Erőszakmentes kommunikáció a tanórán
Óraterv I.

Az óra témája: Erőszakmentes kommunikáció
Az óra cél- és feladatrendszere:

- **a fejlesztendő attitűd:** erőszakmentesség, empátia
- **készségek, képességek:** koncentráció, aktív hallgatás
- **tanítandó ismeretek (fogalmak, szabályok stb.):** erőszakmentes kommunikáció, aktív hallgatás, biccentők

Az óra didaktikai feladatai: feltérképezni, hogy a résztvevők közül ki mennyit hallott már a fogalomról, körbejárni a fogalom jelentésmezőjét, ismertetni az erőszakmentes kommunikáció fontosabb tényezőit, párokban meghallgatni egymás történeteit és aktív hallgatással és visszajelzésekkel kommunikálni vele
Előzetes ismeretek: –

Időkeret (perc)	Az óra menete (célok és feladatok)	Nevelési-oktatási stratégia		
		Módszerek	**Tanulói munkaformák**	**Eszközök**
7	**Cél: Felmérni, hogy a csoport tagjai mennyire járatosak a témában.** Megkérem a résztvevőket, hogy a szerint álljanak be a térbe, amennyire ismerik az „erőszakmentes kommunikáció” kifejezést. Ha sosem hallották még, akkor álljanak a terem bal végébe, ha jól ismerik, álljanak a jobb végébe, és e között a két végpont között keressék meg, hogy hol állhatnak a csapat többi tagjához képest. Amikor mindenki megtalálta a helyét, közösen meghallgatunk mindenkit, hogy miért állt oda, ahol áll.	skála	egész csoport	–
10	**Cél: Elgondolkodtatni a résztvevőket a kifejezésen, ráhangolódni a témánkra.** Leülünk körben a földre, és mindenki kap egy-egy lapot és tollat. Megkérem őket, hogy gondolkodjanak el, mit jelenthet, vagy ha tudják, mit jelent néhány szóban megfogalmazva az erőszakmentes kommunikáció. Nem definíciókat kell írni, elég szavakat, asszociációkat, érzeteket stb.	jegyzetelés	önálló munka	kisebb papírok, tollak
10	**Cél: Közös gondolatbázist teremteni, folytatni a ráhangolódást.** Mindenki felolvassa a szavait, összegezzük, csoportosítjuk őket: melyek a hasonlóak, ki írt a többiektől eltérőt stb.	megbeszélés	egész csoport	–
10	**Cél: Megosztani a fontos információkat a csoporttal és felkelteni az érdeklődésüket. Rövid előremutatás, hogy miről lesz szó az órákon.**	előadás	frontális	könyvek

Időkeret (perc)	Az óra menete (célok és feladatok)	Nevelési-oktatási stratégia		
		Módszerek	**Tanulói munkaformák**	**Eszközök**
	Megmutatom a Serena Rust: *Erőszakmentes kommunikáció* és Marshall Rosenberg: *A szavak ablakok vagy falak* című könyveket, és elmesélem miért tartom hasznosnak és izgalmasnak őket. Beleszövöm az előző feladatok szavait, ha kapcsolódnak azért, ha nem kapcsolódnak, akkor azért. Infók: az erőszakmentes nem passzivitás, miért lehet hasznos nekünk, a négy lépés, zsiráfnyelv – sakálnyelv, közléssorompók, a másik legyőzése helyett a másik szükségletei kielégítésében való segítség.			
5-7	**Cél: Egymásra és a figyelemre való összpontosítás, lelassulás, hogy kitáguljon és megerősödjön a figyelem.** Megkérem a résztvevőket, hogy álljanak fel, és kezdjenek el sétálni a térben. Nem körben, hanem összevissza, és vegyenek fel egy nyugodt tempót. Ha szembejön valaki, álljanak meg, és fogjanak kezet. Ekkor az egyik kérdezze meg a másikat, hogy hogy van, a másik válaszoljon rá őszintén, majd cseréljenek. Az interakció során végig tartsák a szemkontaktust, és külön felhívom a figyelmüket, hogy lassuljanak le, és adják meg az idejét a beszélgetésnek. Közben, ha elnevetik a feladatot, szólok nekik, hogy igyekezzenek a másikra figyelni.	séta a térben	egész csoport	–
10	**Cél: Megosztani a tapasztalatainkat az előző gyakorlatról és ezzel bevezetni a következőt.** Körben ülve, aki szeretné, elmondja, milyen volt részt venni az előző gyakorlatban. Segítő kérdések: Hány emberrel találkoztál? Kikkel? Sikerült-e tartani a szemkontaktust? Mi volt a legfurcsább/legkellemesebb a feladatban?	megbeszélés	egész csoport	–
20	**Cél: hogy a résztvevők megtapasztalják az aktív hallgatás és a biccentők hatásait mind a beszélő, mind a hallgató oldaláról.** Megkérem a csoportot, hogy álljanak párokba, úgy ahogy szeretnének. (Ebben a csoportban, úgy gondoltam, így érzik magukat a legnagyobb biztonságban majd.) Első körben válasszanak ki kettejük közül egy beszélőt és egy hallgatót. A beszélő gondoljon ki egy olyan helyzetet, ami nemrég történt	beszélgetés	páros munka	–

