



Prijateljstvo i konflikti-vještine komunikacije

Radionica se fokusira na razvoj komunikacijskih vještina kroz različite tehnike, uključujući razmjenu mišljenja o neverbalnoj komunikaciji, refleksiju na rukovanje, grupnu diskusiju i vježbe asertivne komunikacije za unapređenje međuljudskih odnosa.

The Assertiveness Scale



Organizacijski oblik nastave

Predmetna nastava 6. razred

Vrsta nastavnog procesa

Poseban vid nastavnog procesa - Vannastavne aktivnosti

Suradnja škole sa roditeljima i zajednicom te razvoj školskog kolektiva

Stručno usavršavanje nastavničkog kolektiva

Trajanje

45 minuta

Oblasti

Sat razrednika/Odjeljska zajednica

Predmet

Odjeljska zajednica

Ključne kompetencije

Kompetencija pismenosti

Građanska kompetencija

Ciljevi i ishodi učenja i poučavanja

Cilj je potaknuti nastavnike/profesore vođenju kvalitetne komunikacije i razvijanju vještina komunikacija među učenicima.

Ishodi:

Nakon završenih aktivnosti učesnici će moći:

- ☒ evaluirati pozitivne ishode komunikacije u ekspresiji vlastitih osjećanja i razumijevanju osjećanja sagovornika
- ☒ upoznati se s vještinama komuniciranja
- ☒ mogu prepoznati važnost donošenja odluka
- ☒ uočavaju i prepoznaju faktore koji utječu na komunikaciju
- ☒ uspješno navoditi primjere povezanosti nedostatka komunikacije sa nezdravim odnosima

Detaljan opis realizacije

Komunikacija je proces razmjene informacija, ideja, misli i osjećaja između ljudi. To temelji svakodnevnih interakcija i može se odvijati na različite načine, uključujući verbalne, neverbalne, pisane i digitalne forme. Vještine komuniciranja su ključne za uspješno povezivanje s drugima, razmjenu ideja i informacija te rješavanje problema. Komunikacija je ključna za formiranje zdravih ugodnih odnosa među ljudima. Komunikacija nam omogućava da kažemo šta nam smeta u nekoj vezi (prijateljskoj, vršnjačkoj i sl.) i šta nam godi. U razgovoru sa prijateljima, mladi često komuniciraju o onome što im je u tom odnosu dobro, no nekada je teško reći šta nam smeta. Znati kako se izraziti na način da se bude shvaćeno i razumjeti šta drugi pokušavaju da kažu, veoma su važne vještine, vještine koje daju moć. Kroz ovu radionicu učesnici će osvijestiti načine i vještine komuniciranja, odnosno svojim vještinama kod sagovornika pronaći razumijevanje.

Na početku učesnicima pokažemo sliku rukovanja i pitamo koje asocijacije imaju na sliku (**"Oluja mozga"**) te se na taj način uvodimo u pojmove o komunikaciji kroz razgovor s njima. Konkretno iskustvo- Pozovemo učesnike da ustanu i da se rasporede u polukrug tako da osoba sa najmanje godina staža bude prva, a posljednja bude osoba sa najviše godina staža. Kada su se poredali kažemo im da stanu jedni naspram drugih i da odaberu jedan način rukovanja koji inače koriste u životu. Kroz tehniku **"Razmisli, spari, razmijeni"**, nakon rukovanja u paru pozovemo ih da promisle o načinu rukovanja i jedne i druge osobe, kako su se osjećali, da li su osjećali neugodnosti prilikom rukovanja i zašto te da svoja razmišljanja podijele u paru, a potom da podijele svoja razmišljanja u grupi. Naglašavamo vrste komunikacije, koje su to komunikacijske vještine i govore o ulozi komunikacije sa ciljem napredovanja odnosa među ljudima. Učesnike dijelimo u parove i objašnjavamo da je potrebno da se u paru rukuju s partnerom.

Refleksivna opservacija- Nakon što su učesnici iznijeli svoja promišljanja, izvedemo jednog dobrovoljca i pokažemo na koji sve način se možemo rukovati i koju poruku šalje tim rukovanjem (mlitavo, s oba dlana obgrlimo tuđu ruku, čvrsto - okrenuti da dlan bude gornji, kraljevski, influenserski)?

Komunikacija je ključna za formiranje zdravih ugodnih odnosa među ljudima. Komunikacijom omogućava da kažemo šta nam smeta u nekoj vezi (prijateljskoj, vršnjačkoj i sl.) i šta nam godi. U razgovoru sa prijateljima, mladi često komuniciraju o onome što im je u tom odnosu dobro, no nekada je teško reći šta nam smeta. Pitamo učesnike šta misle koji su razlozi zašto pojedine osobe imaju problem prilikom iznošenja određenih zamjerki na odnos koji imaju s drugima?

