Vita visszaszámlálás

IDŐ	20 - 30 perc
RÉSZTVEVŐ	legalább 6 fő
ESZKÖZ-IGÉNY	• Tér • Két facilitátor vagy egy résztvevő, akivel előzetesen megbeszéled a gyakorlatot.
CÉL	• Ez a gyakorlat a haragról szól és annak kockázatának felismeréséről, hogy ez fizikai erőszakig terjedhet; hogyan tudjuk felismerni, ha valaki úgy viselkedik, ahogyan nem szeretjük; valamint arról hatásról, amelyet testbeszédünk és/vagy arckifejezésünk gyakorolhat valaki másra. Minél jobban rá tudunk hangolódni ezekre az érzésekre és cselekedetekre, és felismerjük magunkban és másokban, annál valószínűbb, hogy képesek leszünk pozitív módon kommunikálni és viselkedni másokkal.
ÚTMUTATÓ LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE	1. A facilitátorok 1-től 10-ig számolnak (felváltva mondják az egyes számokat). A szám növekedésével a frusztráció/harag szintjét is növelik, ahogyan viták vagy nézeteltérések esetén (pl. az „1”-et nyugodt és kimért hangon mondják, míg a „10”-et kiáltják, ökölbe szorított kézzel, felemelt vállakat, megfeszített állkapcsot). stb.). Kérd meg a tanulókat, hogy nézzék meg ezt az interakciót, és gondolják át, mi történik. 2. Miután (helyesen) felismerték, hogy úgy tűnt, hogy két ember veszekszik, tedd fel a következő kérdéseket: • - Honnan tudtad, hogy veszekedünk? • - Mit vettél észre abból, hogyan kommunikáltunk egymással? • - Mit gondolsz, mi lett volna, ha 20-ig számolunk? 50? 100? 3. A non-verbális kommunikációt is meg kell vizsgálni: • Mi másból gondoltad, hogy veszekedtünk?

Az Európai Unió társfinanszírozásával

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

Herceghalmi Pedagógusok Egyesülete
KMKA Kelet-Magyarországi Közösségszolgálat Alapítvány
GSAT Egyesület
MESE
IN TOUCH Amsterdam
symplexis
cesie the world is only one creature

	• Mit vettél észre a testtartásunkon, a szemkontaktusunkon, a testbeszédünkön vagy a mozgásunkon? • Hogyan befolyásolják ezek a dolgok azt, ahogyan az emberek reagálnak ránk? • Ez a legjobb módja a kommunikációnak? Melyik szinten szeretnél legszívesebben beszélni? 4. Kapcsold össze ezt a kommunikációval, és azzal, hogy ha valaki felemeli a hangját/agresszívvé válik, az gyakran arra készteti a másik személyt, hogy tükrözze vagy fokozza ezt az agressziót. 5. Kérd meg a tanulókat, hogy gondolkodjanak el arról, hogyan beszélnek, hallgatnak és válaszolnak emberek: - Hogyan néz ki a „hallgatás”? - Milyen érzés, ha valaki nem hallgat rád? 6. Megkérhetsz önkénteseket, hogy végezzék el a gyakorlat saját változatát. 7. Hasznos lehet megjegyezni, hogy a különböző emberekben a harag különböző sebességgel épül fel, és hogy az emberek milyen különböző módon tudják kifejezni ezt az érzelmet. • A harag mindig nyilvánvaló? • Mindig meg tudjuk mondani, ha valaki ránk haragszik, vagy valaki másra? 8. A gyakorlat befejezéséhez kérj meg egy párt, hogy számoljon visszafelé 10-től 1-ig, fokozatosan csökkentve a harag és az agresszió szintjét, ahogy a számok csökkennek.
ESZME-CSERE	Kérdezd meg a tanulókat, hogyan érezték érzelmeiket, hogyan hatottak érzéseikre a verbalizálás különböző módjai.
	Ha van idő, megkérheted a tanulókat, hogy kísérletezzenek különböző taktikákkal: - Próbálják ki a kiabálás vagy emelt hang nélküli verziót – ez megváltoztatja a hangulatot?

Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

TIPPEK	- Hagyjanak el minden verbális kommunikációt – milyen az interakció pusztán mozgással? - Cseréljék ki a számokat az „Igen” és „Nem” szavakra. Hogyan változtatja meg ez a „vita” dinamikáját?
ONLINE	-
ELMÉLET	-

Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

Herceghalmi Pedagógusok Egyesülete