Időkeret (perc)	Az óra menete (célok és feladatok)	Nevelési-oktatási stratégia		
		Módszerek	**Tanulói munkaformák**	**Eszközök**
	vele, és érzelmileg hatott rá valahogyan. Körülbelül 2 percben igyekezzen összefoglalni ezt. A hallgatót pedig arra kérem, hogy amikor a másik beszél, ő igyekezzen tartani a szemkontaktust, ne vegye át a szót tőle, csak csendben hallgassa. Biccenteni, hümmögni vagy egyéb megértést erősítő gesztusokat lehet tenni. Ha ez megtörtént megkérem a hallgatókat, hogy próbálják megtippelni a beszélő társuk mit érzett abban a helyzetben, amit elmesélt, és ezeket az érzéseket mondják el neki. Például: Szerintem nagyon csalódott lehettél. A kör után csere következik, a pár tagjai kipróbálják a másik szerepet is.			
10	**Cél: Megosztani az előző gyakorlat tapasztalatait a csoport körében.** Minden pár kap néhány percet, hogy megbeszéljék, milyen volt az előző gyakorlat, majd egész csoportban is megoszthatják az élményeiket.	megbeszélés	egész csoport	–
5	**Cél: Összefoglalni az aktív hallgatás és a biccentők módszerét Gordon alapján.** Elmondom az elméleti hátterét, és igyekszem az előzőleg elhangzott tapasztalatokkal összekapcsolni az anyagot: rendszerint hallgatóként belevágunk a másik szavába, vagy tanácsokat megoldásokat keresünk (ezzel bevezetem a közléssorompókat). Helyette jobban esik a másiknak, ha válaszul úgynevezett biccentőket és aktív hallgatást kap, amelyek arra sarkallják, hogy bátran és őszintén mondja el, mi bántja. Ez segíteni fogja őt abban, hogy önmaga megtalálja a megoldását. A megnevezett érzés pedig segít, hogy nyilvánvalóvá váljon, hogy a beszélő és a hallgató valóban összekapcsolódtak.	előadás	frontális	–

Erőszakmentes kommunikáció a tanórán
Óraterv II.

Az óra témája: Erőszakmentes kommunikáció
Az óra cél- és feladatrendszere:

- **a fejlesztendő attitűd:** erőszakmentesség, empátia
- **készségek, képességek:** objektív figyelem, közléssorompók felismerése, sakálnyelv lefordítása
- **tanítandó ismeretek (fogalmak, szabályok stb.):** értékítélet, zsiráfnyelv, sakálnyelv, közléssorompók: utasítás, fenyegetés, prédikálás, tanácsadás, kioktatás, kritizálás, hízelgés, kifigurázás, elemzés, faggatózás, elterelés; megfigyelés, érzés, szükséglet, kérés

Az óra didaktikai feladatai: megfogalmazni egy történést értékítélet nélkül, „zsiráfnyelven", megismerni a közléssorompók fajtáit, csoportokba rendezni őket, majd mindegyikre példát keresni, ismételni a sakál- és a zsiráfnyelv fogalmait, ezek példáit megtalálni és párba állítani, kis csoportokban egy közléssorompókat tartalmazó jelenetet megírni.

Időkeret (perc)	**Az óra menete (célok és feladatok)**	**Nevelési-oktatási stratégia**		
		Módszerek	**Tanulói munkaformák**	**Eszközök**
10	**Cél: Bemutatni a zsiráfnyelv és a sakálnyelv fogalmait. Megbeszélni a játszók gondolatait ezekről. Nem cél egymás meggyőzése, azzal kapcsolatban, hogy melyik a helyes irány.** A két fogalmat, nem mint kommunikációs stílust, hanem mint szemléleti módot mutatom be. Megkérdezem, hogy mi hasznunk származik abból, ha zsiráfként tekintünk a világra. Ebből nagy valószínűséggel vita keletkezik. Így közösen rövid példákat hozunk, és megnézzük, kinek mi esik jól vagy rosszul.	előadás/ megbeszélés	frontális/ egész csoport	–
5	**Cél: A résztvevők kipróbálják, milyen értékítélet nélkül fogalmazni, és egyúttal számos példát generáljunk zsiráf- és sakálnyelvre is.** Megkérem a csoportot, hogy gondoljanak egy olyan helyzetre, ami nemrégiben történt velük, és dühösek lettek közben, vagy egyéb más erős negatív érzelmük támadt, és írják le egy papírra, hogy később felolvashassák nekünk.	írás	önálló munka	papírok, tollak
30	**Cél: A történetek közös elemzése, hogy minél több példát kapjunk, és egyúttal mindenki személyesen is érintve legyen.** Mindenki egyesével felolvassa a történetét, és közösen elemezzük, milyen zsiráf- és milyen sakálkifejezések hangzottak el. Együtt megfogalmazzuk, hogy lehetne az egész elbeszélés objektív megfigyeléssel leírható.	megbeszélés	egész csoport	–

