

PRIPREMA ZA PEDAGOŠKU RADIONICU

Naziv radionice: Reci mi , reci

Područje: socio-emocionalno

Cilj radionice: poučiti učenike dobroj komunikaciji

Zadaci: - poučiti učenike što sve sadrži komunikacija

- Poučiti učenike verbalnoj i neverbalnoj komunikaciji
- Ukazati učenicima na važnost asertivne komunikacije
- Ukazati učenicima na važnost aktivnog slušanja

Očekivani ishodi kod učenika:

- Učenici će moći opisati što spada u komunikaciju
- Učenici će moći razlikovati agresivnu, pasivnu i asertivnu komunikaciju
- Učenici će moći usporediti aktivno i pasivno slušanje
- Učenici će moći argumentirati zašto je važno aktivno slušati i asertivno komunicirati

Vrijeme trajanja: 45minuta

Metode i oblici: razgovor, demonstracija, igra uloga , izlaganje , rad u paru, frontalni rad, rad u grupama

Potreban materijal: zadaci (prilog 1 i 2)

Tijek radionice:

5 min.

- **uvod:**

- **Ledolomac: Kako smo danas proveli dan- skupa**

Sudionici se zamole da na različite načine: glumom, mimikom, jednom ili s više riječi kažu kako su proveli današnji dan.

Najava teme: Naša današnja radionica zove se: Reci mi , reci – pravila komunikacije

- obrada:

27 min.

-Vježba 1: Kako možemo komunicirati

10 minuta

Možemo li nekomunicirati? Pitamo učenike.

Učenicima objašnjavamo i kad šutimo zapravo govorimo – govorom tijela.

Npr. ako vam uđe odgajateljica, ravnateljica u sobu a vi ležite u krevetu i na njen govor okrenete leđa i ne sjednete barem u krevetu pokazujete da vas nervira, nije vas briga što govori, ne poštujete ju.

Time naravno pokazujete i svoju nekulturu, iako vam je možda namjera bila pokazati da ste faca.

Dakle, komunicirati možemo verbalno i neverbalno.

Verbalno je riječima, a neverbalno: mimikom, stavom tijela, odjećom, gestama.

Komunikacija ne sadrži samo izgovorene riječi.

Sjetite se kada razgovarate s nekim slušate li samo što vam govori da bi vidjeli misli li ozbiljno ili pratite još nešto? Sigurno vam poruka koju ćete razumjeti ovisi i o tonu kojim je nešto netko rekao, stavu tijela, emocijama koje je pokazao.

Npr. Ako dođem do vas i pitam mirnim tomom. Što si radio? Vidjet će se da pitam jer me zanima što ste radili, interesantno mi je to što radite isl. Ako to isto pitam zapovjednim tonom, bit će vam jasno da mislim da ste nešto zabrljali.

Jasna

Probajte slijedeće **rečenice izgovoriti u paru na različite načine prateći pri tom govor tijela, ton glasa, mimiku.**

Izgovorite tako da izgleda zapovjedno, da ste ljuti, neutralnim tonom (prilog 1).

Nakon što rečenice izvježbaju u paru, nekoliko učenika probat će ih izgovoriti na različite načine.

Vježba 2: Zašto komunikacija pođe krivo?

10 minuta

Da desetorici ljudi kažemo istu poruku, svatko će je razumjeti na svoj način. Rekli smo već o čemu sve ovisi komunikacija, osim riječi.

Na poruku puno utječu naše emocije, samopouzdanje isl.

Utječe naravno i način na koji komuniciramo.

Možemo komunicirati:

1. Agresivno

- osobe koje tako komuniciraju jasno iskazuju svoje želje i potrebe

- namjera im je dominacija

- osjećaju se samopouzdana

- drugi se osjećaju poniženo, ogorčeno, povrijeđeno, ljuto, a kod nekih budi i želju za osvetom

- ishod – dobije se što se želi, ali postepeno gubimo ljude oko sebe i ostajemo sami

Razmislite imate li takve osobe u svojoj okolini.

