

Euro-Forum Marek Gudków

Szablon diagnostyczny numer 9: Komunikowanie się i asertywność

Innowacyjny Program Nauczania Wczesnoszkolnego



Komunikowanie się i asertywność

Komunikacja to z jednej strony umiejętność przekazywania innym informacji i wyrażania różnorodnych subiektywnych treści, zaś z drugiej strony to zdolność do właściwego odbierania i rozumienia przekazu sformułowanego przez inne osoby.

Proces komunikacji przebiega sprawnie wtedy, kiedy nadawca i odbiorca w podobny sposób rozumieją znaczenie określonego przekazu. Nie zawsze udaje się jednak osiągnąć taki efekt. Powodem zakłóceń w przebiegu komunikacji jest istnienie licznych barier zarówno po stronie nadawcy, jak i odbiorcy, a także w ich otoczeniu. Należy tu wskazać m.in. takie bariery jak nastawienia i oczekiwania, selektywność oraz ograniczenia uwagi i pamięci, różnice językowe i kulturowe decydujące o posługiwaniu się różnymi systemami znaczeń, przeżywanie intensywnych emocji, zarówno tych pozytywnych jak i negatywnych, posługiwanie się stereotypami, ocenianie, ignorowanie, interpretowanie itd. Pomimo istnienia tych licznych utrudnień ludzie ciągle podejmują trud komunikowania się ze sobą, gdyż komunikowanie się jest najistotniejszym sposobem budowania satysfakcjonujących relacji interpersonalnych - koleżeńskich, małżeńskich, rodzinnych, szkolnych, biznesowych i innych. Znaczące braki w tej zdolności prowadzić mogą do samotności, poczucia bezsilności, niezadowolenia ze szkoły, pracy i życia osobistego.

Ludzie komunikują się ze światem już od pierwszych dni życia. Sposób komunikacji zmienia się jednak w czasie, dzięki nabywaniu coraz bardziej efektywnych, rozbudowanych i wielowymiarowych sposobów przekazywania informacji. Punktem wyjścia jest komunikacja niewerbalna, która nie traci na znaczeniu także wtedy, kiedy ludzie opanowują posługiwanie się słowami zawartymi w określonym języku. Docelowo każda osoba posługiwać się będzie równolegle kilkoma formami komunikatów zawartymi w różnych kanałach komunikacyjnych (niewerbalnym, werbalnym i wokalnym). Ponieważ komunikacja ma kluczowe znaczenie dla funkcjonowania człowieka w każdej sferze życia, warto w sposób świadomy i zaplanowany rozwijać różne aspekty tej umiejętności. Niniejszy szablon jest zbiorem różnorodnych ćwiczeń, gier i zabaw, które pomagają uczniom pierwszych trzech klas szkoły podstawowej w prosty i często zabawny sposób ćwiczyć elementarne umiejętności komunikacyjne, oraz rozwijać wysoką świadomość i wrażliwość na sygnały nadawane przez innych ludzi. Większe umiejętności komunikacyjne będą miały niebagatelny wpływ zarówno na sam proces nauki, jak i jakość relacji między uczniami i nauczycielami w klasie i szkole.

SYTUACJE DIAGNOSTYCZNE

Sytuacja diagnostyczna 1: „Debata”





Nauczyciel proponuje uczniom udział w debacie np. na temat miejsca wyjazdu na wymarzoną wycieczkę szkolną. Punktem wyjścia jest zapisanie przez każdego ucznia indywidualnie swojego pomysłu, a następnie udział w klasowej dyskusji i wspólne dokonanie ostatecznego wyboru miejsca wyjazdu na wycieczkę. Obserwując debatę nauczyciel zwraca uwagę na to, którzy uczniowie bez problemu wygłaszają swoje pomysły i argumenty na ich poparcie, a którzy mają z tym problemy. Swoje obserwacje zamieszcza w arkuszu diagnostycznym nr 9.1.

Cele:

- diagnoza umiejętności komunikowania swojego stanowiska i klarownego prezentowania własnych argumentów;
- rozwijanie zdolności komunikacyjnych i negocjacyjnych;
- trenowanie umiejętności do wywierania wpływu na innych oraz przekonywania ich do swoich pomysłów;

Czas: Zabawa może zająć około 30 minut.