Időkeret (perc)	Az óra menete (célok és feladatok)	Nevelési-oktatási stratégia		
		Módszerek	**Tanulói munkaformák**	**Eszközök**
5	**Cél: Bemutatni a közléssorompó fogalmát.** Visszautalok a 2. órai aktív hallgatási gyakorlatra, és megkérdezem, hogy a másik csendes hallgatása helyett miket szoktak hallani az őket hallgatóktól, illetve ők miket használnak. Elmondom, hogy Gordon szerint mik a közléssorompók, és adok néhány olyan példát, amit használunk a mindennapokban. (Például: Nyugodj meg!)	előadás/ megbeszélés	frontális / egész csoport	–
15	**Cél: A közléssorompók fajtáinak elrendezése.** Egy táblára, blue tackkel rögzítem a „Közléssorompók” feliratot, és alá a három kategóriát: *ítélkezés*, *megoldás* és *a másik aggodalmának elterelése*. A csoportnak az a dolga, hogy együtt elrendezzék ezek alá a közléssorompók tizenkét fajtáját. Annyit segítek, hogy az egyik alatt öt, a másik alatt hat és a harmadik alatt egy fajta van (de ezek nem feltétlenül jelzik a kategóriák sorrendjét!). Ha úgy gondolják, hogy eljutottak a végleges eredményig, közösen megbeszéljük, mit hova tettek, és miért. A feladat célja leginkább az, hogy ők maguk végiggondolják ezeket a kategóriákat, nem baj, ha összekeveredik néhány dolog, a végén helyére lehet húzni őket, de hangsúlyozom, hogy nincs feltétlenül egyetlen jó megoldás.	megbeszélés, vita	egész csoport	közléssorompó kategóriái, fajtái lapokon, blue tack
15	**Cél: A tizenkét közléssorompó-fajta mellé példát találni.** Három kiscsoportra osztom a játszókat, és minden kiscsoportnak adok tizenkét kis lapot, amelyeken a példák vannak. Ezeket kell a fajtákhoz rendelni. Mikor mindegyik csapat végzett, összehasonlítjuk az eredményeket. A feladat célja leginkább az, hogy ők maguk végiggondolják ezeket a kategóriákat, nem baj, ha összekeveredik néhány dolog, a végén helyére lehet húzni őket, de hangsúlyozom, hogy nincs feltétlenül egyetlen jó megoldás.	megbeszélés, vita	kis csoportok	közléssorompó-példák lapokon
10	**Cél: Személyes élmények megosztása a közléssorompókkal kapcsolatban.** Megkérdezem, hogy találkoztak-e már ezekhez hasonló közléssorompókkal, és ha igen, mikor. Egész csoportban meghallgatjuk egymás történeteit.	megbeszélés	egész csoport	–
15	**Cél: Ismételni a sakálnyelv és a zsiráfnyelv jellegzetesebb stílusjegyeit.**	megbeszélés, párosítás	kis csoportok / egész csoport	mondatpárok

Időkeret (perc)	Az óra menete (célok és feladatok)	Nevelési-oktatási stratégia		
		Módszerek	Tanulói munkaformák	Eszközök
	Kis csoportokban kiosztok mondatokat, mindenkinek kettőt. A mondatoknak vannak párjaik a kiscsoporton belül: egyik sakál-, másik zsiráfnyelven számol be ugyanarról a problémáról. Ezeket kell összepárosítaniuk. Ha végeztek, egész csoportban megbeszéljük a megoldásokat. Megkérdezem, hogy ha szemügyre veszik a zsiráfközléseket, akkor milyen hasonlóságokat találnak. Mik az ismertetőjelek? Megbeszéljük a zsiráfnyelv négy összetevőjét: megfigyelés, érzés, szükséglet és kérés.			
30	**Cél: Jelenetek létrehozása, további gyakorlatok céljából. Közléssorompók ismétlése, felismerése.** Három-négy fős kis csoportokba osztom a résztvevőket. Feladatuk, hogy közösen kigondoljanak egy jelenetet, amelyben annyi szereplő van, ahányan ők vannak. Fogalmazzák meg a jelenetet úgy, hogy minél több közléssorompó legyen benne, majd írják le egy papírra.	jelenet írása	kis csoport	–

Mellékletek

1. számú melléklet: Közléssorompók Gordon–Bruch könyvéből (2010: 41)
2. számú melléklet: Zsiráf- és sakálnyelven íródott mondatok (Birtalan 2010)

Mellékletek

1. számú melléklet

Közléssorompók Gordon–Bruch könyvéből (2010: 41)

Ítélkezés (Valami baj van veled)	**Megoldás** (Túl buta vagy ahhoz, hogy megoldd)	**A másik aggodalmának elterelése** (Nem kívánatos beszélni erről)
kritizálás Olyan lusta vagy.	utasítás Ne sírj!	elterelés Nem érdemes ezen szomorkodni. Nézd csak...!
hízelgés Te vagy a legjobb!	fenyegetés Ha nem hagyod abba,...!	
kifigurázás Ó, a kis zseni.	prédikálás Illene jobban felöltöznöd.	
elemzés Csak fáradt vagy.	tanácsadás Miért nem indulsz el előbb?	
sajnálkozás Jaj, szegénykém! Ez borzasztó!	kioktatás Ebben tévedsz, a tapasztalat az, hogy…	
faggatózás Miért kell így viselkedni?		