2. Pasivno

- osoba koja tako komunicira ne izražava svoje želje i potrebe

- namjera im je udovoljiti drugima

- te osobe osjećaju se ljuto, nezadovoljno

- drugi se osjećaju krivo, superiorno, osjećaju sažaljenje ili iziritiranost

- ishod – osoba koja tako komunicira ne dobije što želi, a u konačnici takvu osobu ljudi na kraju izbjegavaju, jer im je dosadna

3. Asertivno

- osoba koja tako komunicira jasno pokazuje svoje osjećaje, potrebe, ali na prikladan način, mirno
- namjera takve osobe je komunicirati
- Osoba i drugi se u toj komunikaciji osjećaju dobro, samopouzdana, uvaženo, ali to ne znači da takva osoba očekuje da će uvijek biti sve po njenom
- Ishod – unapređujemo odnose s drugim ljudima dobijemo uglavnom što želimo.

Što mislite zašto se onda ne ponašamo asertivno?

Bojimo se da ne razočaramo druge, ne usudimo se tražiti što želimo, bojeći se da ih ne naljutimo, bojimo se odbačenosti.

Zadatak učenika je u grupama prema predlošku Ja komunikacije (asertivne) obraditi priče. Pri tome treba voditi računa i o govoru tijela. Potrebno je gledati u oči, govoriti smireno i razgovjetno.
(Prilog 2)

-Vježba 3 : S razlogom imamo 2 uha i jedna usta _____ 10 minuta

Učenike staviti u 4 reda tako da su 2 i 2 reda okrenuta licem, 2 i 3. red leđima.

Zadatak prva 2 reda je da jedan iz para priča neku priču (što želi), a drugi iz para ne sluša i jasno to daje do znanja.

Druga dva reda rade na način da oba člana para pričaju, ali svatko svoju priču.

Nakon odrađenog zadatka s učenicima razgovarati kako su se osjećali kad su pričali, a drugi nije slušao, odnosno kako su se osjećali kad je svatko pričao svoju priču.

Učenicima objasniti da nije dovoljno samo govoriti na pravi način, već da je potrebno i aktivno slušati. Zato imamo 2 uha i jedna usta.

Nije dovoljno praviti se samo da slušamo, pa slušamo na pola uha.

Postoji nekoliko vrsta neadekvatnog slušanja (**voditelji glume situacije**):

- ☉ Pseudo slušanje – slušatelj reakcijama pokazuje da sluša, a zapravo ne sluša
- ☉ Selektivno slušanje- sluša samo ono što ga zanima
- ☉ Otimanje riječi – sugovornik jedva čeka da sam uskoči
- ☉ Doslovno slušanje – čuje samo riječi, bez neverbalnih poruka
- ☉ Obrambeno slušanje – slušač doživljava riječi sugovornika kao napad

Upoznati učenike da kvalitetno slušanje ima neka svoja pravila:

1. Čujem poruku
2. Nastojim shvatiti značenje poruke
3. Provjeravam jesam li shvatio poruku tako da ukratko ponovim
Na taj način dajemo mogućnost sugovorniku da ispravi ako smo nešto krivo razumjeli, pružamo sugovorniku mogućnost da se smiri, pokazujemo mu da ga cijenimo.

Zaključak: Komunikacija ima svoja pravila. Aktivno slušajte, komunicirajte ja porukama na asertivan način.

U razgovoru koristite slijedeće savjete (voditelj jednu po jednu na veliko napisanu poruku čita i stavlja na ploču):

- ☉ Više slušajte, manje pričajte!
- ☉ Ne završavajte tuđe rečenice!
- ☉ Pokažite interes za ono što se govori!
- ☉ Pustite sugovornika da govori!
- ☉ Pokušajte se staviti u “cipele” sugovornika!
- ☉ Ne upadajte u riječ!
- ☉ Pružite povratnu informaciju, rezimirajte!
- ☉ Pitajte!
- ☉ Izbjegavajte ometajuće faktore (dok pričaš igraš se na mobitelu, slušaš glazbu na slušalice i sl.)!
- ☉ Ne šalžite podvojene poruke “Nije mi ništa!”
- ☉ Šutnja je zlato! Kad šutite dobijete dodatne informacije od sugovornika!
- ☉ Ne dozvolite da vas stres nadvlada kad komunicirate!

