









Modul: Szociális készségek

Szekció: kommunikáció

NÉGY FÜL

	<p><u>időkeret</u>: 45 perc</p>
	<p><u>hely</u>: egy terem</p>
	<p><u>résztevők</u>: 3-20 fő</p> <p>(A feladat 3-6 fős csoportokban végezhető, maximum 4 ilyen méretű csoporttal egy időben.)</p>
	<p><u>anyagok</u>:</p> <p>4 db tábla (vagy flipchart) vagy asztal, munkalapok (lásd lentebb), sok kártya (üres) és tollak</p> <ul style="list-style-type: none"> - a szoba minden sarkában elhelyezünk egy-egy táblát vagy egy asztalt, melyek a füleket fogják szimbolizálni, egy fül a „tényeknek”, egy az „önkinyilatkoztatásnak”, egy a „kapcsolatnak”, és egy az „elvárásnak”, - a munkalapokat az asztalra/táblára helyezzük, - kártyák és tollak vannak minden táblán/asztalon.
	<p><u>eljárás</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mielőtt elkezdenénk a feladatot, magyarázzuk el a résztvevőknek Schulz von Thun „négy fül” modelljét (lásd munkalapok), - A résztvevőket 3-6 fős csoportokra osszuk fel (maximum 4 csoport legyen), - A résztvevők egyedül is elvégezhetik a feladatot, amennyiben úgy érzik, hogy képesek rá. Előfordulhat, hogy a csoport úgy ítéli meg, hogy szükségük van útmutatásra, akkor jelöljük ki minden táblához/asztalhoz egy-egy vezetőt (guide-ot). - A csoportok megbeszélhetik a példákat és kigondolhatnak további példákat a mindennapi életükből. <p>„A” variáció: minden csoport, el kell jusson minden egyes asztalhoz/táblához, megvitatják a témát, leírják benyomásaikat és a kártyákat az asztalra helyezik/kitűzik a táblára, 10 perc múlva pedig helyet cserélnek, és a következő asztalhoz/táblához mennek.</p> <p>„B” variáció: minden csoport csak egy asztalnál/táblánál dolgozik. A csoportok megbeszélnek a példákat és kigondolnak példákat a saját életükből. Kiválasztanak egy</p>

	<p>saját példát a hétköznapi életükből, majd szerepjátékkal készülnek fel a példából. 30 percük van összeállítani ezt a szerepjátékokat, majd előadják azokat, rövid kommentek (hozzászólások) kíséretében, ez a „egyéni v. különleges fül”.</p>
	<p><u>cél / terv</u>: minden résztvevő megtapasztalja és gyakorolja a különböző nézőpontok megértését és az üzenetek tolmácsolását.</p> <p>A csoporttagok a feladaton keresztül érezni fogják, hogy saját kommunikációjukban ők miként közvetítenek üzenetet (milyen az ő általuk általában, az üzenetek közvetítéséhez használt technika), így érzékenyebbé válnak kommunikációjukban miközben a másik felet érzékelik „erős fülek”.</p>
	<p><u>vitakérdések</u>: lásd a munkalapokat alul.</p>
	<p><u>forrás</u>:</p> <p>Pro-Skills, 2011/Shulz von Thun, F. (1991) Miteinander reden: 1 Störungen und Klärungen. Hamburg: rororo.</p>

Négy-Fül-Modell /Four-Ear-Model/

(Forrás: Schultz von Thun, németh pszichológus és kommunikáció szakértő)

Minden üzenetnek négy aspektusa van és minden üzenetfogadónak négy füle van:

Tények:

puszta adatok & az üzenet
tényei

Kapcsolat:

információk az üzenetküldő
& fogadó közötti kapcsolatáról



Önkinyilatkoztatás:

a beszélő (üzenetküldő) információkat
ad magáról (okok, értékek, érzelmek,
stb.)

Elvárás:

az üzenetfogadóval szembeni
kívánság vagy elvárás

Példa: (feket: a férfi üzenete; kék: a nő értelmezése)

Tények:

“Én látok valami zöldet”
“Ő valami zöldet lát”

Kapcsolat:

“Én elvárom, hogy te tudjad, hogy
mi az”

“Ő úgy gondolja, hogy én egy
rossz szakács vagyok!”



Önkinyilatkoztatás:

“Én nem tudom mi az”
“Ő nem szereti ezt”

Elvárás:

“Kérlek, mond meg mi az!”

„Csak olyan ételeket főzhetek,
amelyeket ő szeret.”

Az emberek gyakran rendelkeznek egyetlen egy olyan fülel, mely sokkal érzékenyebb, mint a többi. Valószínűleg te is ismersz olyan személyt, aki mindig személyes kritikával vagy szemrehányással értelmezi a legegyszerűbb és semleges üzeneteket!? Ez a személy egy nagyon érzékeny fülel rendelkezik a kapcsolat típusú üzeneteket illetően.

⇒ **Nem hasznos az üzenet egyetlen egy aspektusát meghallani! Nem célszerű értelmezni az olyan üzenetek aspektusait, amelyeket nem egyértelműen fogalmazott meg az üzenetküldő!**

1. Fül: Tények

Első pillantásra, úgy tűnik, hogy egy üzenet pusztá tényeinek meghallása a legjobb megoldás a helyes megértésre. Azonban, ez igaz?



⇒ *Megbeszélés:*

- Mi történik, amikor az emberek csupán az üzenet tényeit hallják meg?
- Te ismersz olyan személyeket, akik hajlamosak arra, hogy csupán a tényeket hallják meg?
- Hogy érzed magad, amikor egy ilyen személlyel kommunikálsz?

2. Fül: Önkinyilatkoztatás

Példa:



[Az apa benéz fia rendetlen, koszos szobájába.]

Apa: "Micsoda totális káosz!! Te egy koszfészek vagy!! Szörnyű lehet ilyen koszban élni!"

Fia: "Rossz napod volt a munkahelyen, apa?"

⇒ *Megbeszélés:*

- Milyen előnyöket élvez a fiú az által, hogy ilyen formában értelmezi az apja kijelentését?
- Hogyan fogalmazhatta volna meg az apa kijelentését, hogy a fia az önkinyilatkoztatás fülel helyesen értelmezze azt?
- Ismersz olyan személyeket, akik hajlamosak az önkinyilatkoztatás formájában értelmezni, amikor kommunikálnak?

3. Fül: Kapcsolat

Példa:



⇒ *Megbeszélés:*

- Mi történik ebben a jelenetben?
- Milyen típusú problémái lesznek a párnak, ha a feleség mindig a kapcsolat fülel hallja meg a dolgokat?
- Emlékszel olyan helyzetekre, amikor erős kapcsolat fület használtál? Mi történt, hogyan kezelted a helyzetet?

4. Fül: Elvárás

Példa:



⇒ *Megbeszélés:*

- Mi történik az emberekkel, ha a kommunikáció során elhangzott üzeneteket mindig elvárásként értelmezik? Vajon hogyan reagálnak a többi emberek az ilyen elvárás-hallókra?
- Ismersz olyan személyeket, akik erős elvárás fülel rendelkeznek?
- Hogyan tudod megvédeni magad attól, hogy ilyen erős elvárás fülel rendelkezéssel?