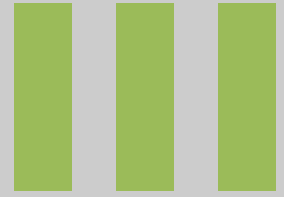


**KOMM**



HIPERSZUPER VILÁG

---

Fejlesztendő tehetségterület: nyelvi-kommunikációs (énképviselő)

Elmondom  
bátran

Tehetségterület

NYELVI-KOMMUNIKÁCIÓS KÉSZSÉGEK (énképviselet): Elmondom bátran

Téma

A kommunikáció

Teljesítménymutatók

A résztvevők a találkozó végére:

*Megismerik a kommunikáció résztvevőit**Megértik a kommunikáció szerepét az élőlények között**Megismerkednek a szóbeli és a szavakon túli kommunikáció lehetőségeivel*

Előkészületek

Érdekes néhány filmrészlettel készülni, pl. az AVATÁR c. filmből Ewa bemutatása, a delfinek kommunikációját bemutató kísérletről szóló fotók.

(R)ejtsünk el egy papírgalacsint/papírsebkenőt az osztályterem első harmadában. Miután üdvözlöttük a csoportot/osztályt, tegyük a mutatóujjunkat a szánkra, hogy teljesen elcsendesedjenek. Mutassunk rá egy résztvevőre, intsünk neki, hogy jöjjön oda hozzánk, majd mutassunk rá egy földön heverő papírsebkenőre és kérjük meg gesztusokkal, hogy dobja a szemeteskosárba. Ha megtette, a hüvelykujjunkat feltartva ismerjük el, majd jelezzük a résztvevők felé, hogy helyet foglalhatnak. Még ne beszéljük meg, mit láttunk.

A. Ráhangoló

*Hoztam nektek egy filmet, kíváncsi vagyok, melyikőtök találja ki ez alapján, hogy mi lesz a mai találkozó témája. Egyetlen szó a megoldás. Magyar szó, de a latinból származik. Indítsunk el egy max. 5-7 perces kisfilmet, amely az állatok közti kommunikációról szól. (Munkalap, 1. kérdés) Ki szeretné megosztani velünk, mire gondolt? Miből gondolt? Indokold! Más ötlet?*

B. Célkitűzés

*Ma a kommunikációról fogunk beszélgetni. Körbejárjuk a fogalmát, megpróbáljuk definiálni. Megismerjük, hogyan működik, melyek a sikeres kommunikáció feltételei.*

*Térjünk vissza a filmre! Hogyan kommunikáltak a bemutatott állatok? Szavakkal? Beszélgetnek? Vajon hogyan? Mit mondanál, ezek alapján, mi az, hogy kommunikáció?*

C. Előkészítés

*Emlékeztek, hogyan kezdtük ma az órát? ...eldobta a galacsint. Hogyan kommunikáltunk? És ha a szavakkal történő kommunikációt verbálisnak is mondhatjuk, akkor a szavak nélkülinek mi lehet a neve? Nagyszerű! Ez is latin, ugye? Verba volant, scripta manent – írjuk le ezt a kétféle kommunikációt. (2. kérdés)*

*Vajon mi szükséges ahhoz, hogy a kommunikáció működjön? Ha háttal állt volna, akkor is látta volna, hogy intek neki? Mi volt ebben az esetben a közös nyelv? Adódhat félreértés is ebből? Hogyne! Mi magyarok pl. ha bólogatunk, igent jelzünk, ugye? Kik jelzik így a nemet? A bolgárok, görögök, így van. Számunkra zavaró és furcsa. Nézzük a modellt!*

A klasszikus kommunikációs modell ismertetése Buda Béla szerint Kucsma Daniella kommunikációs tréninganyagából<sup>1</sup> (ábra a résztvevők munkalapján). *“Az adó az a személy, aki információt szeretne megosztani a vevővel, ő a kommunikáció forrása...A kommunikáció azzal kezdődik, amikor az adó szavakat és más jelzéseket választ ki és logikai sorrendet készít abból a célból, hogy üzenetét eljuttassa a vevőnek. Ha elindult a kommunikáció, következik a kódolás folyamata. Az adó gondolatait szimbolikusan formába rendezi. Az üzenet a legfőbb eleme a kommunikáció folyamatának, az átadott információk összességét jelenti... (Griffin 2001) A csatorna az a közeg, amelyen az üzenet áthalad. A vevő az a személy, aki a kapott üzenetet veszi, és azt lefordítja és dekódolja a saját nyelvére. Ahogy a kódolás folyamata lényeges, így a dekódolás is, amit befolyásol a vevő tapasztalati mezője, ami azt jelenti, hogy tapasztalatai és attitűdjeihez kapcsolódóan dolgozza fel az üzeneteket.”*

## D. Ismeretátadás

Növendékeink életkorához alkalmazkodva egyszerűbben, példákkal mutassuk be: A kommunikáció = információátadás. Szereplői az adó és a vevő: pl. a tanár az adó, amikor ezt mondja, a gyerekek a vevők. Vagy egy TV adó és a készülék, mobiltelefon és bluetooth fejhallgató. A levegő a csatorna, ami az üzenetet közvetíti, mert abban halad a hang (de lehet pl. fény, amihez nem kell levegő vagy elektromos jelek, rádiójelek.) A jel maga a hang, amit a gyerekek hallanak épp, a kódolás a tanár fejében történik, amikor a gondolatait átalakítja érhető hangjelekké. A kód itt a magyar nyelv. A dekódolás a tanulók fejében történik, akik ismerik a kódot (magyar nyelv) ezért a hangokat (a jelet) értelmes gondolatokká tudják alakítani. (Mobil és bluetooth fejhallgató esetében a mobil a zenét rádió jelekké alakítja, amit átküld a fejhallgatóba, amelyik visszaalakítja a jeleket zenévé.) A zaj bármi lehet, ami zavarja az információátadást, tehát aminek következtében nem pontosan az érkezik meg a vevőhöz, amit az adó küldött. Pl. zsidongás a tanteremben, beszűrődő légkialapács zaj, de a dekódolásnál is lehet "zaj", ha pl. nem jó a kód (nem érti jól a nyelvet az illető) és félreérti a másikat, vagy ugyanazt a kifejezést másképp értelmezik. (A Bluetooth esetén lehet zaj egy másik, erősebb rádióhullám.) **Töltsük ki a munkalap 3. kérdését a megismertek alapján!**

Munkalap 4. Feladat: Játsszunk postás játékot!

