

Két lábon járó kommunikáció (2. rész)

Játéktár a nonverbális kommunikáció fejlesztéséhez

Szijártó Adrienn



A kommunikációs kompetenciák fejlesztésének területe aktivitásra, bevonásra irányuló pedagógiai szemléletmódot igényel. A határozott, magabiztos kommunikáció elsajátítása nem valósítható meg ugyanis hagyományos, frontális tanulás-szervezési módszerrel. Az értelmi megismerés önmagában nem nyújt hatékony lehetőséget. Az élményszerű tanulás, a gyakorlatban való alkalmazás, kísérletezés az, ami a leginkább segítheti a gyermekek, diákok kommunikációs készségeinek fejlesztését. Mivel ez a fajta pedagógiai szemléletmód jelenik meg a drámapedagógiában is, ezért széles tevékenységformákat kínáló módszertára hatékony eszköz lehet gyakorló pedagógusok számára az anyanyelvi nevelésben. A kognitív képességek mellett az érzelmi és viselkedési tanulást is magába foglalja és az emberi erőforrások minél szélesebb körű mozgósítására épít.

A válogatott feladatok témája és célja

Írásomban olyan drámapedagógiai eszközöket alkalmazó játékokat, feladatokat mutatok be, amelyek a nonverbális kommunikáció ismeret-

elméleti hátterét (definiálása, szerepe a kommunikációban, nonverbális csatornák, kutatási eredményekre kitekintés) és gyakorlati alkalmazási lehetőségeit mutatja be. A foglalkozás célja, hogy segítse a résztvevőket a tudatosabb nonverbális kommunikáció kialakításában, és a valós élethelyzetekre jól adaptálható modelleket nyújtsanak. A megélt szituációs helyzetek felhívják a figyelmet arra, hogy milyen sok információt árul el rólunk az, ahogyan mondunk valamit. A gyakorlatok révén megtapasztalhatják a diákok, ők miként kommunikálnak testükkel, és kísérletezhetnek azzal, hogy mi a számukra hatékony, sikeres nonverbális kommunikáció taktikája. A bemutatásra kerülő játékok, gyakorlatok lehetővé teszik, hogy ne csak az olvasottakból, hallottakból tanuljanak a diákok, hanem abból is, ahogyan és amit cselekszenek.

A feladatok könnyedén alakíthatók életkor szerint. Olyan példákat, szituációkat érdemes keresni egy-egy feladathoz, amely az adott diákcsoport élethelyzetére a legrelevánsabban reflektál. Az általam megadott példák gimnazisták számára készültek.

Mi is az a nonverbális kommunikáció?

Az első blokk célja annak feltárása és tisztázása, hogy mit is jelent a nonverbális kommunikáció, milyen jelentős szerepe van a megértésben. Megvizsgáljuk, hogy antropológiai szempontból miként változott az emberi kommunikáció. Körbejárjuk a nonverbális jelkészletünk eredete kapcsán felmerülő kérdéseket. Elsősorban arról érdemes diskurzust nyitni, hogy melyek az örökölt, ösztönös, egyezményesen kialakított jeleink, és hogy ezek felismerése, a jelek esetleges félreolvasása milyen kommunikációs zavarhoz vezethetnek.

JÁTÉKTÁR

Azt mondtam, hogy arc?

A tanár arra kéri a diákokat, hogy tegyenek le mindent a kezükből és nézzenek rá. Ha ez megtörtént, akkor kérje meg a diákokat, hogy tegyék az összezárt öklüket az arcukhoz, és mintha demonstrálná, a tanár az álla alá helyezi az öklét. Majd mindenki megtartva ezt a pozíciót, körbenéznek a teremben. Feltehetőleg a legtöbben az álluk alá tették az öklüket. Ez a ráhangoló játék beszélgetést indíthat a nem verbális

kommunikáció jelentéséről, szerepéről, arról, hogy miként figyelünk a verbális, nem verbális tartalomra.

Ki ő?

