

Поштовање

Ове недеље наше лекције ће се фокусирати на изградњу вештина за укључивање у комуникацију са поштовањем. То ћемо урадити кроз вежбање И-порука, вештине преговарања, вештине говора и процену писмене комуникације за поруке и тон са поштовањем.

Започните јединицу са целом лекцијом у разреду, а затим покушајте да завршите најмање две мини лекције са својим ученицима током целе недеље. Свака мини лекција је дизајнирана да представи елементе главне лекције на нове и занимљиве начине.

Главна лекција

Лекција за цео
разред
30 минута



Коришћење И-порука

Ученици ће научити да користе И-поруке када комуницирају с поштовањем са другима. Ова лекција такође уводи концепт асертивне комуникације и самодисциплине. (Види страницу 3 за детаље о лекцији.)

Мини лекције

За мале групе
15 минута



Неготиацион Скитс

Један део ефективне комуникације је учење како да преговарате са другима. Преговарање је дискусија која има за циљ доношење одлуке са којом су сви сагласни да живе. Као и све друго, и ово може захтевати одређену вештину. Адвокати користе ове вештине када покушавају да донесу закључак о правном питању. Али ове вештине могу бити важне и за нас. Када се с неким посвађамо, љутња или агресивност могу знатно погоршати ситуацију. Коришћење И-порука током преговора је добар начин да budete асертивни, али са поштовањем. Вежбаћемо своје преговарачке вештине кроз групне скичеве!

(Пратите упутства у брошури Преговарачки скици да бисте завршили ову активност.)

За партнере
15 минута



Говоре вештине

Ове недеље причамо о начинима комуникације са поштовањем. У нашој првој лекцији научили смо како да користимо И-поруке за комуникацију са неким. Такође смо почели да причамо о говору тела, тону гласа и о томе како можемо с поштовањем и ефикасно да комуницирамо, а да не кажемо ни реч! Ево неколико додатних стратегија које ће вам помоћи да комуницирате с поштовањем и ефикасно: успоставите контакт очима (ако је то културно прикладно; неке културе не воле да остварују продужени контакт очима и то је у реду), слушајте шта други говоре, сумирајте информације, дајте сажете детаље, дајте примере који подржавају оно што говорите (ово помаже вашим слушаоцима да разумеју шта говорите), користите хумор када је то прикладно, говорите јасно и постављајте питања публици како бисте били сигурни да вас разуме. Ово се зове провера разумевања. Слично томе, ако слушате и

не разумете оно што чујете, требало би да с поштовањем постављате питања говорнику.

Сада ћемо вежбати неке од ових додатних вештина комуникације.

Дајте партнерским паровима Лист за посматрање комуникације и нека прате упутства.

За појединце

15 минута



Инвентар личних комуникација

У кратком запису у дневнику опишите како разговарате са другима и са собом. Како (или бисте могли) да користите неке од комуникацијских стратегија о којима смо учили? Ако нисте сигурни како комуницирате, прегледајте текстове, снимке или друге поруке које сте послали. Каква је ваша комуникација у њима?

Фокусирано на технологију

15 минута



Комуникација путем текста

Дискусија у великој групи: Разговарајте о томе како слање порука може учинити комуникацију лакшом и изазовнијом. Како можемо погрешно протумачити текст? Како можемо да осигурамо да су наши текстови јасни, са поштовањем и да ће поруке бити примљене онако како смо их намеравали?

забаван пример:



Коришћење И-порука

Ученици ће научити да користе И-поруке када комуницирају с поштовањем са другима. Ова лекција такође уводи концепт асертивне комуникације и самодисциплине.

Временски оквир лекције

30 минута

Потребни материјали

- ☐ Нису потребни материјали, осим фраза за комуникацију које су наведене изнад (или оних које сами напишете)
- ☐ По жељи се може обезбедити радни лист за проширење куће

Мапа стандарда

Ова лекција је усклађена са ЦАСЕЛ компетенцијама, националним стандардима здравственог образовања, стандардима Међународног друштва за технологију у образовању, када је применљиво, и заједничким основним државним стандардима. Молимо погледајте на [Мапа стандарда](#) за више информација.

