

unicef 
minden gyerekért



Kommunikáció és konfliktuskezelés

Református Pedagógiai
Intézet
2024.09.25.

Milyen színű a boldogság?

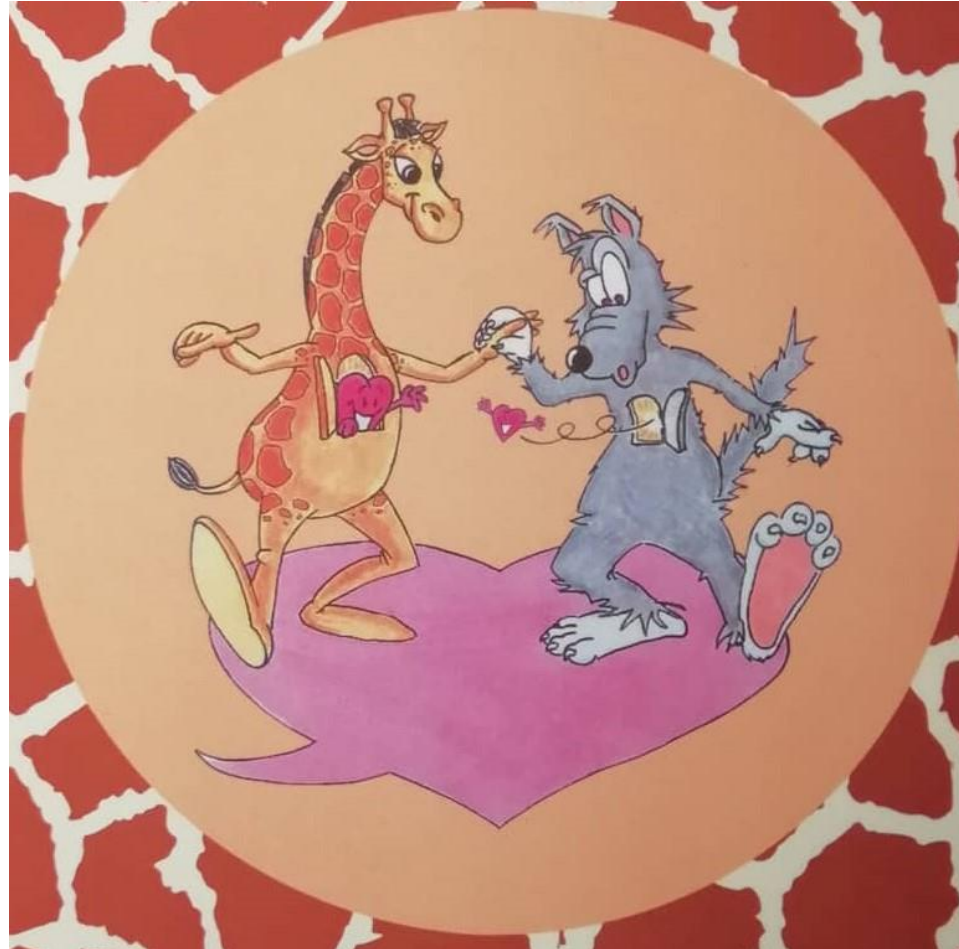
- ▶ Mit választottál?
- ▶ Ezt választottad volna, ha tudod, hogy mit jelent?
- ▶ Jellemző Rád?



Erőszakmentes kommunikáció



Amikor a zsiráf a sakállal táncol



Meg tudom-e fogalmazni úgy a kérésemet,
hogy a vágyamat mondom ki és nem
ítélkezem?



1. Megfigyelés

2. Érzés



3. Szükséglet

4. Kérés

1. lépés: Megfigyelés

tényekről szól, nem lehet neki ellent mondani



Amit látok + minősítés (véleményem)



- „Jani állandóan bosszantja a lányokat, nem hagyja békén őket, nem tudnak tőle játszani.”
- Önző vagy!
- „Egyes szülők nem tartják be az óvoda házirendjét.”

