

GAZE AT – uusia viestintätapoja

Menetelmä

Teatteripedagogiikka:

Käytetään pelejä ja aktiviteetteja, jotka keskittyvät oppilaiden kehonkieleen, itseilmaisuun ja luovuuteen kehittääkseen heidän väkivallattoman kommunikoinnin taitojaan

Tarvittava aika

180-240 min

Opetuksen taustatiedot:

Tässä moduulissa kaksi haastavaa tilannetta toimivat väkivallattoman viestinnän (NVC) harjoittelun perustana. Tilanteet edustavat mahdollisia konfliktitilanteita, joita ammatillisen ja peruskoulun oppilaat voivat kohdata. Oppilaat esittävät ensin vastaavan tilanteen. Täältä pohjalta NVC:n vaiheita harjoitellaan aktiviteettien ja pelien avulla. Näin opiskelija harjoittelee tyypillisten konfliktitilanteiden muuntamista yhdistäviksi ratkaisuiksi.

Taustaa: NVC tarjoaa mahdollisuuden ymmärtää toista, vaikka ei hyväksyisi hänen toimiaan. Tämä auttaa kehittämään suvaitsevaisuutta ja empatiaa muiden ihmisten tarpeita kohtaan. NVC ja muut viestintätaidot ovat tärkeitä sopeutumisessa uuteen ympäristöön. Tärkeää ei ole vain paikallisen kielen oppiminen, vaan myös kehonkielen sekä liikkeen ja tilan kielen kehittyminen. Kehonkielen ja puheen käytön yhteys on teatterimenetelmä, joka voi auttaa ymmärtämään erilaisia käyttäytymismalleja uusissa kulttuurikonteksteissa. Teatterimenetelmät auttavat osallistujia kehittämään kykyään ilmaista itseään ja parantavat rentoa kehotietoisuutta ja lähestymistapoja viestinnässä. Näistä syistä tämä moduuli käyttää teatterileikkiä kommunikoinnin ja viestinnän ymmärtämisen (eli luokkahuoneen tilanteiden) ymmärtämiseen.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Tavoite: Koska eri kansallisuuksia ja kulttuuritaustaisia opiskelijoita opetetaan yhdessä, on tärkeää, että he kaikki oppivat kommunikoimaan keskenään mahdollisesti erilaisista käsityksistä huolimatta. Käyttämällä omaa kehoaan ja ääntään teatteripedagogiikanäytelmissä kokemukset ja oppimistulokset havaitaan erityisen hyvin. Näin opiskelijat voivat harjoitella ja sisäistää tässä moduulissa opittuja NVC-vaiheita. Näin he voivat soveltaa oppimaansa perhesuhteissaan ja tarkastella konfliktitilanteita eri näkökulmasta tulevaisuudessa.

Oppimistulokset, mitä opiskelijat oppivat

- sanastoa ja sanallisia taitoja ilmaista omia tarpeita ja tunteita muille ymmärrettävällä tavalla
- oppia kuuntelemaan toisiaan
- refleктоimaan omia toimiaan, kulttuurisia arvojaan, tunteitaan ja tarpeitaan (henkilökohtaisia ja muita)
- tunteiden tunnistaminen ja tunteiden ja tarpeiden ilmaiseminen vakuuttavasti
- oppia tekemään yhteistyötä erilaisuudesta huolimatta, kehittämään ratkaisuja, jotka sopivat kaikille
- oppimisstrategioita erilaisten viestintätilanteiden käsittelemiseksi
- harjoittelemaan kykyä antaa palautetta, mutta myös ottaa vastaan kritiikkiä
- ryhmätyöskentelyä demokraattisen toiminnan peruseriaatteita soveltaen

Lyhyt kuvaus oppitunnista:

Tässä moduulissa opiskelijat harjoittelevat reflektointia omien havaintojensa suhteen (kehon)kieleen NVC:n avulla. He keskusteleval vaikeuksista, joita he voivat kohdata harjoittaessaan NVC:tä, ja etsivät ratkaisuja näiden ongelmien ratkaisemiseen käyttämällä yhdistävää, väkivallatonta kieltä. Opiskelijat tekevät tämän harjoittelemalla NVC:n vaiheita ja soveltamalla niitä itseään kiinnostavaan vaikeaan tilanteeseen.