2. számú melléklet

Zsiráf- és sakálnyelven íródott mondatok (Birtalan 2010)

Zsiráfnyelv	**Sakálnyelv**
Nagyon aggódtam érted, mert fontos vagy számomra, és félek, hogy elveszíthetlek.	Hol voltál?! Ilyenkor kell hazajönni?
El vagyok keseredve, csüggedt vagyok, és tehetetlen, mert nem találom a kiutat a problémáimból.	Mi a rossebért kellett nekem megszületnem?
Kimerültem. Egy kis csendre van szükségem.	Elegem van a fecsegésedből!
Nagyon sajnálom, ami veled történt.	Fel a fejjel, minden rendben lesz!

Erőszakmentes kommunikáció a tanórán
Óraterv III.

Az óra témája: Erőszakmentes kommunikáció
Az óra cél- és feladatrendszere:

- **a fejlesztendő attitűd:** erőszakmentesség, empátia
- **készségek, képességek:** közléssorompók felismerése, értékítélet nélküli fogalmazás, érzelmek felismerése és kifejezése
- **tanítandó ismeretek (fogalmak, szabályok stb.):** sakálnyelv, zsiráfnyelv, közléssorompók, objektív megfigyelés, valódi érzések, értékelő érzések

Az óra didaktikai feladatai: jelenetek alapján közléssorompókat felismerni, objektív megfigyeléseket megfogalmazni, érzelmeket megtippelni, megfogalmazni a saját és meghallgatni a mások érzéseit, kártyák alapján eldönteni egy szóról, hogy valódi vagy értelmező érzés-e, ismétlésképpen fejből minél több valódi érzést felsorolni, ezek alapján improvizációs játék keretében eljátszani és felismerni az érzéseket

Időkeret (perc)	Az óra menete (célok és feladatok)	Nevelési-oktatási stratégia		
		Módszerek	Tanulói munkaformák	Eszközök
6 x 4	**Cél: A jelenetek alapján közléssorompókat felismerni, objektív megfigyeléseket megfogalmazni, érzelmeket megtippelni.** Azokban a kis csoportokban dolgozunk, amelyekben a jeleneteket létrehoztuk. A négy kis csoportból minden körben egy a jelenetét mutatja be. Ezalatt az egyik csoport összegyűjti a hallott közléssorompókat, a másik értékítélet nélkül megfogalmazza, mi történt a jelenetben, a harmadik pedig megtippeli, melyik szereplőnek milyen érzései lehetnek. Ezeket mind papírra írják, és minden körben másik feladatot látnak el.	megfigyelés / jelenet eljátszása	kis csoportok	papírok, tollak
20	**Cél: Megosztani egymással a jelenetekből szerzett információinkat.** Egyesével megbeszéljük mindegyik jelenetnél az elhangzott közléssorompókat, az objektív összefoglalást és az érzéseket. Az érzéseket nem javítom ki értékelő érzések esetén, csak jelzem, hogy a következőkben lesz szó ezekről.	megbeszélés	egész csoport	–
25	**Cél: Átnézni az érzéseket együtt, hogy mindenki megfigyelje a saját és a másik érzéseit.** Leülünk körben, középre kirakom a Kompátia-érzéskártyáit. Megkérem a résztvevőket, hogy gondolják végig az eddigi napjukat, és ez alapján válasszanak ki egy vagy két domináns érzést, amelyet a mai nappal kapcsolatban éreznek. Amire kíváncsiak vagyunk: Melyik érzést/érzéseket választottad? Miért? Mi történt?	összefüggő spontán beszéd létrehozása, egymás meghallgatása	egész csoport	Kompátia-érzéskártyák

Időkeret (perc)	Az óra menete (célok és feladatok)	Nevelési-oktatási stratégia		
		Módszerek	Tanulói munkaformák	Eszközök
	Ha mindenkinek megvan, egyesével meghallgatjuk egymást. Nem körben következünk egymás után, hanem az szólal meg, aki úgy érzi, hogy átvenné a szót. Felhívom a figyelmet, hogy a második kérdést nem kötelező kifejteni, de ha jól esik, akkor megköszönjük, ha megosztja mindenki. A vezető kezdi a kört.			
5	**Cél: Megvitatni, hogy mit nevezhetünk valódi érzéseknek és mit értelmező érzéseknek.** Felvetem, hogy nem minden szó, amit arra használunk, hogy az érzéseinket kifejezzük vele, hasznos, mert nem az érzésünket, hanem a szituációról alkotott értelmezésünket mutatja. Keresünk példákat erre, megvitatjuk, melyik mit vált ki a hallgatóból.	megbeszélés	egész csoport	–
15	**Cél: Elválasztani egymástól a valódi és az értelmező érzéseket, további példákat mutatni értelmező és valódi érzésekre.** Három kiscsoportra osztom a résztvevőket. Minden csoport kap hat kis lapot, amelyből három valódi, három értelmező érzés. Ezeket kell kiválogatniuk. Ha végeztek, közösen megbeszéljük az eredményt.	megbeszélés	kis csoportok	kis lapok valódi érzésekkel és értelmezésekkel
5	**Cél: Minél több érzést összegyűjteni.** Egész csoportban, ismétlésképp, minél több valódi érzést összegyűjteni.	ötletelés	egész csoport	–
40	**Cél: Az érzéseket felismerni és szituációban eljátszani.** Hármasával beugrózunk, a többiek feladata figyelni a jelenetet és meghatározni a megjelenített érzéseket. Az éppen játszó hármas tagjai húznak három-három érzéskártyát. Megnézik mind a hármat, az első érzés szerint kezdenek, majd a jelenet alatt mindenkinek kétszer mondom a nevét, ilyenkor megnézi a következő kártyát, és eszerint változtat a viselkedésén. A jelenet indító szituációját közösen találjuk ki az egész csoporttal. A jelenet lezárása után a csoport többi tagjával megbeszéljük, mik lehettek a látott érzések.	beugró	egész csoport	Kompátia-érzéskártyák