Amit látok (tény)



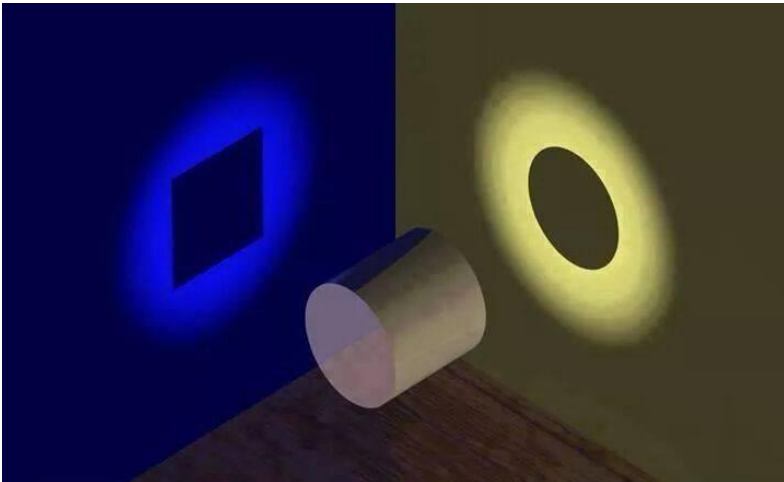
- Amikor beléptem a csoportszobába, azt láttam, hogy Jani kivette Réka kezéből a babát.”
- Látom, csak magadnak terítesz, a többieknek nem...
- „Lacikáért ma 17.45-kor jött az apukája. (A házirend szerint 17.30-ig van ügyelet.)”







Minden, amit látunk, nézőpont, nem valóság.
(Marcus Aurelius)



Csak azért, mert Neked igazad van, még nem jelenti azt, hogy nekem nincs. Csak Te nem az én oldalamról látod az életet.



2. lépés: Érzés

Cél, hogy nevezsem nevén az érzéseimet, hogy el tudjak távolodni tőlük, hogy ne tudjanak uralkodni rajtam.

Érzés + értelmezés



- ▶ Elegendem van a fecsegésedből!
- ▶ Úgy érzem, ön semmibe vesz engem.
- ▶ Úgy érzem, átverték!
- ▶ Az az érzésem, hogy nem bírod a kritikát!

Érzés (értelmezés nélkül)



- ▶ Kimerültem, egy kis szünetre van szükségem.
- ▶ El vagyok bizonytalanodva, mert szeretném, ha megbecsülnének.
- ▶ Bosszús vagyok, mert szükségem van az őszinteségre.
- ▶ Csalódott vagyok, mert több megértésre volna szükségem.



Hogy reagálsz?



„Ha Te mindent megengedsz a gyerekeknek, akkor ne is csodálkozz, hogy a fejedre nő! Így nem lehet gyereket nevelni.”

- ▶ Mit mondasz neki?
- ▶ Mit érzel?
- ▶ Mit gondolsz?

A személyiség szerkezete

- ▶ Szülő-én

Tanít, megítél, korrigál, jutalmaz,
büntet

DAJKÁL/ÉRTÉKEL

- ▶ Felnőtt-én

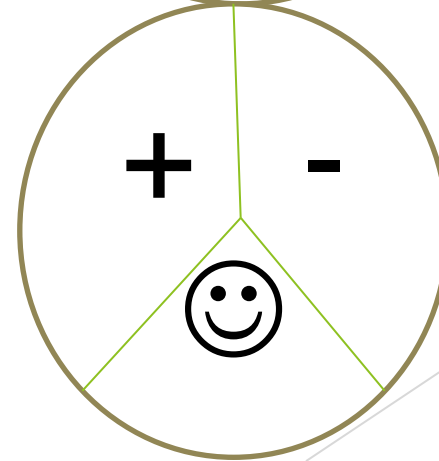
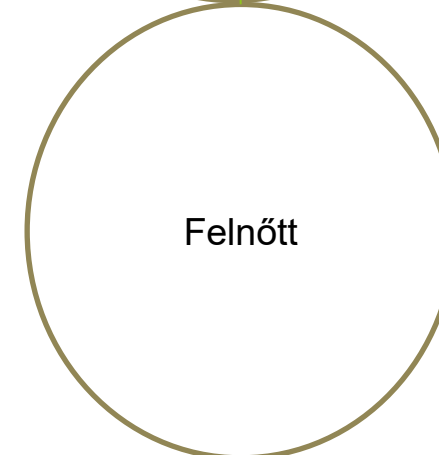
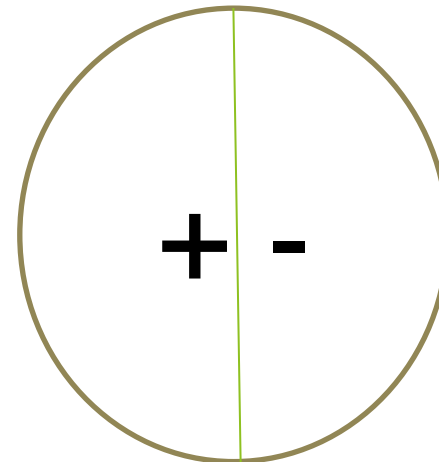
Tapasztalatokat gyűjt, belát, tervez

