

# Κόμικ επικοινωνίας

Αυτό το μάθημα βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν τη διαφορά μεταξύ επιθετικής, παθητικής και διεκδικητικής επικοινωνίας. Θα συζητήσουν τις διαφορές και θα δείξουν τη μάθησή τους μέσα από τη δημιουργία ενός κόμικ που μεταφέρει κάθε τρόπο επικοινωνίας. Τελικά, το μάθημα συνδέει την επικοινωνία με το σεβασμό και τη φροντίδα, σημειώνοντας ότι ο τρόπος που επικοινωνούμε - τόσο ο τρόπος με τον οποίο επικοινωνούμε όσο και αν χρησιμοποιούμε λέξεις ή όχι - κάνει τη διαφορά στο πώς λαμβάνεται το μήνυμά μας και πώς νιώθουν οι άλλοι.

## ΦροντίδαΥπο-έννοια

Συμπόνια, Ενσυναίσθηση, Καλοσύνη

## Χρονοδιάγραμμα μαθήματος

35-40 λεπτά

## Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Χαρτί για το κόμικ
- ☐ Σκεύη γραφής/χρωματισμού
- ☐ Χάρακας (για να σχεδιάσετε τετράγωνα για κόμικς, αν θέλετε)

## Τα τέσσερα βασικά στυλ επικοινωνίας

Αυτή η σελίδα μπορεί να σας βοηθήσει να εξηγήσετε τους τρεις τύπους επικοινωνίας που επισημαίνονται σε αυτό το μάθημα, για προχωρημένες ομάδες, θα μπορούσατε να συζητήσετε τον τέταρτο τύπο: παθητικό-επιθετικό.

## Χάρτης προτύπων

Αυτό το μάθημα ευθυγραμμίζεται με τις Ικανότητες CASEL, τα Εθνικά Πρότυπα Αγωγής Υγείας και τα Κοινά Βασικά Πρότυπα Πολιτείας. Ανατρέξτε στο Χάρτη προτύπων Για περισσότερες πληροφορίες.



ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL  
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΓΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ  
ΜΑΘΗΣΗ.

Δείτε την τελευταία σελίδα για λεπτομέρειες.

## Στόχος μαθήματος

Οι μαθητές θα:

- Προσδιορίστε διαφορετικούς τρόπους επικοινωνίας με άλλους.
- Επικοινωνήστε δυναμικά.

## Σύνδεση Δασκάλου/Αυτοφροντίδα

Χρησιμότητα. Η λέξη από μόνη της μπορεί να φέρει στο μυαλό τόσο θετικές όσο και αρνητικές εικόνες. Είστε ο τύπος που βοηθάει σε όλα; Ή είστε από αυτούς που αποφεύγουν να βοηθήσουν επειδή δεν βρίσκετε τον χρόνο; Η εύρεση μιας ισορροπίας όσον αφορά την εξυπηρετικότητα είναι ζωτικής σημασίας για την αυτοσυντήρηση σε αυτό το επάγγελμα. Ο καθορισμός και η διατήρηση σαφών ορίων με την ομάδα σας, το σχολείο σας και ναι, ακόμη και με την οικογένειά σας, θα σας βοηθήσει να οργανώσετε καλύτερα τον χρόνο σας, επιτρέποντάς σας έτσι είτε να συνδυάσετε τη βοήθεια που παρέχετε είτε να βρείτε χρόνο για να προσφέρετε περισσότερα περιστασίες. Η εξυπηρετικότητα είναι ένα καταπληκτικό χαρακτηριστικό χαρακτήρα, αλλά συχνά μπορεί να είναι υπερβολικά αναμενόμενο με τους δασκάλους. Μίλα όταν φορολογείσαι.

Σε κανέναν δεν αρέσει ένας γκρινιάρης βοηθός! Χρειάζεστε ιδέες για το ΠΩΣ να πείτε όχι;