Mondjuk el irodalmi nyelven a munkalap 5. Feladatának mondatait. Megoldások:

- 1) *Ez pedig itt a barátnőm.*
- 2) *Igyál már, aztán menjünk!*
- 3) *Honnan jöttök?*
- 4) *Miért nem iszol vizet?*
- 5) *Ennyi gyermeket egy családban ki látott?*
- 6) *Fiam, az utánfutót hova parkoltad?*
- 7) *Hát a pólód hol van?*
- 8) *Ne mellénybe menj, inkább vegyél fel melegítőt, úgy szedd a babot!*

## E. Gyakorlás

Mit tapasztaltunk? Tájnyelv, jövevényszavak tarkítják nyelvünket, s csak az érti, mit jelent, aki ott él és azt a „kódot” ismeri és dekódolni, lefordítani képes.

## F. Összegzés

Foglaljuk össze a saját szavainkkal és a résztvevők segítségével, mi mindent tekintettünk át ez alkalommal közösen.

## G. Visszajelzések

A foglalkozás végén – vagy magyar óra terhére – osszuk meg növendékeinkkel az alábbi szólást: „Ahány nyelven beszélsz, annyi ember vagy”. Biztassuk őket, hogy gyűjtsék össze és tanulják meg a számokat 1-től 10-ig minél több nyelven, s mutassák be legközelebb. A kicsik is nagyon fogják élvezni, de a nagyok lesznek igazán ügyesek benne. Talpraesett felnőtt 2-3 nyelvet össze kéne hozzon. Egy évtizede még a Ménesi úti Eötvös-kollégiumba is beugró kérdés volt, hogy hány nyelven tud a jelölt tízig elszámolni. Hajrá!

<sup>1</sup> Fiatalodó és megújuló Egyetem – Innovatív tudásváros, A Miskolci Egyetem intelligens szakosodást szolgáló intézményi fejlesztése, EFOP-3.6.1-16-2016-00011, Kucsma Daniella, Kommunikáció tréninganyag, 4. Oldal

### III/1 Munkalap

1. Melyik szóra gondolhattunk?: \_\_\_\_\_

Indokold! \_\_\_\_\_

2. Válaszolj arra a kérdésre, hogy melyik a kommunikáció két típusa:

|   |
|---|
| A szavakkal történő kommunikációt úgy hívjuk: |
| A szavak nélkül történő kommunikáció neve:    |

3. A klasszikus kommunikációs modell



AZ ADÓ AZ A SZEMÉLY, AKI \_\_\_\_\_

A CSATORNA AZ A KÖZEG, AHOL \_\_\_\_\_

A VEVŐ AZ A SZEMÉLY, AKI \_\_\_\_\_

A ZAJ AZ A JELENSÉG, AMELY \_\_\_\_\_

A KÓDOLÁS AZ A FOLYAMAT, AMELY SORÁN \_\_\_\_\_

A DEKÓDOLÁS AZ A FOLYAMAT, AMELY SORÁN \_\_\_\_\_



4. Postásjáték

1. Előbb egymás fülébe súgva az üzenetet
2. Majd egymás hátára rajzolva egy egyszerű ábrát
3. Végül mutogatva egy közmondást.
4. Összegezzük a tapasztaltakat közösen!

5. Micsoda furcsa mondatok! Húzd alá bennük a kakukkejtőjás (oka)t és írd le irodalmi nyelven!

1. Emmég itt a csajom.
2. Igyá mán, oszt mönnyünk!
3. Hunnan gyüittök?
4. Mé nem iszó vizet?
5. Ennyi pulyát egy családbo ki látott?
6. Fiam, a vlecskát hova parkoltad?
7. Hát a majicád hun van?
8. Ne pruszlikba menj, inkább húzzál tyeplákit, úgy szedd a paszulyt!

Mit tapasztaltunk?

csak azzal tudunk beszélgetni, aki \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Számoljunk tízig!

| Nyelv: | Nyelv: | Nyelv: |
|--------|--------|--------|
| 1      |        |        |
| 2      |        |        |
| 3      |        |        |
| 4      |        |        |
| 5      |        |        |
| 6      |        |        |
| 7      |        |        |
| 8      |        |        |
| 9      |        |        |
| 10     |        |        |

Tehetségterület

Nyelvi-kommunikációs tehetségterület fejlesztése

Téma

A társalgás

Teljesítménymutatók

A résztvevők a találkozói végére:

*Felismerik, hogy a kommunikáció a társas együttlét része és szabályai vannak**Megérthetik, hogy a kommunikáció lényege a kölcsönösség**Megismerkednek az aktív hallgatás fogalmával*

Előkészületek

1. A székek aljára némi furfangot követően rejtünk el kommunikációval kapcsolatos szavakat, köztük a társalgás szót is. (Vászonzsákból is húzható).
2. Filmrészletekkel készülünk, pl. A Szafti c. meséből Gáspár érkezése (válaszol Cafrinka kérdésére, holott nem is őt kérdezték), az Egy kutya négy élete c. filmből a fiatalok szakítása (kimondatlan gondolatok), vagy a végén a kutya megmutatja gazdájának, hogy ő az igazi Bailey. A résztvevők kedvenc filmjét/sorozatát is használjuk fel, igazítsuk korosztályhoz (pl. a Mindenki című díjnyertes magyar filmből is használhatunk fel részleteket).