Näiden vaiheiden harjoittelemista varten opiskelijoille tulisi tarjota sanastoa ja mahdollisia esimerkkilauseita, joita he voivat käyttää puhuakseen tunteistaan ja tarpeistaan. Olemme laatineet tätä varten sanaston ja oppaan ('Pieni kortti NVC:n neljästä askeleesta'), jota voidaan käyttää kaikille ikäryhmille. Muista kuitenkin

valita valmistetusta materiaalista ne tunteet ja tarpeet, jotka liittyvät/ sopivat opettamaasi ikäryhmään.

Luokan toivottaminen tervetulleeksi

Johdanto:

- Kerro oppilaille tämän päivän tuntien tavoitteesta:
 - Oppia ja harjoitella uutta viestintämuotoa,
 - Käsittää konfliktitilanteita hedelmällisesti ja rauhanomaisesti.
- Tätä tarkoitusta varten: Esitä mahdollinen konfliktitilanne
- Valitse joko tietyn tilanteen, joka on tapahtunut tai saattaa esiintyä tietyssä oppimis- tai ammatillisessa ympäristössäsi, tai valitse jomman kumman seuraavista esimerkeistä

Tehtävä 1: Konfliktitilanteet

Peruskoulu: Leikkiessään kaksi tai useampi oppilaista suuttuu toisilleen. Yksi heistä käyttää rasistista loukkausta, joka viittaa joko opiskelijan ihonväriin tai alkuperään ja käskee häntä poistumaan maasta sen sijaan, että käsiteltäisiin todellista tappelun aiheuttanutta asiaa.

Ammatillinen oppilaitos: Opiskelija saapuu 10 minuuttia myöhässä työpaikalleen. Ohjaaja tervehtii häntä sanoilla: "Oletko katsonut kelloasi? Opiskelija vastaa hämmästyneenä: "Kyllä, niin, mitä sitten?" Pomo suuttuu: "Olet liian myöhässä. Aloitamme täällä tasan klo 08.00. Etkö ymmärrä sitä?" "Kyllä, ok, mutta se on vain 10 minuuttia."

Toiminta:

Valitse oppilaat esittämään tilannetta. Loput luokasta ovat tarkkailijoita. Kerro oppilaille, että heidän kaikkien tulee olla tarkkaavaisia ja heidän tulisi kyetä selittämään tilanne jälkeenpäin.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Palaute:

- Pyydä oppilaita kuvailemaan tilannetta arvostelematta sitä
- Mahdollisia kysymyksiä:
 - Mitä tilanteessa tapahtui?
 - Onko kukaan oppilas ollut vastaavassa tilanteessa aiemmin?
 - Miltä oppilaista tuntui hahmoja esittäessään?
 - Mitä konflikti sai heidät tuntemaan?

Opettaja huom!: Jos et tunne väkivallattoman viestinnän käsitettä, suosittelimme tutustumaan tämän asiakirjan viimeisellä sivulla oleviin linkkeihin. Käytä hetki aikaa pohiaksesi tilannetta opiskelijoiden kanssa ja kerro sitten lyhyesti NVC:n käsitteestä uutena viestintätapana. Kerro opiskelijoille, että tässä moduulissa käyt läpi NVC:n vaiheet pelien ja harjoitusten avulla. Moduulin lopussa yritätte yhdessä ratkaista käsiteltyä tilannetta NVC-vaiheiden avulla. Opiskelijoille esiteltävät vaiheet ovat havainnointi, tunteet, tarpeet ja konkreettinen toiminta.

