

Παθητική, επιθετική και διεκδικητική επικοινωνία στο σχολείο

Παθητική επικοινωνία: Δίνει προτεραιότητα στις ανάγκες των άλλων σε σχέση με τις δικές τους, με αποτέλεσμα συχνά να τους εκμεταλλεύονται.

Επιθετική Επικοινωνία: Δίνει προτεραιότητα στις δικές του ανάγκες έναντι των άλλων, οδηγώντας συχνά σε σύγκρουση και ασέβεια.

Δυναμική Επικοινωνία: Εξισορροπεί τις δικές του ανάγκες με τις ανάγκες των άλλων, προάγοντας τον αμοιβαίο σεβασμό και την κατανόηση.

Διδασκαλία της διεκδίκησης

Το «ωραίο όχι»: Οι μαθητές και οι δάσκαλοι μπορεί να αισθάνονται πίεση να ακολουθήσουν τις ιδέες ή τις προσκλήσεις άλλων ανθρώπων. Τα παραδείγματα περιλαμβάνουν: "Θέλετε να ανταλλάξετε σνακ;" και "Θέλετε να σχεδιάσετε από κοινού αυτό το μάθημα;"

Αυτές οι προσκλήσεις μπορεί να προκαλέσουν άγχος αν θέλουμε να τις απορρίψουμε. Μια απλή τεχνική για να ανταποκρινόμαστε κατηγορηματικά σε τέτοια αιτήματα είναι ένα «ωραίο όχι». Θα μπορούσαμε να πούμε, με ένα χαμόγελο, «Ευχαριστώ που με ρωτήσατε, αλλά δεν με ενδιαφέρει». Μερικές φορές ένα απλό «Όχι, ευχαριστώ» κάνει το κόλπο. Το να κάνετε μια αντιπρόταση λειτουργεί συχνά ως συνέχεια ενός ωραίου όχι.

Θέτοντας ένα όριο: Μερικές φορές ζητείται από τους μαθητές από τους συμμαθητές τους να κάνουν πράγματα που βρίσκονται εκτός της ζώνης άνεσής τους, όπως «Θα με αφήσεις να κόψω τη γραμμή;» ή "Μπορώ να αντιγράψω το χαρτί σας;" Μια δυναμική τεχνική για να ανταποκρινόμαστε σε τέτοιες προσκλήσεις είναι να θέσουμε ένα σαφές και σταθερό όριο λέγοντας: «Όχι, δεν είμαι άνετος με αυτό». Οι μαθητές δεν χρειάζεται να εξηγήσουν γιατί ή να το διαπραγματευτούν—μπορούν απλώς να θέσουν ένα σαφές όριο και να το διατηρήσουν.

Ζητώντας λίγο χρόνο σκέψης: Οι άνθρωποι μερικές φορές μας κάνουν ερωτήσεις που δεν είμαστε έτοιμοι να απαντήσουμε. Ίσως χρειαζόμαστε περισσότερες πληροφορίες, μια ευκαιρία να σταθμίσουμε άλλες επιλογές ή χρόνο για να σκεφτούμε τα συναισθήματά μας για την κατάσταση. Μια δυναμική τεχνική για να απαντήσετε σε τέτοιες ερωτήσεις είναι να ζητήσετε λίγο χρόνο σκέψης: «Δεν είμαι σίγουρος πώς να το απαντήσω αυτή τη στιγμή. Μπορώ να επικοινωνήσω μαζί σας αργότερα σήμερα;» Ένα βασικό σημείο είναι να ζητήσουμε τον χρόνο που χρειαζόμαστε, είτε είναι αργότερα την ίδια μέρα είτε την επόμενη εβδομάδα.

Δηλώστε τις ανάγκες σας: Μερικές φορές αντιμετωπίζουμε παρεξηγήσεις επειδή δεν έχουμε επικοινωνήσει με σαφήνεια τις δικές μας ανάγκες. Μπορεί να φαίνεται ότι οι άλλοι άνθρωποι αγνοούν ή δεν σέβονται τις ανάγκες μας, ενώ στην πραγματικότητα απλώς δεν τις γνωρίζουν. Εάν το αναγνωρίσουμε αυτό, μπορούμε να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα δηλώνοντας τις ανάγκες μας ήρεμα. Για παράδειγμα, ένας μαθητής μπορεί να πει σε έναν συνομήλικο: «Χρειάζομαι χώρο για να κρεμάσω το παλτό μου στην ντουλάπα». Και ένας μαθητής μπορεί να πει σε έναν δάσκαλο, «Θα μπορούσατε να το επαναλάβετε; Πρέπει να ακούσω ξανά τις οδηγίες».

Χρήση ενός μηνύματος "αισθάνομαι" : Μερικές φορές έχουμε παρεξηγήσεις που είναι πιο προσωπικές. Αν νιώθουμε πληγωμένοι από κάποιον που είμαστε κοντά μας, μπορεί να απαντήσουμε επιθετικά, κατηγορώντας ή αποσυρθούμε παθητικά για να προστατευτούμε. Αλλά με φίλους, δασκάλους και συναδέλφους που νοιάζονται για εμάς, οι μαθητές και οι δάσκαλοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν ένα μήνυμα «αισθάνομαι» για να επικοινωνήσουν με βεβαιότητα τα συναισθήματά τους και τις συναισθηματικές τους ανάγκες. Ένας μαθητής μπορεί να πει σε έναν φίλο: «Νιώθω λυπημένος όταν ακυρώνεις τα σχέδιά μας, γιατί μου αρέσει να κάνω παρέα μαζί σου». Αυτό δίνει στον φίλο την ευκαιρία να κατανοήσει τις ανάγκες του ομιλητή και να προσπαθήσει να τις καλύψει.

