

Az er?szakmentes kommunikáció gyerekeinkkel szemben

2010 március 13. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása
Még nincs értékelve

Mérték

Van az a reklám, ahol anyuka tanul a gyerekkel, de csak üvöltözésre futja a kompetenciáiból (,,Miért nem figyelsz jobban?!"), de aztán bevesz egy bogyót, és máris mosolyogva tanulnak, még a nap is kisüt. Az oktatás egyik sarkalatos pontja a kommunikáció.

Úgy beszélni a gyerekekhez, hogy az agresszivitástól mentes legyen, hatékonyan tudja kifejezni a szándékait, és jóíz? együttm?ködést eredményezzen.
Érdemes tanulmányozni az er?szakmentes (EMK), avagy asszertív kommunikáció mibenlétét. Leggyakrabban vagy passzív, vagy agresszív kommunikálókkal találkozunk, ez egyik sem az asszertivitás sajátja.

Aki passzív, az nem akar konfliktusba keveredni, ennek érdekében elkerül? magatartást folytat, meghunyászkodik, igyekszik elnyerni mások helyeslését. ? az, aki szeret a mártír szerepében tetszelegni, boldogtalannak, feszültnek, megnemértettnek tartja magát. Visszahúzódó, gátlásos. Folyton menteget?zik, magyarázkodik, bocsánatot kér. Halkan beszél, harapófogóval kell kihúzni bel?le a mondandóját. A szemkontaktust kerüli.



Agresszív kommunikáló: nem érdekli a másik mondanivalója, pláne, ha az nem egyezik a saját véleményével. A másik szavába vág, hangos, türelmetlen, indulatos. Nem látja be, hogy agresszivitásával másokat elnyom, megaláz.

Az asszertív kommunikáló meghallgatja a másik felet, ért?n, figyelmesen. Nem vág a másik szavába, nem er?lteti rá az akaratát, a véleményét. Egészséges mértékben magabiztos, ezt sugározza is magából, szemkontaktust tart, érthet? hanger?vel beszél.
Az asszertív viselkedés, közlésmód sajátossága, hogy világosan közöljük azt, amit gondolunk. Magabiztosan, nyugodtan, nyitottan. Amit mondunk, az egyértelm?, játszmáktól, hátsó gondolatoktól, célozgatásoktól mentes. Nem menteget?zünk, nem manipulálunk és nem hazudunk. Meghallgatjuk -ért?n, odafigyelve- a másikat. Nem használva olyan kliséket, mint: ,,Te mindig azt csinálod..." ,,Te sosem teszed meg..."
Az empátiával átsz?tt kapcsolatban tudjuk meg igazán, mit érez a másik, anélkül, hogy bárkit is hibáztatnánk a kialakult helyzetért. Figyelembe kell venni a másik szükségleteit is, ha azt akarjuk, hogy a mieinket is ugyanúgy figyelembe vegyék.

Nagyon fontos a mások tisztelete. Nem fogalmazunk meg negatív kritikát akkor sem, ha ez lenne a zsigeri mondandónk:
- Nem tanulom meg a szorzótáblát, hülyeség!
Zsigeri válasz: - Muszáj megtanulnod, különben buta maradsz, nem tudsz majd számolni
Asszertív válasz: -Mit tehetnénk, hogy érdekesnek találd? Szükséged lenne valamilyen segédeszközre?



Úgynevezett én-közléseket alkalmazunk:

- én azt gondolom
- nekem az a véleményem
- örülök annak, hogy
- megértem, hogy

Tehát a magam nevében megfogalmazva fejezem ki az érzéseimet, nem a másikra vetítve azt (,,idegesít? vagy" helyett ,,ideges vagyok").

http://otthonoktatva.blogspot.com/

Nágel Zsuzanna
Szerz? a Flag Polgári M?hely tagja



Ajánló