Materiały: niepotrzebne

Uwagi:

- Nauczyciel może zachęcać biernych uczniów do brania aktywnego udziału w dyskusji, ale nie powinien na nich naciskać, jeżeli nie będą chcieli się bardziej zaangażować w dyskusję.
- Obserwując przebieg dyskusji warto zwracać uwagę na to, którzy uczniowie przyjmują rolę naturalnych liderów i zaczynają prezentować stanowisko określonej grupy, którzy uczniowie szybko rezygnują ze swoich pomysłów i podporządkowują się innym, a którzy nie potrafią znajdować kompromisów i przyczyniają się do tworzenia napiętej atmosfery i negatywnych emocji.

Sytuacja diagnostyczna 2: „Czy jestem asertywny?”

Dzieci wypełniają za pośrednictwem komputera test identyfikujący zachowania asertywne i nieasertywne. Przeglądając prace uczniów nauczyciel zwraca uwagę na to, którzy uczniowie charakteryzują się wieloma zachowaniami asertywnymi, a którzy mają większe trudności w asertywnym zachowywaniu się. Swoje obserwacje zamieszcza w arkuszu diagnostycznym nr 9.2.



**Cele:**

- diagnoza asertywności;
- poszerzanie samoświadomości na temat własnych zachowań społecznych i komunikacyjnych;

Czas: Test może zająć około 10-15 minut. Zadanie może być wykonywane w ramach pracy domowej.

Materiały: Test asertywności przeprowadzany za pośrednictwem programu komputerowego.

Uwagi:

- Po udzieleniu wszystkich odpowiedzi na pytania testu uczniowie dostają informacje zwrotne na temat specyfiki własnych zachowań, ze wskazaniem obszarów, w których potrafią zachowywać się asertywnie oraz tych, w których przejawiają pewne trudności z asertywnym zachowaniem.
- Jeśli zadanie będzie rozwiązywane w ramach pracy domowej, należy podkreślić iż nie powinno być rozwiązywane z pomocą dorosłego, w przeciwnym razie diagnoza kompetencji ucznia w badanym zakresie będzie błędna.

Diagnoza kompetencji komunikacyjnych poszczególnych uczniów powinna opierać się na codziennych obserwacjach prowadzonych przez nauczyciela w trakcie lekcji (wypowiedzi indywidualne, udział w ćwiczeniach i zadaniach, praca w grupie itd.), przerw i czasie poza lekcyjnym. W tych sytuacjach z łatwością można dostrzec tych uczniów, którzy z dużą łatwością i skutecznością komunikują się z nauczycielem i rówieśnikami, budując z nimi pozytywne relacje, oraz tych uczniów, którzy z różnych powodów mają trudności w formułowaniu własnych wypowiedzi, nie potrafią słuchać innych lub często popadają w konflikty.

SYTUACJE KSZTAŁTUJĄCE UMIEJĘTNOŚCI

Sytuacja kształtująca umiejętność nr 1: „Znajdź swój znak”





Uczniowie ustawiają się w okręgu, plecami do środka. Nauczyciel nakleja na plecy każdego ucznia karteczkę z określonym znakiem. Zabawa polega na tym, aby uczniowie bez użycia słów odnaleźli wszystkie osoby z identycznym znakiem, w jak najszybszym czasie. Na koniec uczniowie omawiają na forum swoje spostrzeżenia na temat tego, co było dla nich łatwe a co sprawiało im trudność w tym ćwiczeniu.

Cele:

- rozwijanie umiejętności komunikacyjnych;
- odkrywanie różnorodnych sposobów komunikowania pozawerbalnego;
- kształtowanie uważności na komunikaty niewerbalne;

Czas: Zabawa może zająć do 10 minut. Rozmowa na forum może zająć około 15 minut.

Materiały: Naklejki przedstawiające różne znaki.

Uwagi:

- Nauczyciel czuwa nad tym, aby uczniowie nie komunikowali się za pomocą słów.
- Warto, aby nauczyciel obserwował, jakie strategie komunikacji niewerbalnej wykorzystują uczniowie, żeby zrealizować zadanie. Podczas omawiania ćwiczenia powinien podzielić się także swoimi spostrzeżeniami na temat tego, co zaobserwował.

Sytuacja kształtująca umiejętność nr 2: „Zamieniam się w słuch”

Uczniowie dobierają się w pary, w których będą rozmawiać o swoim hobby. Uczeń, który pełni rolę słuchacza ma za zadanie stworzyć jak najlepszy klimat rozmowy, ale też dowiedzieć się jak najwięcej o hobby swojego rozmówcy i dobrze zrozumieć to, co chce przekazać. Po około 10 minutach na znak nauczyciela następuje zamiana ról. W dalszej części ćwiczenia uczniowie dzielą się swoimi spostrzeżeniami o tym, co pomagało, a co utrudniało im opowiadać o swoich zainteresowaniach. Wspólnie formułują i zapisują na dużym kartonie zasady dobrego słuchania.