Melléklet:

<u>Érzéskártyák</u>

Valódi érzések: riadt, határozatlan, éber, oldott, vonakodó, higgadt, boldog, döbbent, magányos
Értelmező érzések: túlterhelt, manipulált, kihasznált, félreértett, hibás, tisztelt, megalázott, mellőzött, becsapott

Erőszakmentes kommunikáció a tanórán
Óraterv IV.

Az óra témája: Erőszakmentes kommunikáció
Az óra cél- és feladatrendszere:

- **a fejlesztendő attitűd:** erőszakmentesség, empátia
- **készségek, képességek:** érzelmek kifejezése és felismerése, szükségletek felismerése
- **tanítandó ismeretek (fogalmak, szabályok stb.):** valódi érzések, értékelő érzések**,** szükségletek

Az óra didaktikai feladatai: arcképek alapján érzéseket felismerni, szituációs mondatokról eldönteni, hogy érzéseket közölnek-e, a szükséglet mint fogalom áttekintése, saját szükséglet felismerése és megfogalmazása, arcképek alapján szükségletek felismerése, érzések alapján improvizációs játék keretében eljátszani és felismerni az érzéseket, megadott közlések alapján eldönteni, hogy a beszélő felvállalja-e a felelősséget saját szükséglete iránt

Időkeret (perc)	**Az óra menete (célok és feladatok)**	**Nevelési-oktatási stratégia**		
		Módszerek	**Tanulói munkaformák**	**Eszközök**
20	**Cél: Érzelmek felismerése.** Nyolc arcképet mutatok a csoportnak (öröm, aggodalom, meglepődés, csalódottság, szomorúság, fáradtság, vidámság, harag), a résztvevők felírják, hogy milyen érzést látnak, több szót is fel lehet írni. Ezután egész csoportban megbeszéljük, ki mit írt, milyen eltérések vannak, az esetleges értelmező érzéseket körbejárjuk.	megnevezés, megbeszélés	önálló munka, egész csoport	arcképek
25	**Cél: Közlésekben felismerni, hogy valódi érzéseket tartalmaznak-e.** Tíz kijelentést olvasok fel lassan, a résztvevőknek el kell dönteniük, hogy valódi érzelem kifejezését hallják-e vagy sem. Ezután egész csoportban átbeszéljük az összes mondatot, az értelmező érzéseket tartalmazó közlések mögött megkeressük a valódi érzést.	megbeszélés	önálló munka, egész csoport	mondatok – érzések kifejezése
15	**Cél: Szükséglet mint fogalom áttekintése.** Közösen beszélgetünk a szükségletekről, röviden összefoglalom, hogy Rosenberg mit mond róla. Megnézzük és átbeszéljük a Maslow-piramist.	megbeszélés	egész csoport, frontális	–
20	**Cél: Saját szükségleteink átgondolása, megfogalmazása, mások szükségleteinek a meghallgatása.** Körben ülünk, középre kiteszem a szükségletkártyákat, és megkérem a résztvevőket, hogy gondolják végig, hogy az elmúlt hetekben ezek közül melyikre volt a legnagyobb szükségük, ezt	megbeszélés	egész csoport	Kompátia-szükségletkártyák

Időkeret (perc)	Az óra menete (célok és feladatok)	Nevelési-oktatási stratégia		
		Módszerek	**Tanulói munkaformák**	**Eszközök**
	mondják majd el, és ha lehet, azt is tegyék hozzá, hogy miért. A vezető kezdi a kört, mindenkit egyesével meghallgatunk.			
10	**Cél: Mások érzései alapján, szükségleteiket megtippelni. Ezt a folyamatot végig járni ahelyett, hogy magunkra vennénk a másik érzését.** Az óra elején használt arcképeket mutatom a résztvevőknek. Visszaidézzük az érzéseket, majd ezekből kiindulva ötletelünk, mi lehet a szituáció, amelyben a szereplő van, és mi lehet a szükséglete.	megbeszélés	egész csoport	arcképek
20	**Cél: Az érzéseket felismerni és szituációban eljátszani.** A már játszott beugrójátékkal gyakorolunk: hármasával adnak elő jeleneteket a résztvevők, a többiek feladata figyelni a jelenetet és meghatározni a megjelenített érzéseket. Az éppen játszó hármas tagjai húznak három-három érzéskártyát. Megnézik mind a hármat, az első érzés szerint kezdenek, majd a jelenet alatt mindenkinek kétszer mondom a nevét, ilyenkor megnézi a következő kártyát, és aszerint változtat a viselkedésén. A jelenet indító szituációját közösen találjuk ki az egész csoporttal. A jelenet lezárása után a csoport többi tagjával megbeszéljük, mik lehettek a látott érzések.	beugró	kis csoportok, egész csoport	Kompátia-érzéskártyák
25	**Cél: Közlésekben felismerni a szükségleteket.** Először beszélgetést indítok arról, hogy mi a dolgunk a szükségleteinkkel, miért érdemes felvállalni őket, és mi a következménye, ha ezt nem tesszük. Kire szoktuk a felelősséget tenni saját szükségleteinkért? Ezután tíz kijelentést olvasok fel lassan, a résztvevőknek el kell döntenie, hogy a mondatokban a beszélő felvállalja-e a szükségletét, vagy nem. Ezután egész csoportban átbeszéljük az összes mondatot.	jegyzetelés/megbeszélés	önálló munka /egész csoport	mondatok – szükségletek elismerése

