


Erőszakos/Erőszakmentes kommunikáció

 learn.kids4all.eu/hu/tg1/know-what/nonviolent-communication

18. Januar 2023

Primary tabs

Az emberek szeretnek tippeket adni. És ez igazából nagyszerű... ha nem éreznéd magad kényszerítve, hogy kövesd őket! Ebben az egységben arról van szó, hogy megértsük, hogyan működik az erőszakos és az erőszakmentes kommunikáció. Vedd át ezt az egységet, és felfedezheted a legfontosabb stratégiákat, amelyekkel elkerülheted a veszekedést és a frusztrációt, és jobban érezheted magad a kapcsolataidban!

Olvasd el ezt az apró mesét Aesopustól, majd beszéljétek meg a pajtiddal:

- Kivel értesz egyet / nem értesz egyet?
- Miért tette az apa és a fiú mindig azt, amit mondtak nekik?
- mit javasolnál nekik?



A történet főszereplőit olyan ítéletekkel teli mondatokkal szólították meg, amelyek nyomást gyakoroltak rájuk:

- Bolondok vagytok!
- Lusta fiú!
- Kegyetlen apa!
- Micsoda szégyen!

Hogyan mondhatták volna ki a véleményüket anélkül, hogy ilyen erőszakosak lettek volna?

Nézd meg ezt a videót angolul és/vagy nézd meg a bemutatót magyarul, hogy megtudd!

töltsd le a fájlt

És most próbáld meg az aprócska mese 4 elítélő mondatát erőszakmentessé alakítani.

1. "Ti bolondok vagytok! Valakinek lovagolnia kellene!"
2. "Lusta fiú! Miért kell apádnak gyalogolnia?"
3. "Kegyetlen apa, hogy a fiadat sétáltatod!"
4. "Micsoda szégyen! Szegény számár, két lovast cipel!"

Használhatod a négy lépést (megfigyelés, érzések, szükségletek és kérés), vagy megtalálhatod a módját, hogy barátságos, erőszakmentes módon közvetítsd ugyanazt az üzenetet.

Az 1. és 2. lépést együtt, a 3. és 4. lépést egyedül végezzétek. A végén mondjátok el egymásnak a 3. és 4. változatokat: milyen érzés?

Tipp: Szerezz inspirációt itt:

Az érzések és szükségletek listája az inspirációhoz:



Amikor szomorúak, dühösek, frusztráltak vagyunk... hajlamosak vagyunk mondatokat kezdeni, például "Te tetted... ", "Te vagy... " vagy "Te mindig/soha... " vagy "Ez... ".

Próbáljuk meg ezeket átalakítani én-mondatokká, pl. "Azt hiszem... ", "Érzem... ", "Látom... ".

"Ez nagyon csúnya! " -> "Nem tetszik nekem."

"Már megint elkéstél!" -> "Már fél órája várok itt, és nagyon bosszús vagyok, mert sok dolgom van. Nem érzem, hogy komolyan vesznek vagy tisztelnek, ha ilyen sokáig kell várakoznom. Talán legközelebb felhívhatnál, amikor elindulsz? Neked tovább tart ide érned, mint nekem."

Gondolj olyan barátságtalan, vádaskodó mondatokra, amelyeket valaki mondott neked vagy te mondtál valakinek. Írd le őket, majd próbáld meg a pajtiddal együtt pozitív én-üzeneteket kidolgozni.



Előfordult már veled, hogy azért tettél meg valamit, mert valaki nyomást gyakorolt rád?

Oszd meg a történeteidet, és inspirálódjatok, hogy megalkossátok a ti kis meséteket két változatban:

Az egyik olyan helyzetet ír le, amelyben a főszereplő nyomást érez, hogy tegyen valamit, a másik ehelyett olyan helyzetet, amelyben a főszereplőnek könnyebb a saját döntését meghoznia (ami lehet összhangban a kapott javaslattal vagy sem).

Tipp: követheted az apa, a fiú és a számárról szóló apró mese szerkezetét.

Írjátok le a történeteiteket, és ha szeretnétek, készíthettek belőlük képregényt, videót, hangfelvételt...

Bármelyik formátumot is választjátok, ne felejtsetek el feltölteni a work.it területre.

Ha szeretnéd, hogy a tartalmaid bekerüljenek a KIDS4ALLL galériába, kérd meg az oktatódat, hogy töltsse fel a work.it részre.



Gondolkodjatok el az olvasott és megosztott történeteken: 1) Mi a jó vagy rossz abban, ha az emberek elmondják a véleményüket? 2) Milyen tipikus érzésekkel jár, ha úgy döntesz, hogy elfogadod vagy elutasítod őket? 3) Mindig van választási lehetőséged a neked felkínált különböző vélemények vagy javaslatok közül?

Készíts egy képeslapot a legfontosabb tanulságaidról!

Töltsd le az ingyenes KIDS4ALLL alkalmazást, és a kívánságod valóra válik!



Képeslapok megosztása

Files must be less than **2 MB**.

Allowed file types: **gif jpg jpeg png**.