Tehtävä 2: Havainnoinnin oppiminen

Johdanto:

- Huomio: Asioiden havaitseminen arvostelematta niitä on ratkaisevan tärkeää NVC:lle.
- Anna opiskelijoiden määritellä mahdolliset erot havainnoinnin ja tulkinnan välillä.
- Havainnointi on tuomitsematon lausunto, joka perustuu vähintään yhteen ihmisen viidestä aistista.
- Tulkinta on ilmiön tai tilanteen ymmärtämistä havainnon suorana seurauksena.
- Molemmat liittyvät läheisesti toisiinsa / joskus vaikea erottaa toisistaan.
- Varmista, että opiskelijat eivät koe olevansa paineen alaisia, heidän ei pidä antaa tarkkaa määritelmää erosta.

Toiminta:

Kerro opiskelijoille, että harjoittelet heidän kanssaan pohtimaan heidän omia arvojaan, jotka vaikuttavat siihen, miten he tulkitsevat havaintojaan. Pyydä oppilaita muodostamaan parit ja kuvailemaan peräkkäin toistensa ulkonäköä/vaateetusta. Näin opiskelijat saavat ensivaikutelman siitä, kuinka läheisesti havainnot voidaan liittää tulkintaan (eli "Sinulla on kauniit pitkät hiukset").

Palaute:

Anna oppilaille vähän aikaa miettiä aktiviteettia.

Mahdollisia kysymyksiä:

- Oliko tulkinnan ja havainnoinnin erottaminen vaikeaa?
- Mitkä tulkinnat liittyvät läheisesti havaintoihin?

Tehtävä 3: Tunteista oppiminen

Johdanto:

- Tulosta tunnekortit (käytä tai lisää muita tunteita ikäryhmän tarpeen mukaan).
- Kerro oppilaille, että heidän tulkintansa tilanteesta liittyy läheisesti heidän tunteisiinsa.
- Kysy oppilailta heidän tunteitaan viimeisen harjoituksen aikana.
- Pyydä lisää tunteita.
- Käytä apuna tunnekortteja.

Toiminta:

Anna viiden tai kuuden oppilaan jokaisen valita yksi tunnekorteista näyttämättä sitä muille. Kysy oppilailta, ketkä haluavat näyttellä kohtauksen ensin. Parhaassa tapauksessa harjoituksen lopussa kaikkien halukkaiden opiskelijoiden olisi pitänyt päästä esiintymään. Selitä opiskelijoille, että he tulevat näyttelemään jokapäiväistä kohtausta (esim. kaupassa, eri rooleissa: kassanhoitaja, ostaja ja vartija), jossa he



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

käyttäytyvät korttisarjasta saamiensa tunteiden mukaan. Jaa roolit opiskelijoiden kesken (tai anna heidän valita, miten haluat). Muut opiskelijat tarkkailevat kohtausta. Keskustele kohtauksesta viiden minuutin kuluttua.

Mahdollisia kysymyksiä:

- *Mitä tunteita tarkkailjat tunnustivat?*
- *Oliko rooleissa olevien lasten vaikea esittää niitä?*
- *Mitä vaikeuksia ilmeni "ostoksia tehdessä"?*
- *Miten nämä olisi voitu välttää?*

Pyydä nyt muita oppilaita esittämään, jotta muita tunteita ja yhdistelmiä syntyy. Voitte myös esittää toisen kohtauksen, jossa ihmisten välinen vuorovaikutus on väistämätöntä. Esimerkiksi elokuvateatterissa (mahdolliset roolit: kassa, lipun ostaja, vierailija) tai jalkapallo-ottelussa (mahdolliset roolit: pelaaja, fani, popcorn-myyjä, erotuomari).

Palaute:

Anna oppilaille vähän aikaa miettiä toimintaa.

Mahdollisia kysymyksiä:

- Mitä he oppivat tunteista?
- Miten tunteet vaikuttavat heidän käyttäytymiseensä?
- Miltä kohtausta voisi näyttää, jos mitään tunnekortteja ei jaettu etukäteen?
- Miten se muuttuisi, jos kaikki oppilaat valitsisivat saman tunteen?