Циљ лекције

Ученици ће:

- Вежбајте комуникацију са поштовањем

Веза са наставником/негу самога себе

Добродошли у Јединицу за поштовање! Док будете водили своје ученике кроз лекције ове прве недеље, запамтите да способност ваших ученика да уче и покажу поштовање почиње од вас. Како моделирате поштовање према својим ученицима, према колегама, и што је најважније, према себи? Ученици у овом узрасту могу бити скептични по питању моћи поштовања, али активно моделирање може им показати како поштовање може у потпуности променити ставове, односе, самоперцепцију, па чак и културу. Док будете улазили у ову недељу, фокусирајте се посебно на то како показујете поштовање према себи. Верујете ли да сте добар васпитач? Да ли сте поносни на своју културу у учионици? Да ли цените своје здравље? Да ли се превише гурате? Да ли саопштавате своје потребе? Можете ли бити мирни усред сукоба? Ако сматрате да бисте могли да побољшате начин на који показујете поштовање према себи, одвојите мало времена ове недеље да запишете све ствари које тренутно радите добро. Које су неке ствари у вашој учионици које ученици воле? Шта ученици раде добро ове недеље? То је ваш одраз. Треба вам дремка или дуга, брза шетња? Узмите један, чак и ако вам се чини да немате времена! Ове недеље радите на томе да побољшате како видите себе, бринете о себи и поштујете себе.



Објави

5-7 минута

У овој јединици ћемо говорити о поштовању. Дефиниција поштовања коју ћемо користити је „поступање према људима, местима и стварима са љубазношћу“. Ово укључује љубазност према себи, што се такође назива самопоштовањем.

Може ли неко да наведе неке начине на које показујемо поштовање према себи? (Позовите ученике да одговоре.)

Данас ћемо се фокусирати на то како показујемо поштовање када комуницирамо са другима на начин алиасертиван начин. Пре него што то урадимо, хајде да причамо о речи асертиван. Да ли неко зна шта значи асертиван? (Позовите ученике да одговоре.)



Инспи́ре

15 минута

Добро! Асертивни је место где своје речи и идеје преносимо са самопоуздањем, а не са ароганцијом или агresiјом. Када смо асертивни, ми говоримо оно што мислимо и осећамо на миран, пун поштовања. Наш циљ је да комуницирамо. Имајте на уму да ово НИЈЕ исто што и бити агресиван, што значи да кажемо оно што мислимо и осећамо на начин који је груб, прегласан и без поштовања. Када сте агресивни, ваш циљ је често да наудите. Ово није оно о чему ми овде причамо! Један асертиван, али пун поштовања начин комуникације је коришћење И-порука (и не, ово није исто као и Мессагес на вашем иПхоне-у!). Ове поруке не окривљују или осуђују другу особу и омогућавају вам да кажете како се осећате или шта вам је потребно без нападања друге особе. На пример, ако вас неко узнемири, можете рећи: „Љутиш ме“ или „Осећао сам се узнемирено када си то урадио“. Шта мислите, који одговор је ефикаснији начин да разговарате са људима? Зашто? (Позовите ученике да одговоре.)

Комуникација на асертиван, пун поштовања начин захтева самодисциплину. Потребан је прави рад да не бисте једноставно експлодирали на другу особу. Морамо да проверимо свој мозак и стварност пре него што дозволимо да наше емоције говоре уместо нас! Које ствари можемо да урадимо да бисмо се смирили када морамо да комуницирамо асертивно, али желимо да комуницирамо агресивно?

(Позовите ученике да одговоре. Неке идеје укључују дубоко удахнуће, бројање до 10, напуштање собе и повратак, затварање очију да бисте се поново фокусирали, итд.)



Оснажити

15 минута

Хајде да разговарамо о неким примерима. Написаћу на папир фразу коју би људи могли рећи када су узнемирени. Желим да у својим малим групама разговарате о томе коју Ја-поруку бисте могли да користите уместо тога. Запамтите да морају да буду асертивни и поштујући.

Напишите једну по једну фразу на листу И-порука постављеном на зид и дозволите ученицима да дискутују. Затим замолите добровољца да предложи другу фразу; прецртајте фразу и напишите ЈА-поруку која је замењује. Користите онолико колико имате времена или напишите своје:

- Досадан си!
- Твоја је кривица што сам упао у невољу.
- Увек ме игноришеш када су твоји други пријатељи у близини.
- Никада ме не слушаш!
- Никада нам нисте рекли да је задатак данас.

Такође комуницирамо невербално говором тела и тоном гласа. Говор тела може укључивати употребу гестова, израза лица, контакта очима или положаја тела (руке прекрштене у затвореном положају, руке на боковима у пркосном положају, итд.). Када прочитате прву оригиналну изјаву, какав је ваш тон гласа и какав би могао бити ваш говор тела? (Позовите ученика да одигра ову улогу.)

