Testbeszéd - Szembenézés önmagunkkal

Beszélgessünk arról, hogy az iskolából ismerős helyzetekben mit árul el a testbeszéd, illetve hogyan lehet a saját céljainkra felhasználni.

A pedagógus áruljon el néhány „szakmai” titkot, pl. milyen jelekből sejthető, ha egy gyerek nem mond igazat, zavarban van, nem tanult, csalni próbál, nem figyel az órán stb.

Ezeket megfogalmazhatja kérdés formájában is (pl. Mit gondoltok, honnan tudom, hogy valaki nem készült?), hogy a gyerekek gyűjtsék össze az árulkodó jeleket.

A gyerekek tegyenek javaslatokat, hogy szerintük milyen testbeszéddel lehet az órai jelenlétüket, szóbeli feleletüket vagy más kommunikációs helyzetet jobbá, hitelesebbé, magabiztosabbá tenni.

Térjünk ki a testtartás, mimika, szemkontaktus, gesztikulálás, hangszín, hangerősség fontosságára, és hogy annak is van jelentősége, milyen távolságban/közelségben vagyunk a másik embertől, megérintjük-e, és ha igen, hogyan.

Magyarázzuk el, hogy érzelmeink kommunikációjakor csupán 7% a verbális tartalom (amit mondunk), 55% a testbeszéd, 38% a vokalitás (hanglejtés, hanghasználat), tehát nagyon jelentős, hogy lehetőség szerint tudatosítsuk a(s egyébként ösztönös) saját testbeszédünket, és megtanuljuk olvasni másokét.

A verbális és non-verbális kommunikáció ötféle kapcsolatban lehet. A verbális kommunikációt a non-verbális kommunikáció

* ismétli;
* ellentmond neki;
* helyettesíti;
* kiegészíti;
* árnyalja.

Keressünk mindegyikre konkrét példát!

Ha ellentmondást érzékelünk a verbális és non-verbális kommunikáció között, inkább a non-verbálisnak hiszünk.

Gyakoroljuk a hat fő érzelem ábrázolását: szomorúság, boldogság, meglepetés, harag, undor, félelem. Önként vállalkozók sorra mutassák be valamelyiket, a többieknek ki kell találniuk, melyik érzelmet látták. Mobiltelefonnal készítsünk képeket, vetítsük ki, a gyerekek próbálják megfogalmazni, pontosan miből következtettek arra, hogy milyen érzelmet látnak.