Cele:

- rozwijanie umiejętności komunikacyjnych;





- odkrywanie różnorodnych sposobów komunikowania pozawerbalnego;
- kształtowanie uważności na komunikaty niewerbalne;

Czas: Ćwiczenie w parach powinno zająć 20 minut. Rozmowa na forum i tworzenie zasad może zająć około 15-20 minut.

Materiały: Duży karton, marker.

Uwagi:

- Nauczyciel pomaga uczniom sformułować zasady dobrego słuchania, które powinny m.in. wskazywać na znaczenie: okazywania zainteresowania, uwagi i zrozumienia, zadawania pytań, po to by zdobyć większą ilość informacji oraz wyjaśnić wątpliwe kwestie, parafrazowania – czyli powtarzania własnymi słowami tego, co zostało powiedziane, po to, by sprawdzić, czy dobrze zrozumieliśmy wypowiedź, czy wreszcie doceniania i wyrażania uznania dla drugiej osoby.

Sytuacja kształtująca umiejętność nr 3: „Bariera w komunikacji”

Uczniowie bawią się w głuchy telefon – jedna osoba czyta krótką historyjkę (lub słucha historyjki czytanej przez nauczyciela), po czym opowiada ją na ucho kolejnej osobie, a ta przekazuje następnej osobie to, co zapamiętała itd. Ostatnia osoba mówi na głos zasłyszaną historię, po czym nauczyciel prezentuje jej pierwotną wersję. Po zakończeniu zabawy uczniowie przeprowadzają burzę mózgów na temat tego, co utrudnia komunikowanie się z drugim człowiekiem. Wszystkie pomysły zapisywane są na tablicy lub dużym kartonie, a następnie klasa formułuje najważniejsze spostrzeżenia i wnioski.

Cele:

- rozwijanie umiejętności komunikacyjnych;
- uświadamianie istnienia barier w komunikacji;

Czas: Zabawa w głuchy telefon może zająć około 5-10 minut. Praca grupowa i formułowanie wniosków może zająć około 15-20 minut.

Materiały: Wydrukowany tekst krótkiej historyjki. Ewentualnie duży karton, marker.

**Uwagi:**

- Nauczyciel jest moderatorem burzy mózgów – parafrazuje wypowiedzi uczniów, zadaje im różne pytania, czasami doprecyzowuje ich odpowiedzi.
- Nauczyciel pomaga uczniom sformułować wnioski na temat możliwych barier w komunikacji np. zawodność pamięci oraz nadmiar informacji, nieznanostwo słów lub języka, hałas, niewyraźna mowa, silne emocje – zarówno pozytywne, jak i negatywne, interpretowanie, wyciąganie wniosków, ocenianie, nastawienia itp.

Sytuacja kształtująca umiejętność nr 4: „1, 2, 3”

Uczniowie losują kartki, na których opisany jest pewien stan (jestem pewny siebie, waham się, nic mnie to nie obchodzi, jestem nieśmiały, boję się, brak mi wiedzy w tym temacie, nudzę się, jestem nerwowy, jestem dumny z siebie, wszystko mnie boli itp.). Następnie wychodzą na środek i mają za zadanie policzyć od jednego do dziesięciu modulując swoim głosem w taki sposób, aby nic nie znaczącymi słowami wyrazić określony stan. Inni uczniowie starają się odgadnąć ich intencje.

Cele:

- rozwijanie umiejętności komunikacyjnych;
- kształtowanie uważności na przekaz zawarty w tzw. jakościach głosowych: intonacji, akcentowaniu, tonu, rytmie, tempie mówienia, oraz barwie i wysokości głosu;
- zwiększanie zdolności do modulowania głosem w taki sposób, by wyrazić określone intencje i nadać wypowiedzi specyficzne znaczenie;

Czas: Czas zabawy jest regulowany przez nauczyciela.

Materiały: Karteczki do losowania opisujące określone stany i samopoczucie, ewentualnie worek do losowania

Uwagi:

- Zabawa jest przeznaczona dla uczniów trzecich klas szkoły podstawowej, gdyż ćwiczy bardziej zaawansowane kanały komunikowania.





- Zgadując hasło uczniowie mogą podawać odpowiedzi bliskoznaczne, które powinny być przez nauczyciela uznane za poprawne.