*Az előző találkozónkon a kommunikációról beszélgettünk. Ahogy ültök egymás mellett, dolgozzatok párokban s gyűjtsetek annyi szót, amennyit csak tudtok 2 perc alatt a kommunikációval kapcsolatosan. Ne válogassatok, csak írjátok össze! Indul.*

*Nézzük, melyik páros mennyit gyűjtött! Hallgassuk meg azokat, akik a legtöbbet gyűjtötték, közben húzzátok alá a saját listátokról azokat a szavakat, amelyek elhangzanak és a következő pár már csak azt olvassa fel, amit nem hallottunk.*

*Ügyes gyermekcsoport akár 50 szót is össze fog gyűjteni, minden megoldást fogadjunk el, hiszen szabad asszociációt engedtünk. Értelmezzük a szavakat közösen, s a kiemelt fontosságúakat írassuk is le a saját gyűjtés mellé.*

*Én is gyűjtöttem, nézzük, szerepel-e köztük olyan, amit még nem említettünk! Zsákból fogjuk húzni/mindenki a széke aljára ragasztva talál egyet.*

*(Adjunk szómagyarázatot, ha szükséges, a társalgás szó kiemelendő! Mozogjunk!)*

A. Ráhangelő

*Ma arról beszélgettünk, hogy a kommunikáció társas együttlétünk egyik formája.*

*Megbeszéljük az íratlan szabályokat, amelyeket be kell tartanunk, amikor másokkal társalgunk, és megtanuljuk, mit jelent a másikat aktívan hallgatni, meghallgatni.*

B. Célkitűzés

*Készültem mással is: néhány filmrészletet fogtok látni. Figyeljétek meg, hol veszitek észre a szereplők közti kölcsönösséget, vagy annak hiányát a kommunikációban.*

*Minden bejátszás után hagyok időt a jegyzetekre. A munkalap 2. pontja alá írjátok.*

C. Előkészítés

*Összesen...részletet láttunk. Mit tapasztaltatok?*

*Maga a tény, hogy ismerős sorozat vagy film részletét látják, valószínűleg beindítja őket és sok-sok észrevételt tesznek majd, sőt, olyasmit is megemlítenek, amire nem gondoltunk. Nem baj, ha hosszabban időzünk ennél a résznél, örüljünk neki, hogy sikerült megnyitni őket és maguktól csacsognak. Esetleg adhatunk szorgalmi feladatot, hogy keressenek tanulságos társalgásra filmrészletet. Lelkesedni fognak.*

### 1. A társalgás íratlan szabályai (Munkalap 3. Feladat leírható, lerajzolható)

- 1) *Illendően megszólítjuk a másikat*
- 2) *Türelmesen meghallgatjuk egymást*
- 3) *Arra válaszolunk, amit kérdeztek, ami elhangzott (mondat-láncolat)*
- 4) *Kerüljük a személyes, magánéleti vagy intim témákat*
- 5) *Úgy beszélünk másokkal, ahogy szeretnénk, ha velünk is beszélnének*
- 6) *Illendően elbúcsúzunk*

Mondjunk a fentiekre példákat/ellenpéldákat! Tudtok egyéb szabályt keresni?

**2. Varázsszavak:** Kérlek, légy szíves, bocsánat, ne haragudj, köszönöm, szeretném, sajnálom, elnézést kérek, rendben van, elfogadom, örülök, szeretettel, ... kívánok.

### 3.Érettebb csoport esetén beszéljessünk az alábbi Charles Stewart (1901) idézetről is:

*“A legalsó néprétegben általában másokról beszélnek, a középosztály eseményekről vagy dolgokról folytat párbeszédet, a társadalom legmagasabb rétege pedig elméleteket és eszméket oszt meg egymással, ezért mondjuk, hogy elmélkedik vagy eszmecserét folytat.”*

### 4.Csapidák (Munkalap 5. feladat, ha tudnak többet mondani, egészítsük ki a sort)

- I. Sok beszédnek sok az alja – előfordulhat, hogy annyira belemelegedsz a mondókádba, hogy mások szóhoz sem jutnak melletted. Tanács: Előbb gondold át, mit szeretnél megosztani, majd préseld bele 3-4 mondatba.
- II. Csend-örök – A csend is a társalgás része, fogadd el. Ha menet közben vennéd észre, hogy már egy jó ideje uralod a beszélgetést, akkor tegyél fel egy kérdést és add tovább a szót.
- III. Feledékenység, figyelmetlenség – megesik, hogy annyira szárnyalsz, hogy figyelmen kívül hagysz fontos információkat, pl. mások megosztják veled, hogy másnap hol és mikor találkoztok, vagy a mások által imént megosztott dologra kérdezel rá újra. Ilyenkor érdemes önreflexiót is alkalmazni, pl. Bocsánat, nem figyeltem, megismételnéd? Elkalandoztam, mit is mondtál?
- IV. Unalmasnak, érdektelennek tűnő téma – a dinamikus emberek gyakran furcsálják, hogy mások milyen apróságokról képesek hosszan diskurálni. Légy megértő és türelmes!
- V. Közbevágás – csúnya szokás, illetlenség mások szavába vágni. Ha többször előfordul, esetleg lesz, aki ki is lép a beszélgetésből, így jelzi a szabálysértést. Ha félbeszakítanak, fogalmazd meg, mit érzel, pl. szeretném ezt a gondolatot még befejezni. Ha te vagy az, aki ingert érez rá, hogy közbeszóljon, keress módot rá, hogy levezesd a belső feszültséget például mozgással. Nem kell egy helyben állnod. Ha van a kezdedben valami, amivel játszhatasz, talán jobban sikerül figyelned. Tudtok más csapidát említeni?

