

Kommunikationsfähigkeit

Aktivitätsleitfaden Klasse 3-5

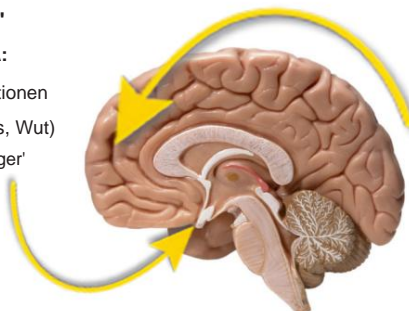


Know Your Neuro

'Der Reaktor'

AMYGDALA:

Emotionale Reaktionen
(Angst, Besorgnis, Wut)
'Der Beschleuniger'



'Der Denker'

FRONTALLOPPE:

Impulskontrolle &
Rationales Denken,
'Die Bremsen'

Quizfragen

1) In der im Video besprochenen Gehirnstudie nutzen Erwachsene normalerweise ihre _____ Körpersprache und Mimik lesen Ausdrücke, während Teenager ihre _____.

- A. Amygdala, Frontallappen
- B. „Der Denker oder die Bremse“, „Der Reaktor oder der Beschleuniger“
- C. Frontallappen, Amygdala
- D. B und C

2) Aktives Zuhören umfasst alles Folgende außer:

- A. Offenheit bewahren.
- B. Guten Blickkontakt anbieten
- C. Nur auf das achten, was wir hören wollen
- D. Abstimmung unserer nonverbalen und verbalen Kommunikation

3) Ein Kommunikationsstil, der Manipulation, Schuldgefühle, Verletzung, Kontrolle und/oder Einschüchterung einsetzt, wird als _____.

- A. Aggressiv
- B. Passiv-aggressiv-passiv
- C. Durchsetzungsstark
- D. Passiv

4) Sarkasmus ist ein Beispiel für _____ Kommunikation.

- A. Passiv-aggressiv-aggressiv
- B. Passiv-aggressiv-passiv
- C. Durchsetzungsstark
- D. Passiv

5) Durchsetzungsstarke Kommunikation umfasst Folgendes: AUSSER:

- A. Bedürfnisse klar zum Ausdruck bringen
- B. Für Rechte eintreten
- C. Sarkasmus verwenden
- D. Auf der Suche nach Win-Win-Lösungen
- E. Gute und respektvolle Beziehungen zu anderen aufbauen

Antworten: 1) D, 2) C, 3) A, 4) A, 5) C

Langzeitlernen

Aktivität Nr. 1

Teilen Sie die Schüler in Paare ein. Bitten Sie die Schüler, abwechselnd eine kurze Geschichte (5 Minuten) zu erzählen. Nachdem die Geschichte erzählt wurde, bitten Sie den Erzähler, dem Zuhörer anhand der folgenden Kriterien Feedback dazu zu geben, wie gut er aktiv zugehört hat:

- 1) Aufmerksamkeit schenken
- 2) Guten Augenkontakt aufrechterhalten
- 3) Die Körpersprache der Geschichte anpassen
Erzähler
- 4) Dem Geschichtenerzähler gegenüberzutreten
- 5) Fragen stellen
- 6) Dem Geschichtenerzähler signalisieren, dass man zuhört, interessiert ist und die Geschichte verstanden hat.

Aktivität Nr. 2

Teilen Sie die Schüler in Zweiergruppen ein, um Situationen zu sammeln, in denen Ich-Botschaften nötig sein könnten, um Gefühle auszudrücken oder Grenzen zu setzen. Beispiele: Wenn jemand Ihre Gefühle verletzt oder etwas getan hat, was Sie nicht wollten.

Weisen Sie die Schüler an, eine Ich-Botschaft zu verfassen. Üben Sie anhand des unten stehenden Beispiels, es dem Szenario entsprechend zu formulieren und es dann mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin zu teilen. Bitten Sie um Feedback, um sicherzustellen, dass es selbstbewusst klingt. Falls es aggressiv oder passiv-aggressiv klingt, überarbeiten Sie die Aussage und teilen Sie sie erneut.

Ich fühle _____ wenn du _____.

Bitte tun Sie dies beim nächsten Mal.

Aktivität Nr. 3

In Zweiergruppen, Kleingruppen oder mit der gesamten Klasse können Sie mithilfe der folgenden Fragen eine Diskussion anregen:

- Welchen Kommunikationsstil verwenden Sie am häufigsten?
- Ändern Sie Ihre Kommunikation
Je nachdem, mit wem Sie sprechen, sollten Sie Ihren Stil anpassen? Geben Sie Beispiele.
- Wie oder von wem haben Sie Ihr Wissen erworben?
Welchen Kommunikationsstil haben Ihre Familienmitglieder?
- Wie fühlt es sich an, wenn du
Wie kommuniziert man mit einer aggressiven, passiven oder passiv-aggressiven Person?