Δείτε αυτόν τον πόρο: <http://teacherhabits.com/effective-way-teachers-say-no/>

## Συμβουλές για διαφορετικούς μαθητές

- Χρησιμοποιήστε ένα γράφημα πίτας που αντιπροσωπεύει οπτικά πόσο μεγάλο μέρος της επικοινωνίας είναι λεκτική, φωνητικές και σωματικές κινήσεις όπως περιγράφονται παρακάτω.
- Μοιραστείτε μια αναλογία οδήγησης για να κατανοήσετε καλύτερα τη διαφορά μεταξύ Παθητικής, Επιθετικής και Διεκτικής (Υγιής) Επικοινωνίας: Όταν οδηγείτε σε ένα αυτοκίνητο, στοιχηματίζω ότι έχετε δει όλα τα είδη οδηγών. Παθητικοί οδηγοί είναι εκείνοι που συγκρατούνται οδηγώντας πολύ αργά καθώς όλοι κάνουν ζουμ. Αυτό μπορεί να μην είναι ασφαλές γιατί η πολύ αργή οδήγηση δεν ακολουθεί τους κανόνες. Οι επιθετικοί οδηγοί μερικές φορές κάνουν επιλογές όπως να κόβουν μπροστά σε άλλους ανθρώπους ή να πηγαίνουν πολύ γρήγορα. Οι δυναμικοί οδηγοί ακολουθούν τους

- κανόνες, οδηγούν με ασφάλεια και οδηγούν έχοντας κατά νου ένα σκοπό. Ξέρουν πού πάνε και πώς να φτάσουν εκεί με ασφάλεια.
- Γράψτε γραμμές σε κάρτες εάν δυσκολεύονται να θυμηθούν τα μέρη τους.
  - Το κόμικ είναι μια καλή δραστηριότητα για οπτικούς μαθητές, αναγνώστες και συγγραφείς που αγωνίζονται και παιδιά με αυτισμό.



## Μερίδιο

3-5 λεπτά

Ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν μερικούς τρόπους με τους οποίους μπορούν να επικοινωνούν με άλλους χωρίς να μιλάνε (π.

*Καλός! Αυτό ονομάζεται μη λεκτική επικοινωνία. Τώρα, ας εξασκηθούμε. Θα ζητήσω εθελοντές. Θα αντλήσετε ένα συναίσθημα από ένα καπέλο και, χωρίς να χρησιμοποιήσετε λέξεις - μόνο μη λεκτική επικοινωνία - θα μας μεταδώσετε το συναίσθημα και θα δούμε αν μπορούμε να το μαντέψουμε.*

Για αυτήν τη γρήγορη δραστηριότητα, απλώς γράψτε λέξεις συναισθημάτων όπως χαρούμενος, λυπημένος, έκπληκτος, θυμωμένος, κουρασμένος, αηδιασμένος, κλπ., και ζητήστε από τους μαθητές να ζωγραφίσουν από ένα καπέλο, έναν κουβά ή οτιδήποτε άλλο είναι βολικό.



## Εμπνέω

7-10 λεπτά

### Βίντεο Κλιπ και Συζήτηση

*Σήμερα θα μιλήσουμε για διαφορετικούς τρόπους επικοινωνίας, τόσο στον τρόπο που μιλάμε όσο και μέσω των πράξεών μας. Μπορούμε να επικοινωνήσουμε με τα λόγια μας ή με το σώμα μας. Όπως μόλις μιλήσαμε, όταν επικοινωνούμε χωρίς λόγια ονομάζεται μη λεκτική επικοινωνία ή γλώσσα του σώματος. Σύμφωνα με τους ειδικούς, το 7% της επικοινωνίας μας είναι λεκτική, το 38% φωνητική (ο τρόπος που λέμε τα πράγματα) και το 55% είναι κινήσεις του σώματος! Αυτό σημαίνει ότι τα περισσότερα από τα μηνύματα που στέλνουμε καθημερινά δεν τα στέλνουμε με τα λόγια μας, αλλά με τις πράξεις μας. Έχετε ακούσει ποτέ τη φράση «Οι πράξεις μιλούν πιο δυνατά από τα λόγια;» Τώρα ξέρετε γιατί!*

*Τώρα θα παρακολουθήσουμε ένα κλιπ που δείχνει πόσο πολύ μπορούν να επικοινωνήσουν τα νήπια με ήχους και χειρονομίες. Ενώ χρησιμοποιούν τις φωνές τους, δεν αρθρώνουν λέξεις, επομένως αυτό εξακολουθεί να δείχνει πολλή αρκετά κυρίαρχη μη λεκτική επικοινωνία.*

Παίξτε το βίντεο (2 λεπτά): Talking Twin Babies: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_JmA2CIUvUY](https://www.youtube.com/watch?v=_JmA2CIUvUY)

Στη συνέχεια κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις: (Εάν δεν μπορείτε να μεταδώσετε το κλιπ, κάντε μόνο την τελευταία ερώτηση.)