Сада, како се мења ваш тон гласа и говор тела када изговорите фразу као Ја-поруку? (Позовите ученика да игра улоге и разговара о разлици.)

Прорадите остале оригиналне поруке и њихове И-поруке (или онолико колико имате времена). Обратите пажњу на разлику у тону гласа и говору тела између агресивне поруке и Ја-поруке.



Одразити

5-7 минута

Коришћење И-порука је моћан начин да комуницирамо како се осећамо, а да не кривимо друге. То је такође продуктиван начин комуникације јер нам може помоћи да решимо проблеме са другима и љубазан је начин да разговарамо. Не заборавите да размислите и о говору тела и тону гласа. Не можете ефикасно да користите И-поруку ако такође колутате очима или гледате некога. Цела ваша порука, од онога што кажете до тога како кажете, треба да пренесе поштовање и асертивност, а не агресију.

Размислите о томе данас док разговарате са људима, посебно са родитељима, старатељима или браћом и сестрама. То су људи према којима смо можда најагресивнији. У вашим данашњим разговорима, како можете користити И-поруку да комуницирате с поштовањем?

Неготиатионс Скитс

Поделите ученике у групе од по три или четири, у зависности од тогаскит. Објасните да ће ученици радити у групама како би научили скеч који ће извести за остале ученике. Ови скечеви показују позитивне начине да се одговори на проблеме. Изрежите скечеве и дајте по један свакој групи. Такође можете дати ученицима теме и натерати их да креирају сопствене скечеве ако желите да обезбедите додатно време. После сваког скеча, питајте дизањем руку који лик је показао комуникацијске вештине поштовања.

Скит 1: Обављање послова

Ликови: Наратор, Крег, Синтија (његова мама), Хозе (његов пријатељ)

Приповедач: Крег и његова породица ће данас да чисте кућу, а Крејгов посао је да пере судове. Телефон звони и то је Хозе, Крегов пријатељ.

Јосепх: Цраиг, да ли желиш да погледаш филм данас поподне?

Цраиг: Дозволите ми да питам. (позива маму) Мама, могу ли да одем у филм са Хозеом?

Цинтхиа: Наравно, све док оперете судове пре него што одете.

Цраиг: Могу ићи Јосе. Видимо се касније данас. (спушта слушалицу)

Приповедач: Касније тог дана, Синтија се враћа кући са обавеза и проналази судове у судоперу. Крег улази на врата неколико минута касније.

Цинтхиа: Цраиг, замолио сам те да опереш судове пре одласка у биоскоп.

Цраиг: О, мама, престани да ми приговараш! Увек ме тераш да радим ствари које не желим.

Цинтхиа: Чујем да си узнемирен Крег. Међутим, разочаран сам што нисте урадили оно што сте пристали да урадите.

Питања:

- Дизањем руку, ко мисли да је Синтија, мама, јасно комуницирала са Крегом? Зашто или зашто не?
- Дизањем руку, ко мисли да је Крег комуницирао на одговоран и пун поштовања начин? Зашто или зашто не?

Скит 2: Касни домаћи задатак

Ликови: Наратор, господин Џонсон, Марина, Андреа

Приповедач: (Нека ликови глуме оно што наратор каже.) На часу математике, г. Џонсон пише неке од дневних задатака на табли. Марина и Андреа улазе и седе на своја места.

Г. Јохнсон: У реду, разреде, пре него што почнемо, молимо вас да положите домаћи задатак из математике који је требало да буде данас.

Марина: Господине Џонсоне, никада нам нисте рекли да је домаћи задатак данас! То није поштено!

Андреа: Заборавио сам да запишем задатак, па га нисам урадио. Могу ли да га предам сутра?

Питања:

- Подизањем руку, ко мисли да је Марина говорила на начин који ће господин Џонсон послушати? Зашто или зашто не?
 - Подизањем руку, ко мисли да је Андреа говорила на начин који ће господин Џонсон послушати? Зашто или зашто не?
 - Да сте на месту господина Џонсона, кога бисте слушали и зашто? *(Објасните да господин Џонсон можда и даље означава Андреин домаћи задатак као касно, али је она преузела одговорност за своје поступке.)*
-

Скит 3: Слушање музике

Ликови: Наратор, тинејџер, два пријатеља, мала сестра, старија сестра

Приповедач: (Нека ликови глуме док наратор прича) Тинејџер и његови пријатељи друже се у подруму и слушају веома гласну музику. Његова млађа и старија сестра су горе и покушавају да ураде домаћи задатак.