**5.Az aktív hallgatás** művészet<sup>1</sup>: folyamatos visszajelzés, összefoglalás, empátia. Metakommunikáció (szemkontaktus, odahajlás, bólogatás). Szóbeli megerősítés: *Ha jól értem, azt mondd..., Úgy érzed..., Tehát... Akkor szerinted... Úgy érted, ...*(mutassuk be)

*Játsszunk szerepjátékot, játsszunk el a csapidákat és lehetséges elkerülési módjukat!*

- 1) Hívjátok meg egymást a születésnap bulitokra szombat estére!
- 2) Kérd meg az osztálytársad telefonon, hogy mutassa meg a leckét!
- 3) Ajánld fel a barátodnak, hogy a hétvégén aludjon nálatok (pizsamaparty)!
- 4) Tervezzetek közösen családi kirándulást/túrát/múzeumlátogatást/mozizást!
- 5) Játsszunk el, milyen az, amikor valaki nem tartja be a szabályokat!
- 6) Mutassuk meg, milyen az aktív hallgatás és annak elmulasztása!

Mit tapasztaltatok?

Megismertük tehát a társalgás íratlan szabályait, a csapidákat és az aktív hallgatást.

Kössük össze a találkozó anyagát a korábban tanultakkal, a társalgás során betartandó személyes térrel, a formális/informális kommunikáció szabályaival.

## D. Ismeretátadás

## E. Gyakorlás

## F. Összegzés

## G. Visszajelzések

<sup>1</sup> Kukorelli Katalin: A hallgatás szerepe és funkciói, az aktív hallgatás mint kommunikációs stratégia, ANYK, Miskolc, VI.évf.1.sz. (2011) 133-184



3. Íratlan szabályok

4. Varázsszavak

---

---

5. Csapdák

| Csapda | Elkerülése, kivédése |
|--------|----------------------|
| 1      |                      |
| 2      |                      |
| 3      |                      |
| 4      |                      |
| 5      |                      |
| 6      |                      |
| 7      |                      |

6. Az aktív hallgatás szóbeli támogatói:

---

---

### III/3

Tehetségterület

**NYELVI-KOMMUNIKÁCIÓS KÉSZSÉGEK (énképviselő): Elmondom bátran**

Téma

Az asszertivitás, avagy az énképviselő hatékony módja

Teljesítménymutatók

A résztvevők a találkozó végére:

*Megismerhetik a kommunikáció résztvevőinek lehetséges alapállapotait*

*Megértik az egyenrangú kommunikáció előnyét és a benne rejlő lehetőségeket*

*Megismerkednek az asszertív kommunikáció 5 szabályával*

Előkészületek

Érdekes néhány képpel készülni, ami ráköti a témát az előzőre (feltéve, hogy sorban haladunk☺). Képregényből olyan pillanat kiragadása, ahol a testtartás már hozzáállást is sugároz, pl. csípőre tett kéz, esetleg agresszióra emelt kéz, arc elé kapott kar, stb. Ezen felül szükséges lesz még 1-2 életszerű szituációra a helyzetgyakorlathoz.

A. Ráhangoló

Indítsuk a találkozást mozgásos játékkal. Pl. alkossunk kört és néhány kiválasztott résztvevő vegyen fel egy jellemző testtartást, majd a többiek járjanak körbe és találják ki, melyik szobor milyen érzést, hozzáállást fejez ki. Zárkózott, vagy nem összeszokott csoport esetén mi magunk írjunk fel borítékba rejtve néhány megjelenítendő érzést, élethelyzetet, ami az adott korcsoportra jellemző. Ha nehezen találgatnak, adjunk nekik lehetőségeket, amiből választhatnak, mondjuk kivetítve.

B. Célkitűzés

*Nagyon ügyesen megjelenítettétek a múlt alkalommal megbeszélt testbeszéd egyes eseteit. Látszik, hogy végeztetek megfigyeléseket is. Ma arról fogunk beszélgetni, melyik az a 3 alaphelyzet, amelyek közül minden kommunikáló választ(hat), és a 3 közül melyiket érdemes használnunk.*

C. Előkészítés

*Játsszunk el egy-két helyzetet, amely során többféleképpen reagálhatunk!*

Csoportos játék formájában adjunk rá feldolgozási lehetőséget. A szituációk hétköznapiak legyenek pl. vki elvette a ceruzámat, a padtársam lelökte a könyvemet, anya eloltotta a lámpát, de én még egy oldalt szerettem volna elolvasni, apa megkér, hogy vasaljam ki az ingét, nagymama véletlenül összemossa a kedvenc fehér pólómat a tesóm piros szoknyájával és rózsaszín lesz stb. Nézzük, ki mit tenne, ki hogyan „válaszol/felel”. (Idősebbek esetében vezessük be a felelősség, mint válasz-készség fogalmát, az angol miatt érteni fogják: response-ability = responsibility)

Korlátozzuk az időkereteket, mert hosszan el tudnának játszani a helyzetekkel, ugyanakkor jussunk el odáig, hogy a 3 alaphelyzetre a modell bemutatása során vissza tudjunk majd utalni egy-egy mondattal az általuk kimondottak közül.

#### D. Ismeretátadás

Az asszertivitas modell ismertetes (leiras a Sugoban, abra a résztvevők munkalapján).