GONDOLKODIK

- ▶ Gyerek-én

Örül, érez, fél, szubjektívan értelmez

ÉREZ



3. lépés: Szükségletek

Ha arról beszélek, hogy mire van szükségem és nem arról, hogy mi a baj a másikkal, rögtön megnő annak az esélye, hogy találunk olyan megoldást, ami mindkettőnk igényeit kielégíti



Kerülöm a szükségleteim felmérését



- ▶ Úgy érzem, cserbenhagysz!
- ▶ Ideges vagyok, amiért ennyit vacakolsz!
- ▶ Félek, amikor kiabálsz!

Felelős vagyok az érzéseimért és szükségleteimért



- ▶ Kétségbe vagyok esve, mert több segítségre lenne szükségem.
- ▶ Ideges vagyok, mert én szeretném eldönteni, mivel töltöm az időmet.
- ▶ Félek, és biztonságra van szükségem.

Hol keletkeznek a konfliktusok?



A konfliktus mindig a szükségletek kielégítését szolgáló megoldási stratégiák szintjén jön létre.

Post-it



Írj le röviden egy konfliktust*, ami a óvodában betöltött szerepedhez kapcsolódik!

*konfliktus: az a helyzet, amely során a másik viselkedése feszültséget kelt bennünk

Válogatás



Mi történt?

Mit éreztem?

Mire lett volna szükségem?

4. lépés: Kérés

Ha el tudom mondani, hogy amit kérek, miért fontos számomra, sokkal nagyobb valószínűséggel lesz a másik fél együttműködő.



Általános



- ▶ Kérem, legyen kicsit figyelmesebb!
- ▶ Szeretném, ha egyenrangúként bánnál velem!
- ▶ Kérlek, tartsd tiszteletben a magánéletemet!

Konkrét (itt és most)



- ▶ Kérem, hogy halkan csukja be az ajtót, jó?
- ▶ Kérlek, hogy fele-fele arányban osztozzunk a bevételen!
- ▶ Kérlek, kopogj, mielőtt bejössz a szobámba!

Segítő kérdések, mondatok két ember összekapcsolódásához



- ▶ Jól értem, hogy...?
- ▶ Vissza tudnál jelezni nekem, hogy mit hallottál meg abból, amit mondtam?
- ▶ Köszönöm, hogy visszajeleztél, inkább úgy mondanám, hogy...
- ▶ Azt hallottam meg abból, amit mondtál, hogy...
- ▶ Hajlandó lennél-e...? Megtennéd-e...?
- ▶ Igen, és...

Felhasznált irodalom

- Berne, Eric: Emberi játszmák, Háttér Kiadó, Budapest, 2013.
- Gordon & T.A.: Önismereti és kommunikációs tréning program, Gordon & T. A. Kft., Budapest, 2018—2019. (további információk: <https://gordonta.hu/>)
- Gordon, Thomas: P.E.T. – A gyereknevelés aranykönyve, Gordon Kiadó Kft., Budapest, 2017.
- F. Várkonyi Zsuzsa: Már százszor megmondtam, Háttér Kiadó, Budapest, 2013.
- Rust, Serena: Erőszakmentes kommunikáció, Bioenergetic Kiadó, Budapest, 2014.
- Tomcsányi T.-Fodor L.: Segítő kapcsolat, segítő szindróma, segítő identitás, In: Jelenits István-Tomcsányi Teodóra (szerk.): Egymás közt egymásért, HÍD, 1990.
- Képek: www.pixabay.com

Köszönjük a figyelmet!

Sápi Mária
sapi.maria@reformatus.hu
Rózsahegyi-Nagy Márta
nagy.marta@reformatus.hu
Református Pedagógiai Intézet

