

Kommunikationsserie

Den här lektionen hjälper eleverna att förstå skillnaden mellan aggressiv, passiv och assertiv kommunikation. De kommer att diskutera skillnaderna och demonstrera sitt lärande genom att skapa en serie som förmedlar varje kommunikationssätt. I slutändan kopplar lektionen kommunikation tillbaka till respekt och omtanke, och noterar att hur vi kommunicerar - både sättet vi kommunicerar på och huruvida vi använder ord eller inte - gör skillnad i hur vårt budskap tas emot och hur andra känner.

Omtänksam Underkoncept

Medkänsla, empati, vänlighet

Lektionens tidsram

35-40 minuter

Nödvändigt material

- ☐ Papper till serieserien
- ☐ Skriv-/färgredskap
- ☐ Linjal (för att rita rutor för serier, om så önskas)

De fyra grundläggande

kommunikationsstilarna Den här sidan kan hjälpa till att förklara de tre typerna av kommunikation som lyfts fram i den här lektionen; för avancerade grupper kan man diskutera den fjärde typen: passiv-aggressiv.

Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandarder och gemensamma centrala statliga standarder. Vänligen se Standardkarta för mer information.



DESIGNERAD AV CASEL
SOM ETT REKOMMENDERAT PROGRAM
FÖR SOCIALT OCH EMOTIONELLT LÄRANDE.
Se sista sidan för detaljer.

Lektionens mål

Eleverna kommer att:

- Identifiera olika sätt att kommunicera med andra.
- Kommunicera assertivt.

Läraranslutning/Självvård

Hjälpsamhet. Ordet ensamt kan föra fram både positiva och negativa bilder. Är du typen som hjälper till med allt? Eller är du en som undviker att hjälpa till eftersom du inte tycks ha tid? Att hitta en balans när det kommer till hjälpsamhet är avgörande för självbevarande i detta yrke. Att etablera och upprätthålla tydliga gränser med ditt team, din skola och ja, till och med din egen familj, kommer att hjälpa dig att bättre organisera din tid, vilket gör att du antingen kan koppla ihop med hjälpen du ger eller hitta tid att faktiskt satsa på mer tillfällen. Hjälpsamhet är ett fantastiskt karaktärsdrag, men kan ofta överväntas med lärare. Säg till när du är beskattad.

Ingen gillar en grinig hjälpare! Behöver du idéer om HUR man säger nej? Kolla in den här

resursen: <http://teacherhabits.com/effective-way-teachers-say-no/>

Tips för olika elever

- Använd ett cirkeldiagram som visuellt representerar hur mycket av kommunikationen som är verbal; röst- och kroppsrörelser enligt beskrivningen nedan.
- Dela en köranalogi för att bättre förstå skillnaden mellan passiv, aggressiv och självsäker (hälsosam) kommunikation: När du åker i en bil slår jag vad om att du har sett alla typer av förare. Passiva förare är de som håller tillbaka genom att köra för långsamt när alla zoomar förbi. Det kan vara osäkert eftersom att köra för långsamt inte följer reglerna. Aggressiva förare gör ibland val som att skära inför andra människor eller köra för fort. Självsäkra förare följer reglerna, kör säkert och kör med ett syfte i åtanke; de vet vart de ska och hur de ska ta sig dit säkert.
- Skriv rader på kort om de har svårt att komma ihåg sina delar.
- Serieserien är en bra aktivitet för visuella elever, kämpande läsare och författare och barn med autism.



Dela med sig

3-5 minuter

Be eleverna dela med sig av några sätt de kan kommunicera med andra utan att prata (t.ex. med hjälp av handsignaler, rullande ögon, korsar armarna, etc.).

Bra! Detta kallas icke-verbal kommunikation. Nu ska vi öva. Jag kommer att fråga efter volontärer. Du kommer att dra en känsla ur en hatt, och utan att använda några ord - endast icke-verbal kommunikation - kommer du att förmedla känslan till oss och vi ska se om vi kan gissa det.

För den här snabba aktiviteten, skriv helt enkelt ner känslor som glad, ledsen, förvånad, arg, trött, äcklad, etc., och låt eleverna rita från en hatt, hink eller vad som är praktiskt.



Inspirera

7-10 minuter

Videoklipp och diskussion

Idag ska vi prata om olika sätt att kommunicera, både i hur vi talar och genom våra handlingar. Vi kan kommunicera med våra ord eller med våra kroppar. Som vi precis pratade om, när vi kommunicerar utan ord kallas det nonverbal kommunikation eller kroppsspråk. Enligt experter är 7 % av vår kommunikation verbal, 38 % är vokal (så som vi säger saker) och 55 % är kroppsrörelser! Det betyder att de flesta av de meddelanden vi skickar varje dag skickar vi inte genom våra ord, utan genom våra handlingar. Har du någonsin hört frasen "Handlingar säger högre än ord?" Nu vet du varför!

Nu ska vi titta på ett klipp som visar hur mycket småbarn kan kommunicera med ljud och gester. Medan de använder sina röster, artikulerar de inte ord, så det här visar fortfarande mycket av ganska dominerande icke-verbal kommunikation.

Spela upp videon (2 minuter): Talking Twin

Babies: https://www.youtube.com/watch?v=_JmA2CIUvUY

Ställ sedan följande frågor: (Om du inte kan streama klippet, ställ bara den sista frågan.)