#### E. Gyakorlás

Ismertessük az 5 szabályt, majd előbb közösen, később párokban végezzük el a javasolt gyakorlatok közül néhányat. Beszéljük is meg, mit tapasztalunk. Előfordulhat, hogy egyik-másik résztvevő olyannyira rabja a szerepének, hogy nem tud kilépni, testidegennek találja a másik alaphelyzetet, képtelen onnan hitelesen kommunikálni.

Humorral segítjük át a résztvevőket az akadályokon. Legyünk mi a példák, álljunk be játszani, vállaljuk el a nehéz szerepeket. Mutassuk meg, játsszuk el, bohóckodjunk a csoporttal, változtassuk el a hangunkat, húzzunk fel gombócos sapkát és csíkos zoknit. Értékelik majd, hogy lazítottunk és megértik, milyen könnyen átjárhatóak a határvonalak az egyes pozíciók között.

Adjunk időt. Az asszertivitas nem születik velünk. Gyakorlással azonban elsajátítható.

#### F. Összegzés

Foglaljuk össze a saját szavainkkal és a résztvevők segítségével, mi mindent tekintettünk át ez alkalommal közösen.

#### G. Visszajelzések

Hosszan és egyénenként szóljunk ez alkalommal a résztvevőkhöz, különös tekintettel azokra, akik megpróbálták a legnyitottabb, legrugalmasabb, legalkalmazkodóbb formájukat hozni, sőt rámutattak a különböző hozzáállásból érkező válaszok tartalma közti különbségre.

Ha kaphatóak rá, írassunk velük rövid naplót, amelyben reflektálnak a tanultakra és amiben beszámolnak róla, hogyan élik meg a változást.

### III/3 Munkalap

1. Mít olvasol le a képen látható alak(ok) testtartásából?: \_\_\_\_\_

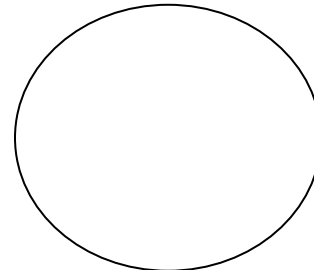
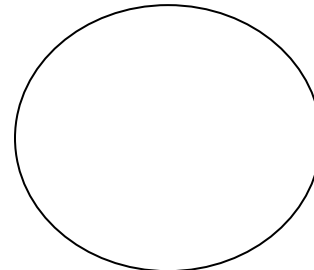
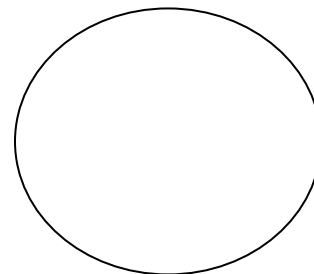
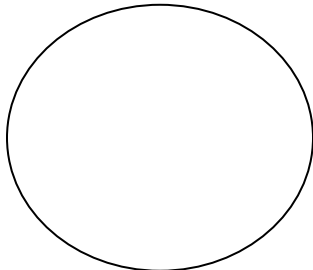
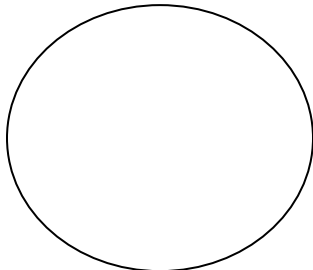
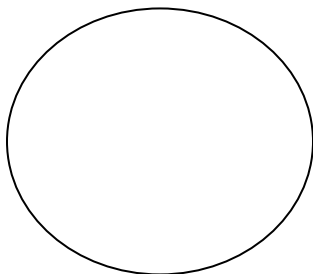
Indokold! \_\_\_\_\_

2. Szituációs játékok

3. Az asszertívitás modell

Jellemzők:

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |





4. Ismerkedj meg a szabályokkal és gyakoroldj sokat! Így válsz majd igazi mesterré..

Az énképviselő (asszertív) kommunikáció abban segít bennünket, hogy szükségleteinket és kéréseinket önmagunkat másokkal egyenrangú félként tisztelve tudjuk megfogalmazni, így nem leszünk se visszavonuló, passzív önfeladók, se a felgyülemlett feszültség és a tehetetlen düh miatt támadóan agresszívek.

### Nézzük az 5 legfontosabb szabályt és pár használható mintát alább:

#### **1. Légy tényyszerű, ne ítéld meg!**

Pl. ha a barátod elfelejti, hogy elígérkezett Veled moziba  
ehelyett: *Szemétség tőled, hogy nem mentünk el a moziba.*  
ezt mondd: *Vártalak, hogy elmegyünk moziba, de nem jöttél.*

#### **2. Fogalmazz pontosan, ne túlozz!**

ehelyett: *Soha többé nem tudok moziba menni Veled.*  
ezt mondd: *A szüleim ebben a hónapban sajnos többször nem engednek el moziba.*

#### **3. Használj "én"-üzeneteket!**

ehelyett: *Te megbízhatatlan vagy.*  
ezt mondd: *Ha valaki nem tartja be, amit megbeszéltünk, akkor én elveszítem a bizalmamat.*

#### **4. Használj sablont! "Amikor ..., akkor én úgy érzem..."**

Fogalmazz így: *Amikor te megígéred és mégsem jössz el, akkor én csalódottnak érzem magam.*

#### **5. Ha még ügyesebb vagy, ezt a mintát is használhatod:**

"Amikor .., akkor én ..., és emiatt... érzem magam."

"Amikor valaki nem tartja be a szavát, akkor ideges leszek, mert úgy érzem, becsaptak."

Sok gyakorlás kell ahhoz, hogy az önérvényesítő kommunikáció mesterévé válj.

Légy kitartó, próbálkozz újra és újra!