Lopuksi: Eri ihmisillä, jotka ovat mukana samassa tilanteessa, voi olla hyvin erilaisia tunteita tilanteesta/tilanteesta. Lisäksi tunteita voi joskus olla vaikea erottaa ajatuksista. Anna heille vihje, että yleensä tunteet tunnistaa tarkistamalla, voiko niillä lopettaa lauseen "Olen...".

Tehtävä 4: Oppiminen tarpeiden tunnistamisesta

Esittely:

- Tunteet ovat aina seurausta tietyistä täytyneistä tai täyttämättömistä tarpeista.
- Ymmärtääksemme tunteitamme paremmin meidän pitää ymmärtää niiden taustalla olevia tarpeita.
- Käytä tarveluetteloa, joka sisältyy tämän moduulin materiaaliin. Voit muokata luetteloa tarpeen mukaan.
- Kirjoita tarpeet taululle tai tulosta ne ja jaa ne luokalle.
- Keskustelkaa:
 - Tietävätkö opiskelijat yleensä, miksi he tuntevat tietyllä tavalla?
 - Mitä tarpeita opiskelijat jo tietävät?
 - Mitkä ovat mahdollisia tilanteita, joissa ne täyttyvät tai toteutumatta?

Toiminta:

Tässä aktiviteetissa opiskelijat näyttelevät tilanteen, jossa yksi henkilö ei halua tehdä jotain ja ryhmä yrittää vakuuttaa hänet. Yksi opiskelijoista esittää henkilöä, jota muu ryhmä yrittää puhua ympäri. Opiskelija valmistautuu rooliinsa miettimällä syitä, miksi hän ei halua osallistua. Opiskelijan tulee myös tehdä selväksi, että hän ei halua muuttaa mieltään. Syy "ei":lle ei saa olla kysyjien hylkääminen.

Nyt ryhmä yrittää vakuuttaa opiskelijan. Opiskelija hylkää ajatuksen ja selittää ryhmälle tarpeitaan, jotta ryhmä voi sitten hyväksyä hylkäämisen eikä ota sitä henkilökohtaisesti. Tavoitteena on, että opiskelija pysyy vastauksessaan, koska hän tietää, että ryhmän jäsenet ymmärtävät hylkäämisen taustalla olevat tarpeet, eivätkä ota sitä henkilökohtaisesti.

Mahdolliset tilanteet:

Haluatko leikkiä kanssamme piilosta? (En, koska haluan olla yksin / tarvitsen hiljaisuutta / haluan rentoutua)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Haluatko katsoa elokuvaa yhdessä? (En, koska haluan olla aktiivinen / pysyä ulkona)

Voinko kopioida läksyjäsi? (Et, koska rehellisyys on minulle tärkeää / haluan tulla nähdyksi)

Voimmeko unohtaa taistelumme? (Emme, koska haluan, että minua ymmärretään/kohdellaan oikeudenmukaisesti)

Palaute:

Anna oppilaille vähän aikaa miettiä toimintaa.

Mahdollisia kysymyksiä:

- Mistä pidät toiminnassa?
- Mikä on vaikeaa?
- Mitkä tarpeet ovat sinulle erityisen tärkeitä?
- Miltä nuo tarpeet saavat heissä tunteen, jos niitä ei täytetä?

Lopuksi: Tarpeita on vaikeampi tunnistaa kuin tunteita. Ne ovat usein alitajuisia ja saattavat saada sinut tuntemaan olosi haavoittuvaiseksi. NVC:lle on tärkeää ymmärtää tunteiden alla piilevät tarpeet ja ilmaista ne hedelmällisellä tavalla muita ihmisiä kohtaan.

Tehtävä 5: Konkreettisesta toiminnasta oppiminen

Johdanto:

- Tavoite: Opiskelijat harjoittelevat palautteen antamista hedelmällisellä, hyökkäämättömällä tavalla.
- Aiemmin käsiteltyjen NVC-vaiheiden soveltaminen.
- Tarvittavat materiaalit:
 - Pieni pallo kuljetettavaksi opiskelijoiden kesken,
 - Väittämäkortit
 - Luettelo tarpeista
 - 'Pieni kortti, jossa on 4 empaattisen kuuntelun vaihetta'

Huom!: opiskelijat voivat käyttää luetteloa ja '4 askelta korttia' harjoituksen aikana.