Apstraktna konceptualizacija - Uz primjenu tehnike grupno istraživanje, podijelimo učesnike u grupe koje će brojati po šest članova (odabir ide brojanjem od jedan do pet), nakon toga dodijelimo uloge u grupama npr. Voditelj - najsvjetlija kosa, mjerac vremena- svijetle cijepile, zažimač- najtamnija kosa, izvještava- najmlađi član, aktivni slušač- najstariji član.

Svaka grupa dobija pitanja: Zbog čega se ustručavamo drugima reći šta nam smeta u odnosu njima? Zašto bismo trebali prevazići vlastite barijere i sumnje i ipak reći šta nam smeta u odnosu s tom osobom? Ukoliko kažemo osobi šta nam smeta u odnosu s tom osobom, kako to može pozitivno utjecati na odnos s tom osobom, a kako negativno?

Grupe prezentiraju svoje zaključke i vodi se diskusija. Navodimo učesnike da promisle pojmu asertivna komunikacija i načine kako je koristimo.

Nakon prezentacije grupa u završnom dijelu radionice svakoj grupi dostavimo jedno pitanje i odredimo pet minuta za dogovor i prezentiranje svojih odgovora.

Pitanja:

- Šta ste naučili iz ove radionice?
- Ukoliko čujemo, kako se to odražava na naša osjećanja i poziciju u tom odnosu? • Da li je čuti o onome što nas muči pristup koji će naš odnos učiniti boljim? • Kakve su zaključke izvukli iz vježbe rukovanja?
- Kakve su zaključke izvukli iz druge vježbe (rad u grupama)? Donošenje zaključaka.

Aktivno eksperimentisanje - Predstavimo **Točak odluka** i objašnjavamo uz diskusiju i savjete za efektivno komuniciranje.

• SAVJETI ZA EFEKTIVNO KOMUNICIRANJE

Jasna komunikacija se događa onda kada je poruka koja se šalje jednaka poruci koju kaotakvu primalac razumije.

- Ljudi komuniciraju verbalno i neverbalno.
- Važno je provjeriti da li je naša poruka ispravno protumačena, posebno ako se radi o teškoj emotivnoj temi. Pažljivo slušanje s uvažavanjem jedna je od najvažnijih sposobnosti kada je dobra komunikacija u pitanju. Međutim, kulturne norme utječu na to kakav vid komunikacije se smatra prikladnim. Aktivno i slušanje bez predrasuda može unaprijediti komunikaciju.

Prilikom slušanja pomaže sljedeće:

- pokušati shvatiti drugu osobu;
- govoriti potvrdne rečenice drugoj osobi, kao naprimjer, „U potpunosti razumijem kako se osjećaš“ ili „Slažem se“;

- uspostavljati kontakt očima;
- davati pozitivne neverbalne signale, kao što su osmijeh, klimanje glavom ili tapšanje po leđima;
- traženje pojašnjenja.

Potrebni resursi

1. Chart papir
2. Olovke
3. Bojice
4. Točak odluka

Praćenje i procjenjivanje

Kroz promatranje u grupnim diskusijama, rad u parovima i refleksije o zadacima
Korištenje feedback-a od grupe i instruktora

Ideje za domaće zadaće (nastavak aktivnosti) i uključivanje roditelja

Refleksija na komunikaciju: Zadatak u kojem učesnici analiziraju vlastite stilove komunikacije u svakodnevnim situacijama.

Praktična primjena: Svaki učesnik vježba asertivnu komunikaciju kroz simulirane razgovore sa partnerom.

Savjeti za druge nastavnike/ce kod realizacije ove lekcije/teme

Vještine komuniciranja i donošenja odluka Napravite parove među učenicima i vježbajte komunikacijske vještine, igra uloga (role-playing) korisna je i zabavna. Kada podučavate o vještinama komuniciranja i donošenja odluka, osigurajte brojne konkretne primjere koji imaju veze sa životom vaših učenika. Većini učenika su potrebne dodatne vještine, praksa i podrška u učenju o tome kako iskazati osjećanja. Modelirajte komunikacijske vještine,

kao što slušanje i davanje odgovora bez predrasuda. Ovo je veoma važan dio u podučavanju ovim vještinama. Sjetite se važnosti neverbalne komunikacije. Budite svjesni vašeg govora tijela. Osoba može svojim govorom tijela slati poruke koje su u suprotnosti s onim što ta osoba govori. Stvorite sigurnu sredinu gdje svi učenici mogu otvoreno komunicirati, uključujući i one učenike koji se tradicionalno drže po strani pred drugima. Međutim, izbjegavajte da prijavate bilo koga da govori o ličnim ili osjetljivim temama.

Metode i tehnike

Metoda razgovora

Vidim - mislim - pitam se

Collections

Priprema za čas - Osnovna škola

Prosečna ocena

5