Evaluacija – pljeskom

3 min.

Literatura:

Internet stranice

Voditelj: Ivan Tarle, Jasna Majić

Prilog 1

Probajte slijedeće rečenice izgovoriti u paru na različite načine prateći pri tom govor tijela, ton glasa, mimiku.

Izgovorite tako da izgleda zapovjedno, da ste ljuti, neutralnim tonom (prilog 1).

1. Pojeo si jabuku.
2. Izađi na dvorište.
3. Ideš na igralište.

Prilog 2

Slijedeće situacije prema predlošku i primjeru ja poruka izgovorite na asertivan način, pri tome vodite računa i o verbalnoj i neverbalnoj komunikaciji.

Vježba ja poruke

JA PORUKE (staviti na plakat)

verbalno

Kada ti _____ (opisati ponašanje druge osobe)

osjećam se _____ (reći kako se osjećaš)

jer _____ (zbog čega ti ponašanje druge osobe smeta)

i želio/željela bih _____ (što želite da se dogodi)

Neverbalno

- gledaj u oči osobu kojoj se obraćaš

- govori smireno i razumljivo

Kada ti vičeš

osjećam se neugodno / prestrašeno

jer mi smeta buka / nisam navikao da na mene viču

i želio bih da sniziš ton kad sa mnom razgovaraš.

Jesi li me razumio?

Situacije

1. Marija nagovara Antoniju da idu u Rijeku, a Antoniji se ne ide jer mora učiti. Ljuti je što ju uvijek u vrijeme učenja zove da nekud idu. Ne želi neugodnosti s odgajateljem.
2. Petru ljuti što Gorana nikad ne sprema sobu. Ne želi prigovore odgajatelja, ne želi živjeti u svinjcu.
3. Petar želi izaći van duže od uobičajenog vremena do kada ga roditelj pušta. Pokušat će nagovoriti roditelje da ga puste pozivajući se na svoju odgovornost, dobre ocjene i sl.
4. Marko želi učiti u sobi, a ne u učioni. Svjestan je da odgajateljica s razlogom to do sada nije dopustila, jer se nakupilo nešto neopravdanih izostanaka i negativnih ocjena.

Vrste slušanja:

- ☉ Pseudo slušanje – slušatelj reakcijama pokazuje da sluša, a zapravo ne sluša

Dok govornik priča, sugovornik cijelo vrijeme provjerava nešto na mobitelu i zamišljen je. Cijelo vrijeme kima glavom i govori "mhm", ali vidi se da je odsutan

- ☉ Selektivno slušanje- sluša samo ono što ga zanima

Govornik opisuje kako mu je bio naporan dan na poslu. Kaže da je imao samo jednu pauzu od 5 minuta na kojoj je popio kavu. Sugovornik se počinje smijati i komentira "bome je super taj posao gdje se kava pije"

- ☉ Otimanje riječi – sugovornik jedva čeka da sam uskoči

Govornik se žali kako trenutno prolazi kroz jako težak životni period i da ga nešto boli. Sugovornik upada u riječ i krene pričati o situaciji kada je njemu bilo tako. Kaže da u točno zna kako je to.

- ☉ Doslovno slušanje – čuje samo riječi, bez neverbalnih poruka

Govornik pita sugovornika kako se osjeća vezano uz ispit. Sugovornik odgovara "dobro", ali cijelo vrijeme trese nogom i pucketa prstima. Govornik kaže "e super, tako i treba".

- ☉ Orambeno slušanje – slušač doživljava riječi sugovornika kao napad

Govornik opisuje kako sugovornik u buduću može poboljšati kvalitetu radionica. Sugovornik to doživljava kao napad na svoje karakterne osobine i uvrijedi se.