Toiminta:

Näyttelijöinä on kaksi opiskelijaa, joista toinen on hyökkääjä ja toista kohtaan hyökätään. Loput opiskelijat seisovat näiden kahden välissä suojamuurina. Hyökkäävä oppilas valitsee yhden väittämäkorteista ja lukee sen ääneen (eli "Et koskaan valitse minua ensimmäisenä urheilujoukkueeseesi") ja syöttää pallon suojamuurin toisella puolella olevan oppilaan suuntaan. Suojamuurissa olevat opiskelijat nappaavat pallon ja antavat sen opiskelijalle, johon hyökkäys kohdistui. Kaikki oppilaat hyökkäävää opiskelijaa lukuun ottamatta yrittävät yhteistoiminnallisesti selvittää, mikä tunne on hyökkäävän opiskelijan lausunnon taustalla ja minkä täytyy aiheuttaa tämä tunne. Opiskelija, jota kohtaan on hyökätty, heittää pallon takaisin hyökkääjää kohti kysyen.

"Oletko (esim. surullinen), koska haluat/tarvitset (esim. olla varma, että kuulut ryhmään)?"

Jos idea oli oikea, hyökkäävä oppilas vastaa toistamalla tunteitaan ja tarvettaan. Nyt koko ryhmä miettii mahdollista ratkaisua/pyyntöä (esim. "Haluatko, että valitsen sinut aikaisemmin, kun seuraavan kerran muodostamme tiimin?").

Jos oppilas on väärässä, hyökkäävä oppilas heittää pallon takaisin hänelle, ja sitten he arvaavat toisen tunteen ja tarpeen.

Palaute:

Anna opiskelijoille aikaa pohtia ja keskustella vaikeuksista, joita heillä on tämän toiminnan aikana sekä mahdollisista epävarmuustekijöistä.

Lopuksi: Voi olla haastavaa keskittyä omiin tunteisiin ja siihen, miten ne vaikuttavat havaintoihin, mutta samalla olla avoin ja tarkkaavainen muiden ihmisten tunteille ja tarpeille.

Tehtävä 6: Päätös ja koonti

Johdanto:



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

- Tee lyhyt yhteenveto siitä, mitä olet oppinut, jotta opiskelijasi saa yleiskuvan heidän vasta hankkimistaan tiedoista. Opiskelijoiden on täytynyt oppia ja harjoitella:
 - perusteet havaintojen erottamiselle tulkinnoista,
 - tunteidensa tiedostamisen tärkeys,
 - mitkä tarpeet voivat olla niiden taustalla,
 - Kuinka ilmaista tämä kaikki hedelmällisellä tavalla ja miten ratkaista konflikti.
- Viimeinen vaihe: opiskelija soveltaa oppimaansa mahdolliseen tosielämän tilanteeseen.

Toiminta:

Pyydä oppilaita muistamaan ensimmäinen tilanne, jonka he toimivat.

Selitä tilanne, jonka valitsit ensimmäiseksi tehtäväksi, uudelleen.

Anna oppilaille kymmenen minuuttia miettiä hiljaa, mikä on saattanut aiheuttaa konfliktin.

Kysy sitten heiltä, onko heillä aavistustakaan siitä, kuinka ratkaista ristiriita uusilla tiedoillaan.

Anna opiskelijoille aikaa jakaa ajatuksiaan ja varmista, että jokainen opiskelija, joka haluaa osallistua, pääsee osallistumaan keskusteluun.

Anna opiskelijoille palautetta heidän lähestymistavoistaan toistamalla heidän kanssaan NVC:n vaiheet (eli "Mitä tunteita ilmaistaan? Mitä tarpeita he voivat tulla?"