\*\*\*\*\*

### **Gyakoroldj! Hogyan reagálnál a következő helyzetekre I) szóban II) írásban?**

- a) A testvéred elvette a kedvenc radírgumidat a tolltartódból és nem tette vissza.
- b) A pincér véletlenül rád lötyölt a maradék levest, amikor elvette a tányérod.
- c) Kasszás Erzsébet kevesebbet adott vissza a boltban, mint amennyi járt volna.
- d) Az anyukád nem ért oda érted a szakkör végére délután.
- e) Az osztályfőnököd rendre az idősebb testvéred keresztnevén szólít Téged.
- f) A szomszéd kislány mindig átrúgná a labdát hozzátok és letörné nálatok a virágokat.
- g) A kistesód összefirkálná a Harry Potter könyvedet.
- h) A padtársad a Te tanszereiden felejtene a csöpögős lekváros buktáját.
- i) Az anyukád a zeneiskolai koncerted napján is ragaszkodna hozzá, hogy elmenj este focidzésre.
- j) Az apukád mindig Veled készíttetné el az utiköltség-nyilvántartását, hiszen ez Neked egyszerű.
- k) Az osztálytársad anyukája felajánlaná, hogy hazavisznek, Te viszont inkább hazasétálnál.
- l) Egy néni szeretné megigazítani a gallérod, Te viszont szereted, ha csáléra áll, maradjon így.
- m) Az anyukád próbálna meggyőzni, hogy a zoknit nem kifordítva kellene hordani, téged viszont zavar az orrvarrás.
- n) A törtéórán szemedbe sütné a nap és emiatt nem látnád, mit írnak a táblára.
- o) Ha az anyukád heves vízköztelenítésbe kezd, holott Te ki nem állhatod az ecetszagot.
- p) Ha szeretnél végre egy saját szobát, de a szüleid meg vannak győződve róla, hogy jobb, ha az óvodás tesóddal laksz együtt.
- q) Ha a nagyi esküszik rá, hogy az éjfél előtti alvás értékesebb és nyolckor ágyba parancsol.
- r) Ha a nagynénéd kitartóan főzi Neked a boszorkakrémét, pedig Te nem szereted.
- s) Ha anyukád folyvást jógára vagy népitáncra küldene, Te viszont max. focira szeretnél járni.

## III/4 JÁTÉKOS GYAKORLÁS: ÉNKÉPVISELŐ MINTAMONDATOK

### Hogyan mondj nemet valamire

1. Köszönöm, nem. Köszönöm, én most nem. Én inkább nem. Inkább most nem. Talán most inkább nem. Köszönöm, én nem. Köszönöm, inkább nem szeretnék.
2. Jól hangzik/izgi/biztos jó, de én most nem tudok beszállni/csatlakozni/veletek tartani/jönni/.
3. Köszí, hogy rám gondoltál, de azt hiszem, most ezt elengedem. Sajnos most ez nekem nem fér a tervek közé. Erre most nem tudok ránézni. Ezzel most nem tudok foglalkozni. Ebben most nem tudnék elmélyedni. Ehhez több időre lenne szükségem és most másra kell fordítanom. Másat terveztem helyette. Talán máskor.
4. Értem, hogy segítségre van szükséged, de én most nem fogok tudni segíteni. Próbáljuk másképp megoldani. Mi lenne számodra a legnagyobb segítség? Milyen egyéb megoldás lehetséges?
5. Értékelem, hogy Te ennyire élvezed a főzést/siklóernyőzést/kertészkedést, de ez távol áll tőlem/számomra nem annyira vonzó/nekem nem okoz ekkora örömet.

### Hogyan kérj időt valamire

- a. Szükségem van egy kis időre, hogy átgondoljam. Vissza tudunk rá térni holnap délelőtt?
- b. Átgondolhatnám mielőtt válaszolok/választ adok?
- c. Hm... Ezt most így nem tudom. Gondolkodhatok rajta egy kicsit?
- d. Hú, nagyon fontos, amit mondasz. Sajnos nem tudok most annyi időt szánni erre, amennyit megérdemel. Meg tudunk beszélni egy alkalmat, amikor visszatérünk rá?
- e. Értem, amit mondasz. azt is érzem, hogy ez Neked fontos. Aludjunk rá egyet.
- f. Ezen el kell gondolkodjak. Kérek egy kis haladékot. A jövő heti meccs után megbeszéljük, ok?
- g. Világos. Én viszont nem tudok ad-hoc dönteni. Körbe kell járjam a témát.
- h. Aha..jó. Meghánynom-vetem magamban és visszacsörgök, jó?
- i. Most nem tudok erre reagálni, nem vagyok egyedül. Este skype/viber/chat/messenger?
- j. Mielőtt erre válaszolok, beszélnem kell...-val/vel. Utána beugrom/visszatérek hozzád.