- Πώς επικοινωνούν προφορικά τα αγόρια;

- Ποιοι είναι μερικοί από τους τρόπους με τους οποίους «μιλούν» χωρίς να λένε λόγια (μη λεκτική επικοινωνία); (Κινούν τα πόδια τους, κάνουν χειρονομίες με τα χέρια, γελούν, σκύβουν.)
- Ποιοι είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους μιλάτε χωρίς να χρησιμοποιείτε λέξεις;



## Εξουσιοδοτώ

20-25 λεπτά

*Μπορούμε επίσης να επικοινωνήσουμε με διαφορετικούς τρόπους, κάποιους υγιείς και άλλους όχι. Τι πιστεύεις ότι σημαίνει να επικοινωνείς επιθετικά; Μπορείτε να δώσετε μερικά παραδείγματα αυτού του τρόπου επικοινωνίας; Πιστεύετε ότι αυτό είναι υγιές; Γιατί ή γιατί όχι?*

Επιτρέψτε στους μαθητές να απαντήσουν.

*Η επιθετική επικοινωνία είναι βλαβερή ή αγενής. Περιλαμβάνει καυγάδες, λεκτικές ή σωματικές απειλές ή εκφοβισμό καθώς και κουτσομπολιά ή διάδοση φημών. Δεν δείχνει σεβασμό ή φροντίδα. Ποιες είναι μερικές μη λεκτικές ενδείξεις που μπορεί να συμβαδίζουν με την επιθετική επικοινωνία;*

*Τι σημαίνει να επικοινωνείς παθητικά; Η παθητική επικοινωνία είναι η επικοινωνία χωρίς να απευθύνεστε άμεσα σε αυτό που προσπαθείτε να πείτε. Μπορείτε να δώσετε μερικά παραδείγματα; Πιστεύετε ότι αυτό είναι υγιές; Γιατί ή γιατί όχι?*

Επιτρέψτε στους μαθητές να απαντήσουν και να γράψουν τις απαντήσεις τους.

*Το να επικοινωνείς παθητικά σημαίνει να αποφεύγεις το πρόβλημα και να αφήνεις κάποιον να σου φερθεί με ασέβεια. Περιλαμβάνει να αγνοείς τους ανθρώπους, να μην λες τίποτα και να αφήνεις τον άλλον να πάρει αυτό που θέλει. Θα μπορούσε να περιλαμβάνει το να μην υπερασπίζεστε τον εαυτό σας, να κάνετε πράγματα πίσω από την πλάτη άλλων ανθρώπων ή να είστε μυστικοπαθείς. Ποιες είναι μερικές μη λεκτικές ενδείξεις που μπορεί να συμβαδίζουν με την παθητική επικοινωνία;*

*Τι πιστεύεις ότι σημαίνει να επικοινωνείς διεκδικητικά; Μπορείτε να δώσετε μερικά παραδείγματα; Πιστεύετε ότι αυτό είναι υγιές; Γιατί ή γιατί όχι?*

Επιτρέψτε στους μαθητές να απαντήσουν.

*Καλός! Η διεκδικητική επικοινωνία είναι ο τρόπος με τον οποίο μπορείτε να ενημερώσετε τους άλλους για τις ανάγκες και τις επιθυμίες σας και ταυτόχρονα να λάβετε υπόψη τις ανάγκες και τις επιθυμίες των άλλων ανθρώπων. Υπερασπίζεστε τα δικαιώματά σας ενώ σέβεστε τα δικαιώματα των άλλων ανθρώπων. Περιλαμβάνει να ακούς τους άλλους, να κάνεις ερωτήσεις, να χρησιμοποιείς θετική γλώσσα του σώματος, να δείχνεις ενσυναίσθηση, να παίρνεις σειρά, να χρησιμοποιείς οπτική επαφή, να μην κοιτάς το κινητό σου κ.λπ.*

*Ποιος από αυτούς τους τρεις τύπους επικοινωνίας έχει τη δυνατότητα να δείξει σεβασμό και φροντίδα στους άλλους; Η παθητική επικοινωνία δεν είναι πάντα αγενής, οπότε γιατί δεν είναι αυτός ένας σεβαστός, ευγενικός τρόπος επικοινωνίας; (Παραμελεί την αυτοφροντίδα εάν δεν υπερασπίζεστε τον εαυτό σας. Να θυμάστε ότι η αυτοφροντίδα είναι σημαντική και όταν επικοινωνείτε!)*