- Apumateriaali: 'Pieni kortti, jossa on 4 NVC:n vaihetta').

Kannusta heitä miettimään lähestymistapansa läpi ja katsomaan, millaisen reaktion he voivat saada aikaan.

Pyydä nyt oppilaita esittämään konfliktitilanne uudelleen alusta. Jälleen on esittäjäryhmä ja havainnoijaryhmä. Kun havainnointiryhmän opiskelijalla on idea, kuinka hän voisi osallistua tilanteeseen hedelmällisesti, konflikteja ratkaisevasti, opiskelija voi nostaa kätensä sanoa "stop" ja pelaajat jäätyvät. Sitten opiskelija sanoo, kenen kanssa esittäjäryhmästä hän haluaa vaihtaa. He vaihtavat rooleja ja jatkavat kohtausta.

Palaute:

Anna oppilaille aikaa pohtia, mitä he ovat tänään oppineet. Viimeisellä palautekierroksella istutte ympyrässä ja heität palloa vuorotellen opiskelijoille, jotka haluavat jakaa ajatuksiaan. Voit myös kysyä erityisiä kysymyksiä. Pyydä esimerkiksi oppilaita kertomaan tunteistaan toiminnasta, mitä he saivat tältä oppitunnilta, mitä heidän tarvitsee ajatella jne.

Tarvittavat välineet:

- Pieni pallo
- Tunnekortit (katso lisämateriaalista),
- Tarpeiden luettelo
- 'Pieni kortti NVC:n neljästä askeleesta'
- Väittämäkortit

Kuinka toteutat:

Teatteripedagogiset menetelmät vaativat hienovaraisen ennako- ja jälkikeskustelun kaikkien osallistujien kanssa. Koska opiskelijoiden oppimisen painopiste on viestinnässä, sitä ei saa laiminlyödä tässäkään. Varaa tarpeeksi aikaa tehtävien välillä keskustellaksesi oppilaiden kanssa siitä, miltä heistä tuntui esitysten aikana ja mitä heille jäi mieleen niistä.

Mahdollisia kysymyksiä keskusteluun/palautekierrokseen sisällytettäväksi jokaisen tehtävän jälkeen:

- Mitkä näkökohdat koit harjoituksessa vaikeiksi?
- Onko sinun pitänyt kiinnittää erityistä huomiota johonkin?
- Mikä oli sinulle helppoa?
- Mikä auttoi sinua?

Ota kaikki opiskelijat mukaan keskusteluun, kaikki heidän tuntemuksensa ja tulkintansa ovat oikeutettuja ja aiheeseen liittyviä. Varo kuitenkin painostamasta opiskelijoita.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Lisämateriaali (pictures, links, forms etc.)

- NVC-vaiheet yksinkertaistettuina
<https://www.youtube.com/watch?v=NYkqbrZSAY0>
- Väkivallaton kommunikointi lasten kanssa: 5 minuutin aloitus + demo
<https://www.youtube.com/watch?v=sPxDB26nbss>
- NVC kun lapsellasi on 'tilanne päällä':
https://www.youtube.com/watch?v=NJgDKD_F6oc
- Väkivallaton viestintä pähkinänkuoressa:
<https://www.youtube.com/watch?v=Dm1aHU4SXKs>
- Gaschler, Frank & Gundi: I want to understand what you really need: Nonviolent communication with children. (English Edition). Books on Demand, 2017.
- Rosenberg, Marshall: Nonviolent Communication: A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships (Nonviolent Communication Guides) (English Edition) 3rd Edition. PuddleDancer Press, 2015.

Lähde

Opi: Konkreettinen toiminta

Opi: Tarpeet

Kostyra, Karin: Die 50 besten Spiele für Gewaltfreie Kommunikation. Don Bosco Medien GmbH. München: 2021.

Lisätietoja NVC:stä on lisämateriaaleissamme. Lisämateriaaleissa on opetuskokonaisuuksia ja materiaaleja, jotka ovat tärkeitä oppilaiden sanaston ja tietojen kehittämisen kannalta.