### Hogyan fogalmazz a saját nevedben

- A. Amikor megemeled a hangod, kényelmetlenül érzem magam.
- B. Félni kezdek, ha így kiabálsz. Ez egyikünknek se jó.
- C. Én olyan anyukát szeretnék, aki nem büntet.
- D. Megijedek, amikor így beszélsz. Megtennéd, hogy visszatérsz a megszokott hangerőhöz?
- E. Múlt héten egyedül pakoltam össze a játékokat a gyerekszobában. Legközelebb úgy érezném igazságosnak, ha összedolgoznánk. Mégiscsak a kettőnk szobája.
- F. Ketten lakunk ebben a szobában. Szerinted mikor tudnánk együtt felporszívózni?
- G. Nehezen viselem, hogy bőrös a kakaóm. Megpróbáljuk úgy, hogy később készüljön el?
- H. Én meg szoktam csúszni, ha bejövök este a fürdőszobába. Mit tegyünk, hogy száraz maradjon a padló, miután lefürdöttünk?
- I. Én nem szeretem a beszáradt fogkrémmel mosni a fogam. Megpróbáljuk, hogy visszacsavarod a kupakot a tubusra használat után?
- J. Amikor csak a fél mondatomat hallgatod meg és közbevágsz, úgy érzem, értéktelennek gondolod, amit mondani szerettem volna.
- K. Amikor magamra maradok az orvosi rendelőben, elveszettnek érzem magam.
- L. Ha nem érnek oda értem a napközibe 4-re, elhagyott vagyok a takarító nénik között.
- M. Ha nem tudom előre, hogy mi lesz az ebéd, izgatott leszek. Ki tudnád deríteni valahogy és meg tudnánk beszélni reggel, hogy ne érjen váratlanul délben?
- N. Nem esik jól, ha az, akivel beszélgetek, közben más is csinál. Tudunk ezen változtatni?
- O. Számomra fontos, hogy tudjam, mikor írunk dolgozatot, mert ha váratlanul ér, nagyon izgok és elrontom. Tetszene tudni szólni előző órán?

- P. Le tudnád rajzolni? Amit mondasz, azt is értem, de ha látom magam előtt amiről beszélünk, akkor el tudom képzelni. Nem kell hozzá szépen rajzolnod :)
- Q. Nekem gondot okoz emlékezni rá, hogy a tornaszákat hazavigyem. Ki tudnánk találni valami emlékeztetőt keddre és csütörtökre, hogy ne maradjon a suliban?
- R. Én mindig megjedek, ha Zoli bácsi belefúj a sípjába. Olyankor szinte zeng az egész tornaterem. Meg se merek moccanni utána, olyan éles a fülemnek.
- S. Nekem néha fel kell állnom. Egyszerűen elindul a lábam. Mozognom kell kicsit, aztán megint visszaülök a helyemre és folytatom a feladatokat.
- T. Ha a lábam ujjai között húzogathatom a paplan sarkát, könnyebben elalszom. Ugye nem zavar, hogy ezt hallod? Nekem ez olyan, mint az esti torna. Nyugtat.
- U. Még nem tetszett kiosztani a dolgozatokat, pedig már egy hete írtuk. Engem nagyon érdekel, hogy sikerült. Tetszik már látni, mikor lesz ideje kijavítani? Kaphatunk visszajelzést?

### Hogyan adj visszajelzést

1. Örömmel hallom, hogy Te magyarázod az új osztálytársaknak a csengetési rendet. Ez azt jelenti nekem, hogy fontosak Neked az iskolai szabályok és a házirend.
2. Hálás voltam, hogy tegnap feltörölted Julcsi kiömlött madártejét az ebédlőben. Igazán segítőkész voltál!
3. Tényleg finom ebédet főztél ma, anya!
4. Hetente alig egyszer-kétszer visztek el edzésre. Mehetnének többször kocsival? Akkor lenne alkalmunk pár szót beszélgetni is közben. A busz olyan személytelen.
5. Kíváncsi vagy, hogy lehetne könnyebben verset tanulni? Elmondjam én hogy csináltam?

### Hogyan add jelét annak, hogy őszintén odafordulsz a másikhoz és meghallgatod

1. Ha jól értem, azt mondod, hogy ..... Ezzel két ponton nem értek egyet: ..... Ezeket hogy látod?
2. Szeretném tisztán látni, hogy miről beszélünk. Kifejtenéd bővebben, te hogyan látod?
3. Elmondod nekem, hogy élted meg?
4. Kíváncsi vagyok, mit gondolsz erről.
5. Megosztanád a gondolataidat azzal kapcsolatban, hogy ...
6. Mesélnél arról, hogy hogyan tervezed? Meghallgatnám.

A mintamondatokhoz az inspirációt innen gyűjtöttük. A csoportnak megfelelőeket válasszuk ki. Böngésszetek a honlapon bátran, kiváló!

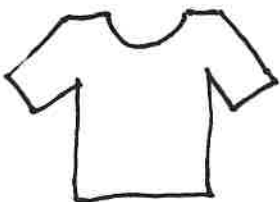
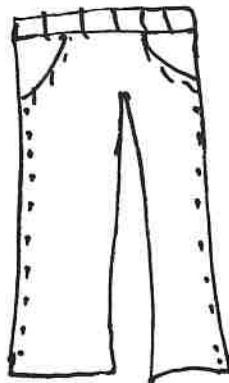
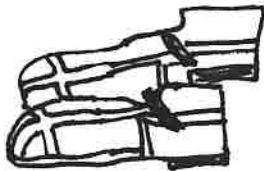
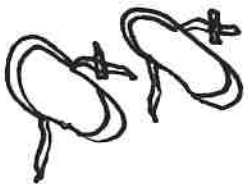
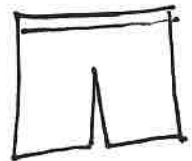
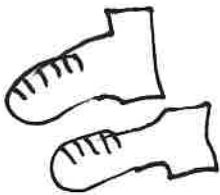
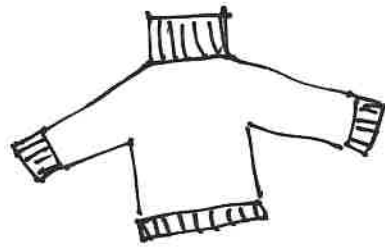
<https://asszertivakademia.hu/18-hasznos-asszertiv-mondat/>