Mellékletek:

1. számú melléklet: Mondatok – érzések kifejezése Rosenberg könyvéből (2001: 185, 186)

2. számú melléklet: Mondatok – szükségletek elismerése Rosenberg könyvéből (2001: 187)

Mellékletek

1. számú melléklet

Mondatok – érzések kifejezése Rosenberg könyvéből (2001: 185, 186)

1. Úgy érzem, nem szeretsz. (értékelő érzés)
2. Szomorú vagyok, hogy elmész. (valódi érzés)
3. Megijedek, amikor ezt mondod. (értékelő érzés)
4. Ha nem üdvözölsz, akkor úgy érzem, hogy nem törődsz velem. (értékelő érzés)
5. Örülök, hogy el tudsz jönni! (valódi érzés)
6. Gusztustalan vagy! (értékelő érzés)
7. Legszívesebben jól megvernélek! (értékelő érzés)
8. Úgy érzem, félreértenek. (értékelő érzés)
9. Jó érzéssel tölt el, amit értem tettél. (valódi érzés)
10. Értéktelen vagyok. (értékelő érzés)

2. számú melléklet

Mondatok – szükségletek elismerése Rosenberg könyvéből (2001: 187)

1. Felidegesítettél azzal, hogy vállalati dokumentumokat hagytál a tárgyalóterem padlóján. (nem vállalja a felelősséget)
2. Dühös vagyok, amikor ezt mondod, mert tiszteletre vágyom, és a szavaidat sértésnek veszem. (vállalja a felelősséget)
3. Idegesít, ha késel. (nem vállalja a felelősséget)
4. Szomorú vagyok, hogy nem vacsorázol velem, mert azt reméltem, hogy együtt töltjük az estét. (vállalja a felelősséget)
5. Csalódott vagyok, mert nem készítetted el, pedig megígérted. (nem vállalja a felelősséget)
6. Lehangolt vagyok, mert azt reméltem, hogy jobban fogok haladni a munkámmal. (vállalja a felelősséget)
7. Az emberek csipkelődése néha nagyon bánt. (nem vállalja a felelősséget)
8. Örülök, hogy megkaptad azt a díjat. (nem vállalja a felelősséget)
9. Megijedek, ha felemeled a hangodat. (nem vállalja a felelősséget)
10. Örülök, hogy felajánlottad, hogy hazaviszel, mert előbb akartam hazaérni, mint a gyerekeim. (vállalja a felelősséget)

Erőszakmentes kommunikáció a tanórán
Óraterv V.

Az óra témája: Erőszakmentes kommunikáció
Az óra cél- és feladatrendszere:

- **a fejlesztendő attitűd:** erőszakmentesség, empátia
- **készségek, képességek:** érzések és szükségletek felismerése és kifejezése, kérések megfogalmazása**,** erőszakmentes közlés megfogalmazása
- **tanítandó ismeretek (fogalmak, szabályok stb.):** valódi érzések, értékelő érzések**,** szükségletek, egyértelmű kérés, nem egyértelmű kérés, követelés, megfigyelés, érzés, szükséglet, kérés

Az óra didaktikai feladatai: megbeszélni az új ismeretanyagot, közlések alapján különbséget tenni egyértelmű kérés, nem egyértelmű kérés és követelés között, majd egyértelmű kéréseket megfogalmazni, továbbá egy valós problémára adott reakcióként egy közlés megfogalmazása az erőszakmentes kommunikáció négy lépése alapján