Sytuacja kształtująca umiejętność nr 5: „Moja ulubiona potrawa”

Uczniowie dobierają się w pary. Każdy losuje kartkę w tajemnicy przez swoim partnerem. Mają za zadanie w krótkiej rozmowie przekonać kolegę do spróbowania swojej lubionej potrawy stosując się do polecenia z kartki (patrz naturalnie w oczy, patrz natarczywie w oczy, patrz w okno, patrz na sufit, patrz na swoje buty, miej cały czas zamknięte oczy, ciągle mrugaj oczami, patrz cały czas jednym okiem, patrz rozmówcy na ucho itp.). Po 2 minutach następuje zamiana ról. Na koniec uczniowie na forum omawiają swoje doświadczenia z obu ról.

Cele:

- rozwijanie umiejętności komunikacyjnych;
- budowanie świadomości znaczenia kontaktu wzrokowego w komunikacji interpersonalnej;
- odkrywanie pojęcia spójności i niespójności komunikatów zawartych w różnych kanałach komunikacyjnych;

Czas: Ćwiczenie w parach, wraz z losowaniem, powinno zająć około 5-7 minut. Omówienie ćwiczenia może zająć około 10-15 minut.

Materiały: Karteczki do losowania – po jednej dla każdego ucznia (hasła mogą się powtarzać), ewentualnie worek do losowania

Uwagi:

- Podczas rozmowy na forum nauczyciel zwraca uwagę uczniów na to, że jedynie przekaz spójny (w którym komunikat werbalny i niewerbalny był tożsamy) rzeczywiście zachęcał ich do spróbowania potrawy.

Sytuacja kształtująca umiejętność nr 6: „Krag”





Uczniowie chodzą po okręgu zmieniając sposób swojego poruszania i postawę ciała zgodnie z hasłem podawanym przez nauczyciela: zmęczenie, złość, zadowolenie, zawstydzenie, pewność siebie, pobudzenie, obolałość, nerwowość, smutek, duma itp.

Cele:

- rozwijanie umiejętności komunikacyjnych;
- kształtowanie uważności na przekaz zawarty w postawie ciała;
- zwiększanie zdolności do świadomego nadawania określonych komunikatów za pośrednictwem postawy ciała;

Czas: Czas zabawy jest regulowany przez nauczyciela.

Materiały: niepotrzebne.

Uwagi:

- Na początku zabawy warto podkreślić, że ten sam stan można wyrazić na wiele różnych sposobów – nie ma jednego właściwego.

Sytuacja kształtująca umiejętność nr 7: „Odmawianie”

Wykorzystując metodę „burzy mózgów” dzieci robią listę zachowań ucznia, które są niewłaściwe, nieakceptowane społecznie, krzywdzące, niedobre dla nich samych lub innych osób (np. uciekanie z lekcji, ściąganie pracy domowej, kradzież, robienie przykrych żartów kolegom, stosowanie używek, niszczenie mienia itd.). Wszystkie podawane pomysły zapisywane są przez nauczyciela na tablicy. Po stworzeniu obszernej listy uczniowie dobierają się w pary, którym nauczyciel przydziela tematykę scenki do odegrania na środku (na podstawie stworzonej wcześniej przez uczniów listy). Po krótkim przygotowaniu uczniowie odgrywają na środku scenki na zadany temat, w których jedna osoba usilnie namawia drugą do niepożądanego zachowania z wykorzystaniem różnych argumentów, a druga stanowczo jej odmawia. Po odegraniu danej scenki uczniowie wymieniają się rolami i odgrywają scenkę raz jeszcze. Na koniec uczniowie na forum klasy omawiają swoje spostrzeżenia i odczucia pojawiające się podczas odgrywania scenek w obu rolach i oglądania ich.

Cele:



- trenowanie asertywności i umiejętności odmawiania;
- zwiększanie zdolności stawiania granic i bronięcia siebie w trudnych sytuacjach;
- kształtowanie właściwych postaw wobec niepożądanych zachowań;
- poszerzanie wiedzy na temat potencjalnych trudnych sytuacji w szkole i tworzenie konstruktywnego planu reagowania;
- rozwijanie umiejętności komunikacyjnych;

Czas: Czas zabawy jest regulowany przez nauczyciela. Burza mózgów może zająć około 10-15 minut, odgrywanie scenek około 30 minut, zaś rozmowa na forum około 10 minut.

