

"Asertyvios komunikacijos treniruotė"



Papildoma informacija dalyviui

Mokymų vedantysis: Evaldas Karmaza
Renginio data: 2024.11.12

"Asertyvios komunikacijos treniruotė"

Trumpai apie asertyvią komunikaciją

Trumpas paaiškinimas: asertyvumas – tai gebėjimas aiškiai ir tiesiogiai reikšti savo mintis, jausmus ir poreikius, gerbiant kitų teises ir jausmus. Tai reiškia savų interesų gynimą, nepažeidžiant kitų teisių ar orumo. Asertyvus bendravimas yra atviras, sąžiningas ir pagarbus.

Skirtumai tarp asertyvios, pasyvios ir agresyvios komunikacijos:

- Pasyvi komunikacija: vengiama konflikto, nuolaidžiauama, slopinami savi poreikiai.
- Agresyvi komunikacija: dominuojanti, kitų teises ir jausmus ignoruojanti laikysena.
- Asertyvi komunikacija: tiesioginė, atvira, pagarbi, savo ir kitų teises gerbianči laikysena.

Kodėl asertyvumas yra svarbus pedagogams:

- Padeda efektyviai spręsti konfliktus klasėje ir su kolegomis.
- Gerina santykius su mokiniais, tėvais ir administracija.
- Mažina stresą ir didina pasitenkinimą darbu.
- Moko mokinius sveikos komunikacijos pavyzdžiu.
- Padeda kurti pagarbą ir saugią mokymosi aplinką.
- Leidžia aiškiai išreikšti lūkesčius ir ribas.
- Stiprina profesinį identitetą ir savivertę.
- Padeda išvengti perdegimo sindromo.



Asertyvios komunikacijos praktinė užduotis

Tikslas: šios užduoties tikslas yra praktiškai pritaikyti asertyvios komunikacijos principus įvairiose mokyklos aplinkos situacijose. Jūs turėsite galimybę išbandyti asertyvų bendravimą saugioje aplinkoje ir reflektuoti savo patirtį.

Užduoties eiga:

1. Scenarijaus pasirinkimas: pasirinkite vieną iš pateiktų scenarijų. Jei atliekate užduotį grupėje, paskirstykite scenarijus tarp grupės narių.
2. Scenarijaus analizė: skirkite 10-15 minučių scenarijaus analizei. Apgalvokite, kaip galėtumėte elgtis asertyviai šioje situacijoje. Prisiminkite asertyvios komunikacijos principus: aiškus minčių ir jausmų išreiškimas, kitų teisių gerbimas, konkretumas.
3. Scenarijaus atlikimas: jei dirbate grupėje, suvaidinkite situaciją. Jei atliekate užduotį individualiai, užrašykite detalų dialogą, kaip vyktų asertyvus pokalbis.
4. Refleksija: po scenarijaus atlikimo arba dialogo užrašymo, apmąstykite savo patirtį. Naudokitės šiais klausimais:
 - Kaip jautėtės naudodami asertyvią komunikaciją?
 - Kokie buvo pagrindiniai iššūkiai?
 - Kaip, jūsų manymu, reagavo (arba reaguotų) kitas asmuo į jūsų asertyvų bendravimą?
 - Ką darytumėte kitaip realioje situacijoje?
5. Aptarimas: jei atliekate užduotį grupėje, pasidalinkite savo įžvalgomis su kitais. Išs klausykite kitų patirtis ir pasiūlymus.
6. Tobulinimas: remdamiesi refleksija ir aptarimu, pergalvokite savo asertyvų atsakymą. Kaip galėtumėte jį patobulinti?

Patarimai:

- Prisiminkite, kad asertyvumas reiškia aiškų ir tiesioginį bendravimą, gerbiant tiek savo, tiek kito asmens teises.
- Naudokite "Aš" teiginius, pavyzdžiui: "Aš jaučiuosi...", "Man svarbu...", "Aš norėčiau..."
- Būkite konkretūs apibūdindami situaciją ir savo lūkesčius.
- Praktikuokitės išlaikyti ramų, bet tvirtą toną.

Ši užduotis padės jums įgyti praktinių asertyvaus bendravimo įgūdžių, kuriuos galėsite pritaikyti savo kasdieniniame darbe mokykloje. Sėkmės!

