świece, biżuterię czy drobne przedmioty, które wrzucają do oceanu lub umieszczają na małych łódeczkach. Wierzy się, że ofiary te zapewnią pomyślność i ochronę w nadchodzącym roku.

Skoki przez fale

Osoby spędzające Sylwestra na plaży tradycyjnie skaczą przez siedem fal tuż po północy. Każdy skok symbolizuje jedno życzenie na nowy rok. Ten rytuał ma również oczyszczające działanie, zgodnie z wierzeniami afro-brazylijskimi.

Kolorowa bielizna

W Brazylii wierzy się, że kolor bielizny, którą nosi się w Sylwestrową noc, wpływa na to, jakie aspekty życia będą dominować przez kolejne dwanaście miesięcy.

Znaczenie kolorów

Biel: Najpopularniejszy kolor w Brazylii podczas sylwestra, symbolizujący pokój, harmonię i oczyszczenie.

Czerwień: Kolor namiętności, miłości i romantycznych uczuć.

Żółć: Symbolizuje bogactwo, sukces finansowy i powodzenie materialne.

Zieleń: Kojarzy się ze zdrowiem, równowagą i rozwojem osobistym.

Róż: Delikatny kolor symbolizujący miłość, ale w bardziej czułym i spokojnym wymiarze niż czerwień.

Niebieski: Oznacza spokój ducha i stabilność emocjonalną.

Fiolet: Kojarzy się z duchowością, refleksją i inspiracją do wewnętrznego rozwoju.

Bielizna ma bezpośredni kontakt z ciałem, co według przesądów wzmacnia jej magiczne właściwości i czyni ją doskonałym nośnikiem życzeń.



Dziękujemy, że byliście z nami przez cały grudzień i poświęciliście chwilę na lekturę najnowszego wydania PraSówki. Mamy nadzieję, że nasze artykuły dostarczyły Wam inspiracji, ciepła i radości w tym wyjątkowym okresie.

Życzymy Wam wspaniałych Świąt oraz pełnego sukcesów i szczęścia Nowego Roku!

Do zobaczenia w kolejnych numerach!

Zespół PraSówki