*Πώς επηρεάζουν τα μέσα επικοινωνίας μας το πώς οι άλλοι λαμβάνουν ή ακούν το μήνυμά μας; (Παράδειγμα: Εάν μιλάτε με τον γονέα ή τον κηδεμόνα*

σας και γουρλώνετε τα μάτια σας και σταυρώνετε τα χέρια σας στο στήθος σας, πώς θα ακούσει ο γονέας/κηδεμόνας σας το μήνυμά σας;)

### Κόμικ επικοινωνίας

Δώστε σε κάθε μαθητή ένα φύλλο χαρτιού 8,5" x 11" και βάλτε τον να το διπλώσει σε 3 στήλες. Επισημάνετε κάθε στήλη: Επιθετική, Παθητική και Διεκδικητική. Ζητήστε από τους μαθητές να δημιουργήσουν μια συνομιλία με κόμικς που αντιπροσωπεύει κάθε τύπο επικοινωνίας.



### Κατοπτρίζω

5 λεπτά

Για να μετρήσετε την κατανόηση του υλικού, επιλέξτε είτε από τις ερωτήσεις αξιολόγησης είτε από ερωτήσεις προβληματισμού ως προτροπές συζήτησης, γραφής ή περιοδικού. Εξετάστε το ενδεχόμενο να δώσετε επιπλέον χρόνο για βαθύτερη αξιολόγηση και προβληματισμό, όπως απαιτείται.

#### Ερωτήσεις Αξιολόγησης

- Ποια είναι μερικά παραδείγματα μη λεκτικής επικοινωνίας;
- Ποια είναι η διαφορά μεταξύ επιθετικής, παθητικής και διεκδικητικής επικοινωνίας;
- Πώς μπορείτε να μεταδώσετε σεβασμό και φροντίδα μέσω της μη λεκτικής επικοινωνίας σας; Μέσω λεκτικού;

#### Ερωτήσεις προβληματισμού

- Με ποιον τρόπο επικοινωνείτε τις περισσότερες φορές;
- Ποια είναι μερικά βήματα που μπορείτε να κάνετε για να επικοινωνήσετε με πιο θετικό τρόπο;
- Πιστεύετε ότι υπάρχουν στιγμές που πρέπει να επικοινωνείτε με επιθετικό ή παθητικό τρόπο; Γιατί ή γιατί όχι?

*Το να μιλάμε με κάποιον άλλο δεν είναι ο μόνος τρόπος επικοινωνίας. Αυτό που λέει η γλώσσα του σώματός μας μπορεί να είναι εξίσου, αν όχι περισσότερο, σημαντικό! Όταν επικοινωνούμε, πρέπει να διασφαλίσουμε ότι δεν ενεργούμε με επιθετικό ή παθητικό τρόπο. Το να είμαστε διεκδικητικοί μπορεί να μας βοηθήσει να επικοινωνήσουμε αποτελεσματικά και να δείχνουμε σεβασμό για τους άλλους και τον εαυτό μας. Το να ενεργούμε με σεβασμό είναι ένας τρόπος να δείξουμε καλοσύνη στον εαυτό μας και στους άλλους.*



### Ιδέες επέκτασης

- Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των τριών έως πέντε μαθητών και δώστε σε κάθε ομάδα μαθητών ένα παιχνίδι ρόλων. Σημειώστε πόσοι μαθητές χρειάζονται για κάθε παιχνίδι ρόλων. Αφήστε λίγα λεπτά στους μαθητές να δημιουργήσουν τα παιχνίδια ρόλων τους. Ζητήστε από κάθε ομάδα να παίξει τα παιχνίδια ρόλων της και κάντε τις ερωτήσεις που σημειώνονται σε κάθε παιχνίδι ρόλων.



ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL  
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ  
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ  
ΜΑΘΗΣΗΣ.

Η Συνεργασία για την Ακαδημαϊκή, Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (ΚΑΣΕΛ) εξετάζει προγράμματα SEL που βασίζονται σε στοιχεία από το 2003. Το Kindness in the Classroom® συναντά το Πρόγραμμα SElect της CASEL και περιλαμβάνεται στο Οδηγό CASEL για Αποτελεσματικά Προγράμματα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης.

Το Kindness in the Classroom® πληρούσε ή ξεπέρασε όλα τα κριτήρια της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL. Το Kindness in the Classroom® έλαβε τον υψηλότερο χαρακτηρισμό της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL.

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