



Mit mondj és mit ne mondj?

– Az erőszakmentes kommunikáció

Általános iskolásoktól középiskolásokig (7–18 évesek) számára

Cél: kommunikáció, empátia, érzelmi intelligencia

Néha elég egy félreértés, és máris vita kerekedik belőle. Pedig sokszor nem is az a baj, amit mondunk, hanem ahogyan. Ebben a foglalkozásban megnézzük, hogyan lehet úgy elmondani a véleményünket, hogy ne bántsuk meg a másikat – és közben még jobban meg is értsük egymást. Egy kis odafigyelés, pár új mondat – és máris sokkal könnyebben lehet megoldani a konfliktusokat.

A giving szemlélet nemcsak arról szól, hogy segítünk egymásnak, hanem arról is, hogy **figyelünk a másakra és együttműködünk egy közös célért**. Ez a játék megmutatja, milyen fontos meghallgatni egymást – és néha épp a csendekben rejlik a kapcsolódás!

► Lépések

1. Hozzatok fel példákat hétköznapi helyzetekre, ahol ellentét alakul ki!

Például:

- „Elfelejtetted visszaadni a könyvemet!” vs. „Szeretném visszakapni a könyvemet, mert szükségem van rá.”
- „Te mindig önző vagy!” vs. „Szeretném, ha meghallgatnád az én nézőpontomat is.”

2. Próbáljátok ki az erőszakmentes kommunikáció lépéseit!

- **Megfigyelés:** Mit látsz, mi történt?
- **Érzés:** Hogyan érzed magad emiatt?
- **Szükséglet:** Mi az, amire szükséged van?
- **Kérés:** Hogyan tudnátok ezt megoldani?

3. Játsszatok el egy konfliktushelyzetet kétféleképpen!

- Először agresszívan vagy bántóan kommunikálva, majd erőszakmentesen.
- Beszéljétek meg, milyen érzés volt a két különböző módon megoldani a helyzetet.

„A szavak hidak vagy falak lehetnek
– te melyiket építed?”



HOUSE OF GIVING



Mit mondj és mit ne mondj?

– Az erőszakmentes kommunikáció

► Eszközigény

- Példamondatok vagy szituációs kártyák
- Táblázat a „Mit mondj – Mit ne mondj” kifejezésekhez

► Tippek / Variációk

- **„Szavak ereje” plakát:** Készítsetek egy posztert, amely segít a pozitív kommunikációban.
- **Naponta egy erőszakmentes mondat:** Minden nap figyeljétek meg, hogyan tudtok jobban kommunikálni.

*„A szavak hidak vagy falak lehetnek
– te melyiket építed?”*



HOUSE OF GIVING