Kreatív történetalkotás

A csoport tagjai képes kártyákat, magazinból kivágott képeket kapnak, melyeken különböző helyzetekben ábrázolt egyének vannak. A diákoknak ezek alapján kell mesélniük a képen látott alakról egy rövid történetet. (például: Mit tudunk az illetőről, éppen hogyan érezheti magát, milyen élethelyzetben lehet?) Amikor egy-egy történetnek a végére érnek, akkor a mesélő mindig indokolja meg, hogy a képen látottakból mi irányította őt ehhez a leíráshoz, történetszálhoz. (A képeket életkornak megfelelően válogassuk össze. Akár lehet irodalmi, történelmi tanulmányokkal is összeköthető képeket választani.)

Szoborpark, avagy ez történt velünk *Különböző lelkiállapotok bemutatása testnyelvi eszközökkel*

A csoport tagjai elszórtan elhelyezkednek az üres térben. A tanár egy-egy szituációt mond nekik (megbuktam matekból az érettségim, a kedvenc tárgyamból jelest kaptam, finom ételt ettem, leesett a fagyim a földre, megkaptam a várva várt ajándékot...), ilyenkor be kell állni a diákoknak abba a testtartásba, amit az adott helyzetben vennének fel, és szoborként meg kell fagyniuk. Miután szobrokká váltak, érdemes megadni azt a lehetőséget, hogy megtartva az arcukon felvett érzelmi állapotot, mégis finoman körbe tekintsenek, és megnézzék egymás szoborképeit. Lehet fokozással is játszani (például: leejtettem egy bögrét, a kedvenc bögrém, anyukám legértékesebb vázáját, egy múzeumi vázát, stb.)

Cél: Mindkét gyakorlat célja a ráhangolódás, a nonverbális jelek univerzalizálására, olvashatóságára való felhívás mellett az előzetes tudás felmérése. A gyakorlat során tapasztalt élményt érdemes verbális szinten reflexiókként összegyűjteni, hogy a későbbiekben az elméleti rész tartalmával összevethető legyen.

A nonverbális kommunikáció csatornái

A különböző csoportosítási rendszerek segíthetik a nonverbális kommunikáció szegmentáltabb megfigyelését, a kódok könnyebb azonosíthatóságát. A magyar szakirodalomban Buda Béla

vagy Wacha Imre felosztásai egyaránt jó kiindulópontot jelenthet. A nonverbális kommunikáció eszköztárának megismerésén keresztül érdemes megfigyeltetni a diákokkal saját és társaik nonverbális kommunikációját. A gyakran visszatérő, jól megfigyelhető jelek tanulmányozása segítheti a saját és a másik fél üzenetének kódolását is.

JÁTÉKTÁR

Rendőrségi váróterem

Egy rendőrségi váróteremben vagyunk. A rendőrségi kihallgatásra várakozókat a rendőrök (a csoport kijelölt része) egy üvegfal mögül szemlélik. Megfigyeléseikből következtéseket vonnak le arra vonatkozólag, hogy ki milyen tettet követethetett el. A beidézetteket az önként jelentkező résztvevők közül választjuk ki (5-6 fő). Egy-egy szerepkártyát bocsátunk rendelkezésükre. A résztvevőknek a kártyán olvasott instrukciók szerint kell az adott karaktert megjeleníteni. Megadhatjuk az elkövetett tett fajtáját és a karakterek jellemtulajdonságait, aktuális érzelmi állapotuk jellemzőit (pl. 1. gondatlanságból elkövetett emberölés – súlyos büntudat, ijedtség, 2. drogdíler – magabiztos, fellengzős, 3. bolti tolvaj – riadt, enyhe zavarodottság). A legfontosabb szabály, hogy a szerepek alakítói nem beszélhetnek, pusztán nonverbális jelek által (a várakozás idejét játszva) mutathatják be karaktereiket.

Iskolai vizsgázás előtt

Idő függvényében az előző feladat iskolai szituációba való átültetése is eljátszható. Itt a szereplők megtartják ugyanazt a testtartást, amit már felvették a kiadott szerepkártyák alapján, csak most a kérdést és a szituációt változtatjuk meg: Milyen vizsgázó típusokról tanúskodnak a látott pozíciók?

Hogy érzem magam?

Mindenkinek a hátára 3 kártyát ragasztunk fel, amelyeken különböző érzelmi állapotok vannak megnevezve (pl. szomorú, büszke, unott, levert, mérges...). A teremben járkáló diákoknak meg kell kérdezni a társaiktól, hogy miként érzik ők most magukat (1-es állapotban – 1-es kártya, 2-es állapotban – 2-es kártya...). A társaik nonverbális jelek által eljátsszák azt az adott érzelmi állapotot, a játékosnak pedig ez alapján kell kitalálnia, hogy milyen érzelmek vannak megnevezve az ő kártyáin.