"Asertyvios komunikacijos treniruotė"

Scenarijų rinkinys:

- a) Kolega nuolat vėluoja į bendrą pamoką, kurią vedate kartu. Jūs turite su juo pasikalbėti apie šią situaciją.
- b) Mokinys nuolat trukdo pamoką ir nepaiso jūsų pastabų. Jūs norite pasikalbėti su jo tėvais apie šią problemą.
- c) Mokyklos administracija jums priskiria papildomas pareigas, nors jūsų darbo krūvis jau yra maksimalus. Jūs turite atsakyti šių pareigų.
- d) Kolega kritikuoja jūsų mokymo metodiką kitų mokytojų akivaizdoje. Jūs norite konstruktyviai atsakyti į kritiką.
- e) Tėvai reikalauja pakeisti jų vaiko įvertinimą, nors jūs manote, kad įvertinimas yra teisingas. Jūs turite paaiškinti savo sprendimą.

Kiekvieno scenarijaus aptarimui galima naudoti šiuos klausimus:

- Kaip jautėtės naudodami asertyvią komunikaciją?
- Kokie buvo pagrindiniai iššūkiai?
- Kaip reagavo kitas asmuo į jūsų asertyvų bendravimą?
- Ką darytumėte kitaip realioje situacijoje?

Užduoties eiga:

1. **Paskirstymas į grupes/poras:** dalyviai gauna vieną iš pateiktų scenarijų.
2. **Sava scenarijaus analizė:** kiekviena grupė turi 10-15 min. aptarti savo scenarijų ir nuspręsti, kaip būtų galima elgtis asertyviai.
3. **Scenarijų atlikimas:** grupės suvaidina situaciją prieš kitus seminaro dalyvius, o likusieji stebi ir analizuoja.
4. **Refleksija ir aptarimas:** po kiekvienos situacijos atlikimo grupė aptaria, kaip pavyko išlaikyti asertyvumą, kas galėjo būti padaryta kitaip, kokie buvo sunkumai.



"Asertyvios komunikacijos treniruotė"

a) Kolega nuolat vėluoja į bendrą pamoką:

1. Pasirinkite tinkamą laiką ir vietą pokalbiui.
2. Pradėkite pozityviai: "Džiaugiuosi, kad galime kartu vesti pamokas. Turiu aptarti svarbų dalyką."
3. Konkrečiai įvardinkite problemą: "Pastebėjau, kad pastaruoju metu vėluojate į mūsų bendras pamokas."
4. Paašškinkite poveikį: "Kai vėluojate, man sunku pradėti pamoką, o mokiniai praranda dalį mokymosi laiko."
5. Išreikškite savo jausmus: "Jaučiuosi sutrikęs ir nusivylęs, kai tenka vienam pradėti pamoką."
6. Paprašykite sprendimo: "Kaip galėtume užtikrinti, kad abu atvyktume laiku?"
7. Pasiūlykite savo idėją: "Gal galėtume susitikti 5 minutes prieš pamoką aptarti planą?"
8. Išklauskite kolegą ir ieškokite bendro sprendimo.



b) Mokinys nuolat trukdo pamoką:

1. Susitarkite dėl susitikimo su tėvais.
2. Pradėkite pozityviai: "Ačiū, kad radote laiko susitikti. [Mokinio vardas] turi daug potencialo."
3. Konkrečiai įvardinkite problemą: "[Mokinio vardas] dažnai trukdo pamokas kalbėdamas be savo eilės ar vaikščiodamas po klasę."
4. Paašškinkite poveikį: "Tai trukdo jam ir kitiems mokiniams susikaupti ir mokytis."
5. Išreikškite susirūpinimą: "Man rūpi [Mokinio vardas] mokymasis ir klasės atmosfera."
6. Pasiūlykite bendradarbiauti: "Norėčiau su jumis aptarti, kaip galėtume padėti [Mokinio vardas] geriau elgtis klasėje."
7. Pasiūlykite konkrečius žingsnius: "Siūlau sukurti elgesio planą su aiškiais taisyklėmis ir pasekmėmis."
8. Išklauskite tėvų nuomonę ir kartu sukurkite veiksmų planą.