Materialy: niepotrzebne

Uwagi:

- Nauczyciel jest moderatorem burzy mózgów – parafrazuje wypowiedzi uczniów, zadaje im różne pytania, czasami doprecyzowuje ich odpowiedzi.
- Podczas omawiania ćwiczenia warto wprowadzić elementy psychoedukacji na temat prostej i niezwykle skutecznej techniki asertywnego odmawiania, która nowi miano „zdarłej płyty”. Technika ta polega na odmawianiu poprzez wielokrotne powtarzanie krótkiej, niezmiennej formuły np. „nie, dziękuję, nie palę”.

Sytuacja kształtująca umiejętność nr 9: „Proszenie”

Uczniowie zapisują na kartkach krótką prośbę do innej osoby z klasy (np. Proszę Cię Kasiu, żebyś pomogła mi dzisiaj z pracą domową z matematyki”). Następnie każdy uczeń kolejno wstaje i głośno wypowiada swoją prośbę, kierując ją do wybranej osoby. Na koniec uczniowie opowiadają o swoich wrażeniach, jakie pojawiły się w trakcie ćwiczenia.

Cele:

- trenowanie asertywności i umiejętności komunikacyjnych;
- zwiększanie zdolności do wyrażania własnych potrzeb i formułowania prośb;
- przełamywanie własny obaw przed odrzuceniem, oceną, rozczarowaniem;





- odkrywanie korzyści wynikających z wyrażania wprost własnych próśb;

Czas: Czas zabawy jest regulowany przez nauczyciela. Ćwiczenie może zająć około 10 minut, i jego omówienie również około 10 minut.

Materialy: niepotrzebne

Uwagi:

- Zapisanie na kartkach swoich próśb w pierwszym etapie ćwiczenia ułatwia ich nazwanie i wypowiedzenie na głos. Na początku ćwiczenia nauczyciel powinien podkreślić, że formułowane prośby powinny być proste i niezbyt duże.
- Nauczyciel może delikatnie zachęcać uczniów do wyrażania swoich próśb – to będzie szczególnie trudne i zarazem najbardziej korzystne, dla tych osób, które rzadko o coś proszą.

Diagnoza do szablonu nr 9

Komunikowanie się i asertywność

Sytuacja diagnostyczna nr 1

umiejętność opanowana - uczeń z dużym zaangażowaniem bierze aktywny udział w debacie i w taki sposób przedstawia swoje pomysły i argumenty, aby inni mogli je zrozumieć i docenić. Uczeń ma wpływ na ostateczną decyzję grupy.

umiejętność częściowo opanowana – uczeń bierze aktywny udział w debacie pod wpływem zachęty ze strony nauczyciela. Swoje pomysły i argumenty wyraża w sposób komunikatywny. Nie próbuje wywierać jednak wpływu na kształt ostatecznej decyzji.

umiejętność wymagająca ćwiczeń – uczeń nie bierze aktywnego udziału w debacie nawet po zachęcie ze strony nauczyciela lub w taki sposób wyraża swoje stanowisko i argumenty, że są one mało zrozumiałe i niemożliwe do zaakceptowania przez innych uczniów. Uczeń nie próbuje wywierać wpływu na kształt ostatecznej decyzji całej grupy.

Sytuacja diagnostyczna nr 1

Lp.	Imię i Nazwisko Ucznia	umiejętność opanowana	umiejętność częściowo opanowana	umiejętność wymagająca ćwiczeń





1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				





25.				
-----	--	--	--	--

Diagnoza do szablonu nr 9	Komunikowanie się i asertywność
Sytuacja diagnostyczna nr 2	

umiejętność opanowana – niemal wszystkie odpowiedzi ucznia udzielone w teście sugerują stosowanie asertywnych sposobów zachowania i komunikowania w różnych sytuacjach społecznych.

umiejętność częściowo opanowana – wiele odpowiedzi ucznia wskazuje na stosowanie asertywnych sposobów zachowania i komunikowania się, przy czym w niektórych obszarach np. w określonych typach sytuacji społecznych asertywność jest gorzej rozwinięta.

umiejętność wymagająca ćwiczeń – większość odpowiedzi ucznia wskazuje na nieasertywny sposób zachowania i komunikowania się w niemal każdej sytuacji społecznego, o której była mowa w teście.

Sytuacja diagnostyczna nr 2				
Lp.	Imię i Nazwisko Ucznia	umiejętność opanowana	umiejętność częściowo opanowana	umiejętność wymagająca ćwiczeń
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				





10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				