Az egész világ így csinálja

A résztvevők körben ülnek, egy játékos kimegy. A többiek megegyeznek egy érzelmi állapotban, tulajdonságban (Például: vidám, szomorú, bosszús, büszke, türelmetlen...) Amikor a játékos bejön, az a feladata, hogy kitalálja azt a szót, amiben a többiek megegyeztek. Ehhez azt kell tennie, hogy a társainak kérdéseket tesz fel, hogyan végez egy adott dolgot az egész világ. (Például: Hogyan biciklizik az egész világ? Hogyan olvas az egész világ?...). A csoportból mindig más kell, hogy a válasza bemutassa szavak nélkül az adott cselekvést, azt úgy végezve, hogy tükrözze a kiválasztott szót (például unottan mos kocsit). Akinél megfejteti a kitaláló, az megy ki a következő körben. (Érdekes lehet példákat összegyűjteni a kulturális különbségekről, hogy mik azok a nonverbális reakciók, amelyek nem érthetők az egész világ számára.)

Cél: A nonverbális jelek olvasásának fejlesztése. A tanult nonverbális csatornák felismerése és elemzése. Annak tudatosítása, miként áruklódik rólunk testtartásunk, szavak nélküli kommunikációnk.

A nonverbális kommunikáció funkciói

Ebben a részben körüljárjuk, hogy miért fontos a verbális és nonverbális jelek harmóniája. A gyakorlatok által megnézzük, hogy a két kommunikációs szint miként erősítheti, helyettesítheti vagy éppen olthatja ki egymást. Például, ha egy diák felkészülten, magas szaktudással érkezik egy konferenciára, de a beszédtempója hezitáló, testtartása bizonytalan, akkor az megkérdőjelezheti szakmai hitelességét.

JÁTÉKTÁR

Tolmácsolni a látottakat!

Két játékos a kiosztott feladatártyák alapján, rövidmegbeszélés után némajátékkal improvizál egy szituációt. A látott jelenetet két másik játékos szinkronizálja párhuzamosan, É/1 személyben. Nem az adott szituáció megfejtése az elsődleges cél, hanem sokkal inkább az, hogy rájöjjenek a szereplők helyzethez való viszonyára, képesek legyenek lefordítani nonverbális érzelmi reakcióikat. Ezért érdemes a megadott feladatártyán a szerephez tartozó érzelmi állapotokat is megadni. A feladatra önként jelentkezőket kérünk. (Például: egy elszánt, lelkes aranyásó az unott, lusta társával kincset keres-

nek, vagy a higgadt szakács és kapkodó, idegeskedő tanonc egy főzőműsorban főznek...)

Cél: Egy adott nonverbális történésre verbálisan reagálni, azáltal, hogy nemcsak az adott jel jelentésének, hanem funkciójának a tolmácsolása is fontos szempont legyen.

Mondom, de mást mutatok!

Szét lehet választani a nonverbális és verbális kommunikációt egymástól? Erre a kérdésre keresi a választ ez a játék. A résztvevők párbant kapnak egy-egy szituációt, amit egymás között kell eljátszaniuk. A szituáció alapján megegyeznek, hogy ki kit alakít, és ügyelnek a megadott instrukciók betartására (például: szülő-diák: dorgálás verbális szinten, kedveskedés nonverbális szinten, főnök-alkalmazott: kitüntetés nonverbális szinten, elbocsátás verbális szinten).

Cél: Játékos kísérlet arra vonatkozólag, hogy miként lehet szétválasztani a nonverbális és verbális kommunikációt egymástól. Továbbá cél azon elméleti keret gyakorlatba építése, hogy miként képes a nonverbális kommunikáció stimulálni az érzéseinket és ezáltal hatással lenni a verbális kommunikációra, illetve hogyan válik a kettő egymással kölcsönhatásban lévő komponenssé.

Milyen jelentősége van a tudatos megfigyelésnek és alkalmazásnak?