Időkeret (perc)	**Az óra menete (célok és feladatok)**	**Nevelési-oktatási stratégia**		
		Módszerek	**Tanulói munkaformák**	**Eszközök**
10	**Cél: Közösen átgondolni a kérést mint kommunikációs eszközt.** Beszélgetést indítok arról, hogy az eddig megtanult eszközök után a kérés megfogalmazása hogyan mehet végbe. Mi a különbség kérés és követelés között? Mi a különbség egyértelmű és nem egyértelmű kérés között? Szoktak-e olyan kéréseket kapni, amelyeket inkább követelésként határoznának meg? Szoktak-e olyan kéréssel találkozni, amelyről nem tudják, hogyan teljesítsék?	megbeszélés	egész csoport	–
25	**Cél: Közlésekben felismerni a kéréseket vagy követeléseket.** Tíz kijelentést olvasok fel lassan, a résztvevőknek el kell döntenie, hogy a mondatokban a beszélő kérést vagy követelést fogalmaz-e meg. Ezután egész csoportban átbeszéljük az összes mondatot, hogyan lehetne egyértelmű kérésként megfogalmazni azokat, amelyeket nem így hallottunk.	megbeszélés	önálló munka, egész csoport	mondatok – kérések kifejezése
10	**Cél: Áttekinteni a négy lépést.** Ismétlésként felidézzük a négy lépést (megfigyelés, érzés, szükséglet, kérés), és felhozok néhány példát erre.	megbeszélés	egész csoport	–
10	**Cél: Megfogalmazni egy közlést négy lépésben.**	fogalmazás	önálló munka	papírok, tollak

Időkeret (perc)	Az óra menete (célok és feladatok)	Nevelési-oktatási stratégia		
		Módszerek	Tanulói munkaformák	Eszközök
	Megkérem a résztvevőket, hogy ismét gondoljanak egy valós konfliktusukra, lehetőleg egy a csoportunkon kívüli személlyel. Gondolják át, hogy a tanultak fényében hogyan fogalmaznák meg a mondanivalójukat, és írják le ezt egy papírra.			
30	**Cél: Meghallgatni a közléseket és javaslatokat tenni egymásnak.** Mindenki felolvassa a saját mondatait, ha kell, elmeséli a szituációt, és közösen megbeszéljük, kinek hogyan esne ez a megfogalmazás, esetleg hogyan lehetne másképp.	megbeszélés	egész csoport	–

Melléklet: Mondatok – kérések kifejezése Rosenberg könyvéből (2001: 189)

Melléklet

Mondatok – kérések kifejezése Rosenberg könyvéből (2001: 189)

1. Érts már meg! (nem egyértelmű kérés vagy követelés)
2. Kérlek, mondj egy olyan dolgot, amelyet tettem és értékelsz. (egyértelmű kérés)
3. Szeretném, ha több önbizalmad lenne. (nem egyértelmű kérés vagy követelés)
4. Hagyd abba az ivást! (nem egyértelmű kérés vagy követelés)
5. Engedd, hogy önmagam legyek! (nem egyértelmű kérés vagy követelés)
6. Szeretném, ha őszinte lennél velem a tegnapi megbeszéléssel kapcsolatban. (nem egyértelmű kérés vagy követelés)
7. Szeretném, ha megengedett sebességnél nem vezetnél gyorsabban. (egyértelmű kérés)
8. Szeretnélek jobban megismerni. (nem egyértelmű kérés vagy követelés)
9. Szeretném, ha tiszteletben tartanád a magánéletemet. (nem egyértelmű kérés vagy követelés)
10. Szeretném, ha gyakrabban készítenél vacsorát. (nem egyértelmű kérés vagy követelés)

Erőszakmentes kommunikáció a tanórán
Tematikus terv

A tanulási-tanítás egység témája: Erőszakmentes kommunikáció
A tanulási-tanítási egység cél- és feladatrendszere: a tanulókat megismertetni az erőszakmentes kommunikáció alapjaival, hogy képesek legyenek felismerni a nem hatékony kommunikációs eszközöket, és hogy az erőszakmentes kommunikáció négy lépését alkalmazni tudják.
Felhasznált források:

Rosenberg, Marshall 2001. *A szavak ablakok vagy falak*. Agykontroll Kft. Budapest.
Rust, Serena 2017. *Erőszakmentes kommunikáció. Amikor a zsiráf a sakállal táncol.* Bioenergetic. Budapest.
Gordon, Thomas – Burch, Noel 2010. *Emberi kapcsolatok. Hogyan építhetjük. Hogyan rontjuk el.* Gordon Könyvek. Budapest.
Jónai Éva Hava – Redő Júlia 2017. *Kompátia I. Életkerekítő játékok. Közösségépítő és érzelmi intelligenciafejlesztő könyv és kártya. Gyerekeknek – felnőtteknek*. Artshow. Budapest.
Birtalan Balázs 2010. Sakál–zsiráf társalgási zsebkönyv. *Sorskönyv nélkül*. https://sorskonyvnelkul.blog.hu/2010/12/13/sakal_8211_zsiraf_tarsalgasi_zsebkonyv (2020. március 2.)