\*\*\*\*\*

### Ötletek a mintamondatok gyakorlásához:

- a) *Mondd ki hangosan/halkan/suttogva/némán/változó hangerővel/halkulva/egyre hangosabban!*
- b) *Mondd ki a tükör előtt, alkoss hozzá szituációt szóban/írásban!*
- c) *Játszd el egyedül, párban, csoportban!*
- d) *Játszd el képzeletben valakivel. Esetleg vedd elő a fényképét és mondd neki hangosan.*
- f) *Játszd el egy (-két) bábbal, plüssel, kartonfigurával, Lego-bábuval*
- g) *Minden témából jelölj ki egy-két kedvencet és némi gyakorlás után próbáld alkalmazni. Jó, ha belepirulsz, hiszen ez a tanulóznád, gyakorolj. Figyeld meg a hatást, amit elérsz. A reakciókat.*
- h) *Ami beválik, azt jegyezd meg örökre, alkalmazd folyamatosan. Legyen ez a Te varázsmondatod.*
- i) *Saját mondatokat is írhatsz, alkothatsz, miután ráérezted az ízére. Nem tudsz tévedni, próbálkozz!*
- j) *Válassz egy számodra igen nehéz helyzetet és keress(etek) hozzá énképviselő mondatokat!*





Samu

Öcsi

Linda

Sándor

Helga

Eri

Maja

Lulu

Slugó

Károly

Bianka

NOEMI

ISMERŐS

Hitti

ISMERETLEN

BERTALTA

Miklós

Léda

IS

CSALÁDTAG

Ferenc

Petra

József

Dia

Balu

Kata

Picsi

Dóra

Zénó

Dodi

Vera

Sren

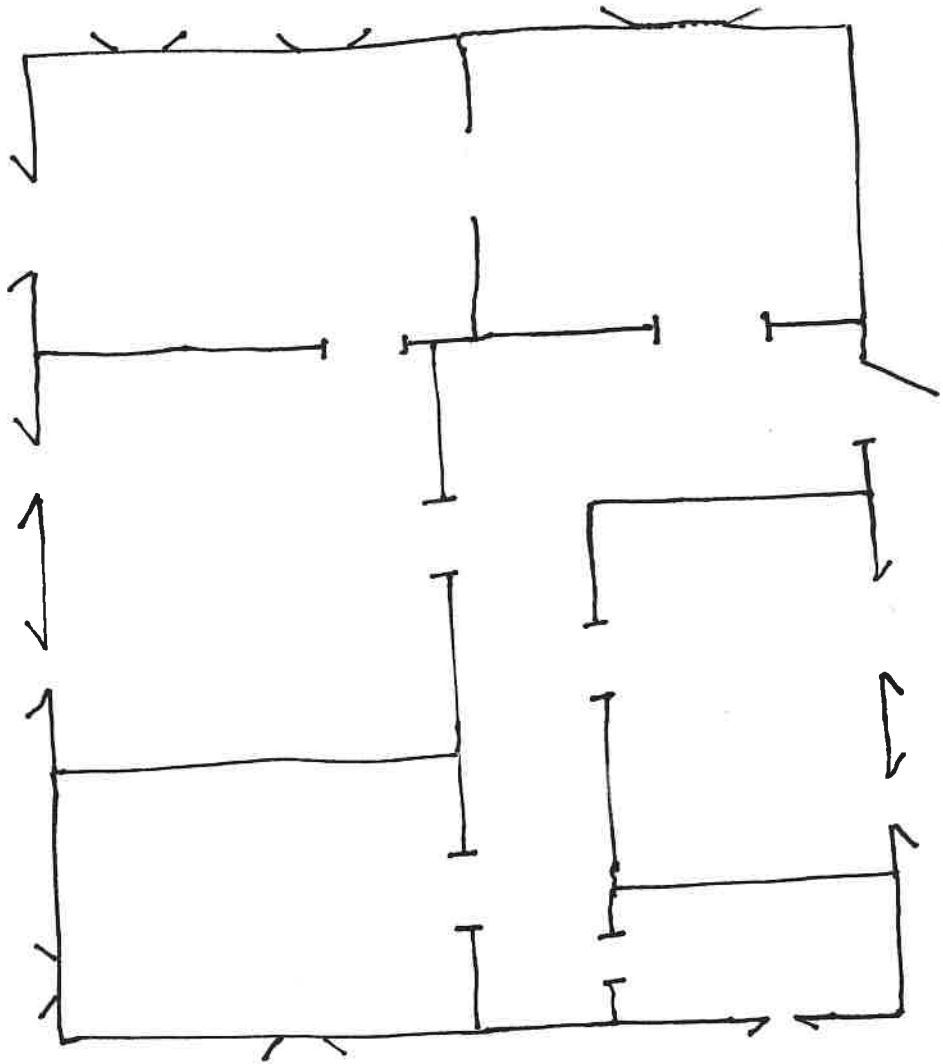
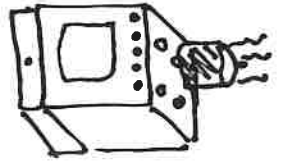
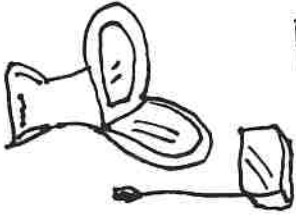
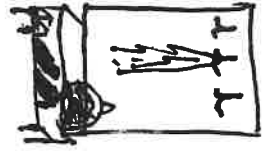
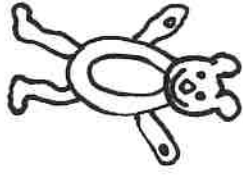
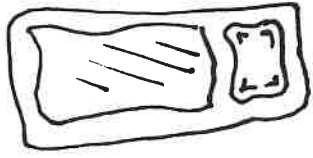
Attila

Kinga

Gusztáv

Márta







# NAPI TERVEZŐ

\_\_\_\_\_

h, k, sz, cs, p, sz, v



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

