

Psihologija v izobraževanju



LV, Razredni pouk

Asertivnost



- Sposobnost znati se postaviti zase, zagovarjati lastno mnenje, zavzemati se za nekaj, potegovati se za lastne pravice s spoštljivim odnosom do drugačnim drugega in njegove svobode brez nasilja.
- Z njo varujemo sebe, lastne vrednote, osebnost in dostojanstvo.

Življenjske pozicije (Berne)



Načini medsebojnega sporazumevanja



ASERTIVNOST



PONIŽNOST/PASIVNOST



AGRESIVNOST

Načini medsebojnega sporazumevanja



PONIŽEN

- tih in plašen govor
- nejasno izražanje
- pogled uprt v tla
- skromne geste
- živčnost in nemir
- zavrtost in zardevanje
- smehljanje v zadregi
- pretirana skromnost
- previdna razdalja
- izmikavanje dotiku

ASERTIVEN

- glasen in miren govor
- jasno in razumljivo izražanje
- pogled, uprt v oči
- sproščene geste
- umirjenost
- čustvena odprtost
- sproščen nasmeš
- primerna samozavest
- ustrezna bližina
- čvrsto rokovanje

GOSPODOVALEN, AGRESIVEN

- kričav, hiter govor
- zahteve z žuganjem
- predrzen pogled zviška
- sunkovite, izzivalne geste
- razburjenost in ihtavost
- toga in trda čustva
- neizprosna zadrstost
- nastopaštvo
- predrzna vsiljivost
- pokroviteljsko trepljanje

Možni načini asertivne komunikacije



Tehnika odpiranja (jaz sporočila)

Tehnika vračanja žoge

Tehnika "time out"

Tehnika kompromisa

Tehnika pokvarjene plošče

Tehnika ponovljenega asertivnega odgovora

Tehnika paradoksalnega odgovora

Asertivnost je sestavljena komunikacijska spretnost



Za asertivno komuniciranje moramo znati:

- **neposredno izraziti** svoje potrebe, želje, občutke
- **aktivno poslušati** in znati parafrazirati sogovornika
- prepričljivo **argumentirati**

Dajanje povratnih informacij



- Posredovanje informacij o vedenju posameznika
- Izrazimo učinke in lastna občutja v zvezi z vedenjem druge osebe
- Od posameznika je odvisno, ali bo našo povratno informacijo sprejel kot relevantno
- Pohvala in graja
- Javno/zasebno?

Pohvala



- Spontana, pristna, raznovrstna
- Usmerjena na konkretne prednosti nekega dosežka ali dejavnosti
- Uporabiti individualni in ne socialni kriterij
- Poudariti vložen napor



Graja

- ≠ poskus žalitve, napad, blatenje
- Vedno jo usmerimo na neželjeno obliko vedenja, nikoli na osebo.
- Jasna, specifična in uporabna.
- Je korektor vedenja in ne destruktorec.

Kdaj je pravi čas za grajo?



- takoj, ko je oseba na to pripravljena
- graja ima "rok trajanja"
- izogibajmo se "zbiranju kupončkov"



Stopnje v spreminjanju vedenja



- Graja (prvi rumeni karton)
- Grožnja (drugi rumeni karton)
- Sankcija (rdeči karton)



Sankcioniranje in spoštovanje se ne izključujeta.

Refleksija



- Kako ste ocenili lastno asertivnost z različnimi osebami v različnih situacija?
- Kakšna čustva doživljate, ko vas grajajo? Kakšna, ko vas pohvalijo?
- Kako se počutite, po nekoga grajate? Kako, ko pohvalite?
- Kaj lahko v svojem slogu komuniciranja še izboljšate?

Kratek pisni izdelek Moje komunikacijske lastnosti



- povzetek vprašalnika Ocena lastne asertivnosti: v kakšnih situacijah in s katerimi osebami vam je težko komunicirati asertivno;
- kako sami vidite lastno komunikacijo z naslednjih vidikov:
 - Kakšen poslušalec/poslušalka ste?
 - Kako znate izražati lastno mnenje?
 - Kakšne so vaše izkušnje in občutja v zvezi z javnim nastopanjem?
 - Kakšna je vaša nebesedna komunikacija?
 - Kako se vaša komunikacija razlikuje v odvisnosti od tega, s kom komunicirate?
- ali morda veste, kako vas na zgoraj navedenih področjih zaznavajo drugi? Če da, opišite.
- tabelo s SWOT analizo lastnih komunikacijskih prednosti, pomanjkljivosti, priložnosti in nevarnosti v vlogi učitelja;
- kako bi lahko svoje pomanjkljivosti in nevarnosti, ki vam grozijo, spremenili v prednosti in priložnosti. Izdelajte akcijski načrt.

Samoanaliza lastnega sloga komuniciranja – SWOT analiza