- Hur kommunicerar pojkarna verbalt?
- Vilka är några av sätten de "pratar" utan att säga ord (icke-verbal kommunikation)? (Rör på benen, gestikulerar med armarna, skrattar, böjer sig.)
- Vilka är några sätt att prata utan att använda ord?



Bemyndiga

20-25 minuter

Vi kan också kommunicera på olika sätt, några som är friska och andra som inte är det. Vad tror du det innebär att kommunicera aggressivt? Kan du ge några exempel på detta sätt att kommunicera? Tror du att detta är hälsosamt? Varför eller varför inte?

Låt eleverna svara.

Aggressiv kommunikation är sårande eller ovänlig. Det inkluderar slagsmål, verbala eller fysiska hot eller mobbning samt skvaller eller ryktesspridning. Det visar inte respekt eller omtanke. Vad finns det för icke-verbala signaler som kan följa med aggressiv kommunikation?

Vad innebär det att kommunicera passivt? Passiv kommunikation är att kommunicera utan att direkt ta upp det du försöker säga. Kan du ge några exempel? Tror du att detta är hälsosamt? Varför eller varför inte?

Låt eleverna svara och skriva sina svar.

Att kommunicera passivt innebär att undvika problemet och låta någon behandla dig respektlöst. Det inkluderar att ignorera människor, att inte säga någonting och att låta den andra personen få vad han eller hon vill. Det kan inkludera att inte stå upp för dig själv, göra saker bakom andras ryggar eller vara hemlighetsfull. Vad finns det för icke-verbala signaler som kan följa med passiv kommunikation?

Vad tror du att det innebär att kommunicera assertivt? Kan du ge några exempel? Tror du att detta är hälsosamt? Varför eller varför inte?

Låt eleverna svara.

Bra! Assertiv kommunikation är hur du kan låta andra veta om dina behov och önskemål, och samtidigt ta hänsyn till andra människors behov och önskemål. Du står upp för dina rättigheter samtidigt som du respekterar andra människors rättigheter. Det inkluderar att lyssna på andra, ställa frågor, använda positivt kroppsspråk, visa empati, turas om, använda ögonkontakt, inte titta på din mobiltelefon, etc.

Vilken av dessa tre kommunikationstyper har potential att visa respekt och omtanke mot andra? Passiv kommunikation är inte alltid oförsämd, så varför är det inte ett respektfullt och vänligt sätt att kommunicera på? (Den försummar egenvården om du inte står upp för dig själv. Kom ihåg att egenvård är viktigt när du kommunicerar också!)

Hur påverkar våra sätt att kommunicera hur andra tar emot eller hör vårt budskap? (Exempel: Om du pratar med din förälder eller vårdnadshavare och du himlar med ögonen och korsar armarna över bröstet, hur kommer din förälder/vårdnadshavare att höra ditt meddelande?)

Kommunikationsserie

Ge varje elev ett 8,5" x 11" pappersark och låt dem vika det i 3 kolumner. Märk varje kolumn: Aggressiv, Passiv och Assertiv. Låt eleverna skapa en seriekonversation som representerar varje typ av kommunikation.



Reflektera

5 minuter

För att bedöma förståelsen av materialet, välj från antingen utvärderings- eller reflektionsfrågorna som diskussions-, skriv- eller journaluppmärksamhet. Överväg att ge ytterligare tid för djupare utvärdering och reflektion vid behov.

Utvärderingsfrågor

- Vilka är några exempel på icke-verbal kommunikation?
- Vad är skillnaden mellan aggressiv, passiv och assertiv kommunikation?
- Hur kan du kommunicera respekt och omtanke genom din icke-verbala kommunikation? Genom verbalt?

Reflektionsfrågor

- På vilket sätt kommunicerar du för det mesta?
- Vilka är några steg som du kan vidta för att kommunicera på ett mer positivt sätt?
- Tycker du att det finns tillfällen då du bör kommunicera på ett aggressivt eller passivt sätt? Varför eller varför inte?

Att prata med någon annan är inte det enda sättet vi kommunicerar på. Vad vårt kroppsspråk säger kan vara lika, om inte viktigare, viktigt! När vi kommunicerar måste vi se till att vi inte agerar på ett aggressivt eller passivt sätt. Att vara självsäker kan hjälpa oss att kommunicera effektivt och visa respekt för andra och oss själva. Att agera respektfullt är ett sätt att visa vänlighet mot oss själva och andra.



Förlängningsidéer

- Dela in eleverna i grupper om tre till fem elever och ge varje grupp elever ett rollspel. Notera hur många elever som behövs för varje rollspel. Ge eleverna några minuter att skapa sina roller. Låt varje grupp utföra sina roller och ställ frågorna som noteras i varje rollspel.



DESIGNERAD AV CASEL
SOM ETT
REKOMMENDERAT
PROGRAM FÖR SOCIALT
OCH EMOTIONELLT
LÄRANDE.

Samarbetet för akademiskt, socialt och emotionellt lärande (CASEL) har granskat evidensbaserade SEL-program sedan 2003. Kindness in the Classroom® uppfyller CASELs SELECT-program och ingår i CASEL Guide till effektiva sociala och känslomässiga lärandeprogram.

Kindness in the Classroom® uppfyllde eller överträffade alla CASELs kriterier för högkvalitativ SEL-programmering. Kindness in the Classroom® fick CASELs högsta beteckning för högkvalitativ SEL-programmering.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