Óra	A téma órákra bontása	Didaktikai feladatok	Fejlesztési területek (attitűdök, készségek, képességek)	Ismeretanyag (fogalmak, szabályok stb.)	Módszerek, munkaformák	Szemléltetés, eszközök
I/1.	Bevezetés	Skála: Ki hallott már az EMK-ról? Papírokra leírni: Mit jelenthet? Megbeszélés Rövid bevezetés, könyvek bemutatása	erőszakmentesség empátia koncentráció	erőszakmentes kommunikáció, erőszak, határok, zsiráfnyelv, sakálnyelv	skála, megbeszélés, előadás; egész csoport, önálló munka, frontális	papírok, tollak
I/2.	Empatikus figyelem	Séta a térben: Hogy vagy? + megbeszélés Érzelemmel visszajelezni egy történetre Megbeszélés	empátia, figyelem, koncentráció	aktív hallgatás, biccentők	séta, spontán beszéd, hallgatás; egész csoport, páros munka, frontális	–
II/1.	Értékítélet nélküli megfigyelés	Zsiráfnyelv/sakálnyelv összefoglalása Idegesítő történetek papíron Megbeszélés	objektív / értékítélet nélküli figyelem	objektív / értékítélet nélküli figyelem, zsiráfnyelv, sakálnyelv	előadás, történetírás, megbeszélés; frontális, önálló munka, egész csoport	papírok, tollak
II/2.	Közléssorompók	Definiálás, csoportosítás, példák csoportosítása	verbális agresszió felismerése	közléssorompók, utasítás,	előadás, megbeszélés;	közléssorompók példák

Óra	A téma órákra bontása	Didaktikai feladatok	Fejlesztési területek (attitűdök, készségek, képességek)	Ismeretanyag (fogalmak, szabályok stb.)	Módszerek, munkaformák	Szemléltetés, eszközök
				fenyegetés, prédikálás, tanácsadás, kioktatás, kritizálás, hízelgés, kifigurázás, elemzés, faggatózás, elterelés	frontális, kiscsoportos munka, egész csoport	
II/3.	Zsiráfnyelv – sakálnyelv	Fordítás sakálról zsiráfra Jelenetek (írás, megrendezés)	verbális agresszió felismerése, erőszakmentes nyelv felismerése	megfigyelés, érzés, szükséglet, kérés	párosítás, megbeszélés, fogalmazás; kis csoportok, egész csoport	mondatpárok
III/1.	Helyzetfelismerés	Jelenetek eljátszása, többiek jelenetének elemzése Megbeszélés	agresszív helyzetek elemzése	objektív / értékítélet nélküli figyelem, közléssorompók, érzés	jelenet eljátszása/ megfigyelése; kis csoportok, egész csoport	–
III/2.	Érzés	Megfogalmazni a saját, és meghallgatni a mások érzéseit Kártyák alapján eldönteni egy szóról, hogy valódi vagy értelmező érzés-e	érzések felismerése, megnevezése	valódi érzés, értékelő érzés	összefüggő spontán beszéd létrehozása, egymás meghallgatása, megbeszélés; egész csoport, kis csoportok	Kompátia-érzéskártyák
III/3.	Érzések kifejezése	Még soroljunk fel annyi érzést, amennyit csak tudunk Érzéskártyák (Kompátia) – Beugró	érzelmek kifejezése, szókincs bővítése	érzések megnevezései	ötletelés, beugró; kis csoportok, egész csoport	Kompátia-érzéskártyák
IV/1.	Érzések felismerése	Arckártyák – érzelmek felismerése Tíz kijelentés: szituációs mondatokról eldönteni, hogy érzéseket közölnek-e	érzések csak arcról való felismerése, értelmező érzések felismerése	érzések, valódi érzések, értékelő érzések	megnevezés, megbeszélés; önálló munka, egész csoport	arcképek

Óra	A téma órákra bontása	Didaktikai feladatok	Fejlesztési területek (attitűdök, készségek, képességek)	Ismeretanyag (fogalmak, szabályok stb.)	Módszerek, munkaformák	Szemléltetés, eszközök
IV/2.	Szükséglet	Beszélgetés: Szükségletek Rosenberg alapján, Maslow-piramis áttekintése Szükségletkártyák áttekintése – neked a mostani időkben mi szokott a leggyakrabban felmerülő szükségleted lenni? Arckártyák: mire lehet szükségük ezeknek az embereknek?	saját és mások szükségleteinek a felismerése, szókincsbővítés, emberi szükségletek tudatosítása	szükségletek	megbeszélés; frontális, egész csoport	arcképek
IV/3.	Érzések – szükségletek	Beugró érzésekkel – hogy megállapítsuk a szükségleteket Tíz kijelentés: szükséglet elismerése vagy nem?	szükségletek felismerése, megfelelő kifejezése	felelősség, szükséglet elismerése	beugró, jegyzetelés, megbeszélés; kiscsoportok, önálló munka, egész csoport	Kompátia- – érzéskártyák, mondatok – szükségletek elismerése
V/1.	Kérés	Kérések bevezetése (követelés, nem konkrét megvalósítható kérések) Tíz kijelentés: kérések kifejezése Az erőszakmentes kommunikáció négy lépésének áttekintése	erőszakmentes kérés kifejezése, követelés vagy nem megvalósítható kérések felismerése	kérés, követelés, egyértelmű kérés, nem egyértelmű kérés; megfigyelés, érzés, szükséglet, kérés	megbeszélés, jegyzetelés; frontális, egész csoport, önálló munka	mondatok – kérések kifejezése
V/2.	A négy lépés	Konkrét esetek megfogalmazása a négy lépés alapján + megbeszélés	komplett erőszakmentes közlés kifejezése	megfigyelés, érzés, szükséglet, kérés	fogalmazás, megbeszélés, önálló munka, egész csoport	papírok, tollak