Az eddigi modulok során összegyűjtött tudás, játékelmény és tapasztalat alapján a nonverbális kommunikációra való tudatos reflektálás és a tudatos testbeszéd stimulálása a cél. A tudatos nonverbális kommunikáció segítséget nyújthat mások megértésében, mások véleményének befolyásolásában, sőt még abban is, ahogy az illető alany saját magát látja.

JÁTÉKTÁR

Az én pózom

Különböző testhelyzetek, szituációk felvételével az én állapot/én testkép vizsgálata

A játékosok kapnak egy-egy beszéd (egyirányú monológ) megtartására vonatkozó helyzetkártyát (pl. edző buzdító beszéde a meccs előtt,

köszöntő beszéd édesapád születésnapjára). Mellé különböző testhelyzeteket ábrázoló rajzkártyát kapnak (pl. hatalmi pozíció, alárendelt testtartás, lefelé néző tekintet...). Ezzel a gyakorlattal azt vizsgáljuk, hogy egy-egy testhelyzet felvétele, tudatos kitartása – azzal való kommunikálás hogyan hat vissza a beszédmódunkra, a verbális tartalom formálására.

Elmesélem, de ne hallgass, hanem figyelj!

Párokba rendeződnek és egy percben kell beszélniük a számukra legkedvesebb hobbijukról úgy, mintha nagyközönség előtt, pódiumról beszélnének. A társaknak az egy perc leteltével visszajelzést kell adni a másik számára, hogy mi jellemezte adott esetben a nonverbális kommunikációját, mire figyeljen oda. Ezután cserélnek.

Cél: Annak megfigyelése, hogy milyen nonverbális kommunikáció jellemez minket abban az esetben, amikor spontán módon monologizálnunk kell közönség előtt.

Összefoglaló

Minden pillanatunkban a testünk érzéseinkről, az adott helyzethez való viszonyunkról jeleket küld a másik fél számára, és közben mi is jeleket olvasunk a másik félről. Ahhoz, hogy a különböző kommunikációs élethelyzetekben sikeresen helytállhassanak a diákok, nem szabad elhanyagolni a magabiztos, tudatos nonverbális kommunikáció kialakítását. A játéktár feladataiból válogatva remélem, mindenki talál olyan inspiráló elemet, amelyet hatékonyan tud alkalmazni pedagógiai tevékenységében, és a diákokkal részesei lehetnek a felszabadult kísérletezésnek.

FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM:

- Bús Imre – Péchy Benjamin – Szabó Ernő – Sente István: Játékok a személyiség- és közösségfejlesztés szolgálatában. (szerk. Bús Imre) Szekszárd, 2003. PTE Illés Gyula Főiskolai Kar. 152.
- Debreczeni T., Pedagógiai módszer a drámapedagógia. Magyar Drámapedagógiai Magazin, 1992, 3.sz., 3-6.
- Drimál István (2001): Határok nélkül? In Humán Fókusz. IV. évf. 10. szám.
- Knapp, M. L. (2003): A nem verbális kommunikáció. In Horányi Ö. Kommunikáció I. General Press. Bp. 48-64.
- Rudas János (1997): Delfi örökösei. Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlatok. Gondolat-Kairosz K. Bp.

„A természettel való felelősségteljes bánásmód természetes alapja egészen egyszerűen a szeretet, az érdeklődés és megértés a természet iránt. Ezek az értékek senkinek sem pottyannak egyszerűen az ölébe, ezeket meg kell tanulni. A tanulás pedig akkor megy legkönnyebben, ha örömet okoz. (Hans C. Salzmann)

A környezeti nevelés jellemzői

Ahhoz, hogy a környezeti nevelés módszereit, tevékenységformáit megfelelően körül tudjuk írni, lényeges a fogalom jelentésének, tartalmának tisztázása. A környezeti nevelés definiálásában az egyik legmértvadóbb az IUCN által megfogalmazott meghatározás, miszerint a környezeti nevelés *„olyan értékek felismerésének és olyan fogalmak meghatározásának folyamata, amelyek segítenek az ember és kultúrája, valamint az őt körülvevő biofizikai környezet sokrétű kapcsolatának megértéséhez és értékeléséhez szükséges készségek és hozzáállás kifejlesztésében. A környezeti nevelés hatást gyakorol a környezet minőségét érintő döntéshozatalra, személyiségformálás-*