Сестрица (позива низ степенице): Можете ли, молим вас, стишати музику? *Мала сестра чека минут, а онда гласније зове:* Угаси музику! Увек си тако непристојан!

Старија сестра (силази низ степенице да разговара са братом и његовим пријатељима): Извините, али морам да разговарам са вама.

брате: Шта хоћеш, секо?

Старија сестра: Покушавамо да радимо и не можемо јер је тако гласно. Можете ли то стишати, молим вас?

Питања:

- Подизањем руку, ко мисли да је мала сестра комуницирала с поштовањем?
- Дизањем руку, ко мисли да је старија сестра комуницирала с поштовањем?
- Да сте тинејџер, кога бисте слушали и зашто?

Скит 4: На кошаркашком терену

Ликови: Наратор, Метју, Конор, Сем

Приповедач: Метју, Конор и Сем су ученици шестог разреда у врхунском кошаркашком тиму. Сви су они јаки играчи, али Конор данас није играо добро. Утакмица је нерешена 20-20, када играч другог тима дриблингом поред Конора, шутира и постиже гол. *(Нека Конор и играч из другог тима одглуме ово док наратор говори.)*

Џоннор: Човече, стварно не играм добро данас.

Маттхев: Џоннор, ти си ужасан. Не могу да верујем да си пустио тог играча поред тебе! Увек зезнеш.

Он сам: Борио сам се у прошлој утакмици, Џоннор. Можда можемо заједно да вежбамо неке игре током полувремена; И ја бих могао да користим праксу.

Питања:

- Подизањем руку, ко мисли да је Метју комуницирао с поштовањем?
 - Подизањем руку, ко мисли да је Сем комуницирао с поштовањем?
 - Да сте на месту Конора, кога бисте слушали и зашто?
-

Скит 5: Разбијање иПада пријатеља

Ликови: Наратор, Ана, Кејтлин, Џордан

Приповедач: Прошле недеље, Ана је позајмила Кејтлин иПад да заврши школски задатак. На путу до школе тог јутра, иПад испада из Анниног ранца и ломи се након што је Џордан случајно ударио у Ану. Виде Кејтлин испред школе и прилазе јој. *(Нека Ана и Џордан одглуме ово док наратор говори.)*

Анна: Хеј, Кејтлин. Знаш свој иПад који сам позајмио? Па, Џордан је ударио у мене и натерао ме да га испустим. За све је она крива.

Кејтлин: Вау, Џордан, то је било стварно глупо!

Јордан: Жао ми је што сам ти разбио иПад, Кејтлин, и могу да ти купим још један са мојим новцем. Али, не мислим да је фер кривити мене, Ана. Грешком сам налетео на тебе; Нисам мислио ништа да сломим.

Питања:

- Шта мислите ко је јасно пренео своје потребе и осећања у овом скечу? (Одговор: Јордан)
- Шта мислите ко је нељубазно комуницирао? (Ана и Кејтлин)
- Шта су Ана и Кејтлин могле да кажу уместо тога?

Лист за посматрање комуникације

Упутства: За ову активност, вежбаћете своје говорне вештине са партнером. Наизменично ћете бити говорник и посматрач. Изаберите једну од тема наведених на листу и проведите око пет минута размишљајући или бележећи шта ћете рећи. Онда говори *задва минута* о тој теми док ваш партнер слуша.

Нека ваш партнер заврши колону за вас док говорите, а затим промените улоге тако да друга особа буде говорник два минута. Посматрач ће у табели испод проверити вештине које он/она види како говорник користи, а затим ће поделити предности и шта треба побољшати.

Могуће теме:

- Опишите смешну ситуацију коју сте доживели.
- Испричајте о поносном тренутку или достигнућу.
- Разговарајте о својој омиљеној музичкој групи и шта вам се свиђа код њих.
- Разговарајте о некоме коме се дивите и зашто.
- Разговарајте о свом омиљеном глумцу или глумици и зашто вам се он или она свиђа.
- Шта је по вашем мишљењу била највећа снага ваше школске заједнице?
- Опишите један од најбољих одмора које сте икада имали.
- Да можете да одете било где у свету, где бисте отишли и зашто?
- Објасните нешто што сматрате важним на националном или глобалном нивоу и зашто.

Вештина демонстрирана	Име говорника	Име говорника
Остварује контакт очима (ако је културно прикладно)		
Користи изразе лица		
Показује интересовање за тему		
Суммаризес Информатион		
Даје сажете детаље		
Користи хумор (ако је прикладно за тему)		
Говори јасно		
Проверава разумевање слушалаца		