Γνωρίζοντας πώς να ανταποκρινόμαστε στην επιθετικότητα: Μερικές φορές όταν επικοινωνούμε δυναμικά, αντιμετωπίζουμε μια επιθετική απάντηση που μπορεί να μειώσει την εγκυρότητα των συναισθημάτων ή της προοπτικής μας. Το καλύτερο πράγμα που πρέπει να κάνουμε σε αυτήν την κατάσταση μπορεί να είναι να απομακρυνθούμε ήρεμα από τη συζήτηση λέγοντας κάτι σαν, «Νομίζω ότι κοινοποίησα τις σκέψεις μου ξεκάθαρα, επομένως δεν υπάρχουν πολλά άλλα για να μιλήσουμε».

Περίληψη - Διεκδικητικότητα
1. Το Nice No
2. Καθορισμός ορίου
3. Ζητώντας λίγο χρόνο σκέψης
4. Μήνυμα "αισθάνομαι"
5. Γνωρίζοντας πώς να απαντήσετε στην επιθετικότητα

Σενάριο	Ο φίλος σας ρωτά αν θα μπορούσατε να τον βοηθήσετε στη δουλειά του/της. Ωστόσο, είστε πολύ απασχολημένοι και δεν μπορείτε να το κάνετε.
Παθητικός	
Επιθετικός	
Κατηγορηματικός	

Σενάριο	Ένας συμμαθητής ζητά συχνά βοήθεια αλλά δεν συμμετέχει στην επίλυση προβλημάτων.
Παθητικός	
Επιθετικός	
Κατηγορηματικός	

Σενάριο	Βλέπετε ότι ένα μέλος της ομάδας δεν συνεισφέρει σε μια παρουσίαση ομάδας. Κάνοντας τους πάντες να αποθαρρύνονται και να αγχώνονται για την παρουσίαση και να σας αναγκάζουν να βάλετε επιπλέον δουλειά.
Παθητικός	
Επιθετικός	
Κατηγορηματικός	

Σενάριο	Η ομάδα σας και εσείς δεν μπορείτε να συμφωνήσετε σε ένα θέμα για ένα έργο, ο καθένας θέλει να επικεντρωθεί σε ένα διαφορετικό θέμα.
Παθητικός	

Επιθετικός	
Κατηγορηματικός	

Σενάριο	Ένας μαθητής ρωτά αν θα τον αφήσετε να κόψουν τη σειρά.
Παθητικός	
Επιθετικός	
Κατηγορηματικός	

Σενάριο	Ένας συμμαθητής ρωτά αν μπορούν να αντιγράψουν το χαρτί σας.
Παθητικός	
Επιθετικός	
Κατηγορηματικός	

Σενάριο	Ένας συμμαθητής κοροϊδεύει τα σχόλιά σας κατά τη διάρκεια των συζητήσεων στην τάξη.
Παθητικός	
Επιθετικός	
Κατηγορηματικός	

Σενάριο	Ένας συμμαθητής μιλά συνεχώς για άσχετα πράγματα κατά τη διάρκεια της ομαδικής εργασίας, δυσκολεύοντας τη συγκέντρωση.
Παθητικός	
Επιθετικός	
Κατηγορηματικός	

Σενάριο	Ένας συμμαθητής οδηγεί τη συζήτηση και αρχίζει να δίνει σε όλους οδηγίες για το τι να κάνουν χωρίς να ακούει τι θέλουν οι άλλοι.
Παθητικός	

Επιθετικός	
Κατηγορηματικός	

ΣΕΝΑΡΙΑ ΓΙΑ ΕΚΤΥΠΩΣΗ (ΜΗ ΔΙΣΤΑΤΕ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΕΤΕ
ΑΥΤΑ ΣΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΑΣ)

Ο φίλος σας ρωτά αν θα μπορούσατε να τον
βοηθήσετε στη δουλειά του/της.
Ωστόσο, είστε πολύ απασχολημένοι και δεν
μπορείτε να το κάνετε.

Βλέπετε ότι ένα μέλος της ομάδας δεν
συνεισφέρει σε μια παρουσίαση ομάδας.
Κάνοντας τους πάντες να αποθαρρύνονται και
να αγχώνονται για την παρουσίαση και να σας
αναγκάζουν να βάλετε επιπλέον δουλειά.

Ένας συμμαθητής ζητά συχνά βοήθεια αλλά δεν
συμμετέχει στην επίλυση προβλημάτων.

Η ομάδα σας και εσείς δεν μπορείτε να συμφωνήσετε σε ένα θέμα για ένα έργο, ο καθένας θέλει να επικεντρωθεί σε ένα διαφορετικό θέμα.

Ένας μαθητής ρωτά αν θα τον αφήσετε να κόψουν τη σειρά.

Ένας συμμαθητής ρωτά αν μπορούν να αντιγράψουν το χαρτί σας.

Ένας συμμαθητής κοροϊδεύει τα σχόλιά σας κατά τη διάρκεια των συζητήσεων στην τάξη.

Ένας συμμαθητής συχνά δεν εμφανίζεται σε ομαδικές συναντήσεις έργου, αφήνοντάς σας να κάνετε το μεγαλύτερο μέρος της δουλειάς.

Ένας συμμαθητής μιλά συνεχώς για άσχετα πράγματα κατά τη διάρκεια της ομαδικής εργασίας, δυσκολεύοντας τη συγκέντρωση.

Ένας συμμαθητής οδηγεί τη συζήτηση και αρχίζει να δίνει σε όλους οδηγίες για το τι να κάνουν χωρίς να ακούει τι θέλουν οι άλλοι.