"Asertyvios komunikacijos treniruotė"

c) Administracija priskiria papildomas pareigas:

1. Paprašykite susitikimo su administracijos atstovu.
2. Pradėkite dėkingumu: "Vertinu jūsų pasitikėjimą manimi ir galimybę priiimti naujas atsakomybes."
3. Aiškiai išdėstykite situaciją: "Šiuo metu mano darbo krūvis yra maksimalus, ir jaučiu, kad papildomos pareigos gali paveikti mano darbo kokybę."
4. Paaiškinkite savo prioritetus: "Man labai svarbu kokybiškai atlikti savo pagrindines pareigas."
5. Išreiškite susirūpinimą: "Bijau, kad prisiėmęs papildomas pareigas, negalėsiu tinkamai jų atlikti."
6. Pasiūlykite alternatyvą: "Gal galėtume peržiūrėti mano esamus įsipareigojimus arba apsvarstyti, kas kitas galėtų priiimti šias pareigas?"
7. Parodykite norą bendradarbiauti: "Esu pasiruošęs aptarti, kaip galėčiau prisidėti kitais būdais, neviršijant mano esamo krūvio."
8. Išklauskite administracijos požiūrį ir ieškokite abipusiai priimtino sprendimo.

d) Kolega kritikuoja jūsų mokymo metodiką:

1. Paprašykite privataus pokalbio su kolega.
2. Pradėkite pozityviai: "Vertinu jūsų nuomonę ir norėčiau aptarti jūsų pastabas apie mano mokymo metodiką."
3. Paprašykite konkretizuoti: "Ar galėtumėte detaliau paaiškinti, kokius aspektus manote, kad reikėtų tobulinti?"
4. Aktyviai klausykitės ir parodykite, kad suprantate: "Jei teisingai suprantu, jūs manote, kad..."
5. Pasidalinkite savo požiūriu: "Leiskite paaiškinti, kodėl naudoju šiuos metodus ir kokią naudą jie duoda mokiniams."
6. Pripažinkite galimą tobulinimąsi: "Sutinku, kad visada yra erdvės tobulėti. Vertinu konstruktyvų grįžtamąjį ryšį."
7. Pasiūlykite bendradarbiavimą: "Gal galėtume kartu aptarti, kaip galėčiau patobulinti savo metodus, išlaikydamas tai, kas veikia gerai?"
8. Padėkokite už atvirumą: "Dėkoju, kad pasidalinote savo mintimis. Tai padeda man augti kaip pedagogui."



"Asertyvios komunikacijos treniruotė"

Pagrindiniai asertyvios komunikacijos principai:

1. Aiškumas: išreikškite savo mintis ir jausmus tiesiogiai ir nedviprasmiškai.
2. Pagarba: gerbkite tiek savo, tiek kitų teises ir jausmus.
3. Konkretumas: naudokite konkrečius faktus ir pavyzdžius, vengdami apibendrinimų.
4. Atsakomybė: prisiimkite atsakomybę už savo jausmus ir veiksmus, naudodami "Aš" teiginius.
5. Empatija: parodykite, kad suprantate kito žmogaus požiūrį, net jei su juo nesutinkate.
6. Konstruktivumas: siūlykite sprendimus ir ieškokite kompromisų.

Bendros rekomendacijos mokytojams:

1. Praktikuokitės kasdien: pradėkite nuo mažų situacijų ir palaipsniui pereikite prie sudėtingesnių.
2. Ruoškites svarbiems pokalbiams: prieš sudėtingus pokalbius, apgalvokite savo poziciją ir galimus atsakymus.
3. Stebėkite kūno kalbą: išlaikykite atvirą, bet tvirtą kūno poziciją, akių kontaktą ir ramų balso toną.
4. Naudokite "Aš" teiginius: vietoj "Jūs mane erzinate, kai vėluojate" sakykite "Aš jaučiuosi susierzinęs, kai pamoka vėluoja dėl Jūsų vėlavimo".
5. Išmokite sakyti "ne": atminkite, kad turite teisę atsisakyti, kai jaučiate, kad prašymas viršija jūsų galimybes.
6. Ieškokite kompromisų: būkite pasiruošę išklausti kitos pusės argumentus ir rasti abiem pusėms priimtina sprendimą.
7. Reflektuokite: po kiekvienos sudėtingesnės situacijos apmąstykite, kas pavyko gerai, o ką galėtumėte patobulinti.
8. Mokykitės iš klaidų: jei kartais nepavyksta išlikti asertyviems, nepulkite į nevilgtį. Kiekviena situacija yra galimybė tobulėti.
9. Modeliuokite asertyvų elgesį mokiniams: rodydami asertyvaus bendravimo pavyzdį, mokote mokinius efektyvios komunikacijos.
10. Kurkite asertyvumo kultūrą: skatinkite kolegas ir mokinius bendrauti atvirai ir pagarbiai, kuriant pozityvią mokyklos atmosferą.

