



Povećanje socijalne
uključenosti samohranih
roditelja

Komunikacijske vještine

Aktivnosti



ASOCIATIA HABILITAS
Centru de resurse si formare profesională



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+

Europska komisija financijski podržava projekt i proizvodnju ovog sadržaja, koji odražava stavove isključivo autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za korištenje informacija koje se ovdje nalaze.

Neverbalna komunikacija

1. Izrežite nekoliko traka papira. Na svaku traku papira zapišite raspoloženje ili stanje poput krivnje, sreće, sumnje, paranoje, uvrede ili nesigurnosti. Preklopite trake papira i stavite ih u posudu.
2. Sada izvadite jedan papirić iz zdjele i pročitajte na glas rečenicu: "Svi moramo što prije skupiti svoje stvari i preseliti se u drugu zgradu!" pritom izražavajući raspoloženje ili stanje koje piše na papiriću odnosno kojeg ste prethodno izvadili iz zdjele. Pokušajte ovu vježbu raditi s prijateljima ili Vašim vršnjacima te razmjenjivati povratne informacije o tome kako ste se osjećali kada ste čuli prijatelja kako čita ili kako ste se Vi osjećali čitajući. Možete igrati ovu igru online i s više prijatelja. Možete koristiti online platforme poput Miro, Jamboard ili Mentimeter kako biste anonimno ispisivali „post-it“ papiriće, samo imajte na umu da ove aplikacije zahtijevaju izradu profila. Za jednostavniji način, možete ovu igru igrati bez toga – svaka osoba pročita rečenicu pritom izražavajući raspoloženje koje osjećaju u tom trenutku i ostali pogađaju o kojem se raspoloženju radi.
3. Neka svatko od vas zapiše misao ili pretpostavku o svakom „čitaču rečenice ili govorniku“ koju je imao tijekom čitanja papirića.
Svatko od vas treba zapisati pretpostavke koje je iznio o svakom govorniku dok čita njihove upute.

Vježba ogledala

1. Srž aktivnog slušanja je naša sposobnost da čujemo ono što netko govori i dovoljno dobro to razumijemo da možemo parafrazirati (prepričati i preoblikovati onako kako smo mi shvatili poruku) na takav način da potvrdimo i razumijevanje poruke. Ovo je poznato kao zrcaljenje i temeljna je vještina koju vrijedi vježbati.



2. Počnite jednostavno. Samo pitajte svog prijatelja/člana obitelji/partnera da jedna osoba kaže drugoj nešto vrlo osnovno, poput onoga što je danas doručkovala. Druga bi osoba trebala biti u mogućnosti to ponoviti prilično točno. Zatim postupno neka govornik dijeli sve složenije ideje i koncepte. Ovu vježbu možete provesti i online s prijateljem ili članom obitelji.
3. Slušatelj mora zapamtiti da njegov posao nije na bilo koji način pokušati riješiti probleme koje osoba pokreće ili prosuđivati njihovu komunikaciju. Dovoljno je jednostavno razumjeti izrečeno dovoljno dobro da se i druga osoba složi s njihovim verbaliziranim razumijevanjem.
4. Ovo zvuči kao jednostavna vježba, ali ljudi koji nisu naviknuti na zrcaljenje mogu se iznenaditi koliko je to teško. često u razgovoru imamo želju postavljati dodatna pitanja (osim onih koja imaju za cilj samo pojašnjenje, a koja su dopuštena), ispričati vlastitu priču ili ponuditi svoje mišljenje kao odgovor na to što nam se kaže. Isprva može biti izazov samo razmotriti, razumjeti i parafrazirati, a ne raditi ništa drugo. Korist od izgradnje tog komunikacijskog alata mogu biti velike.



ŠTO ČUJEŠ?

1. Ovu je igru lako igrati, ali nije tako lako "pobijediti". Zahtijeva punu pažnju i aktivno slušanje sudionika. Okupite svoju grupu vršnjaka/prijatelja i podijelite papir i kemijsku olovku ili olovku svakom igraču. Ovu igru možete igrati i online s prijateljem/prijateljicom ili članom obitelji.
2. Recite im da ćete im dati usmene upute za crtanje predmeta, korak po korak. Na primjer, mogli biste im dati upute poput: nacrtajte krug unutar kvadrata tako da točno stane u sredinu kvadrata. Presijecite 2 linije kroz krug, dijeleći krug na 4 jednaka dijela. Vježba može postupno postajati sve teža sa svakom instrukcijom, a ako grupa nije pažljivo slušala upute, ne može se nadati uspješnom izvođenju vježbe. Ako igrate ovu igru online, možete svojim sudionicima dati istu uputu i igrati igru na isti način. Ako igrate samo s jednom osobom možete crtež učiniti malo složenijim. Možete si pomoći tako da na Internetu pronađete neku apstraktnu fotografiju/sliku ili crtež te možete davati osobi detaljne upute kako da ju nacрта. Kako biste ovu igru učinili zabavnijom, možete se izmjenjivati s prijateljima, nekada Vi pogađate, a nekada Vi dajete instrukcije.



Provjeri svoje znanje

1. Tijekom razgovora ostvarujem kontakt očima 1 2 3 4 5
2. Često iniciram nove teme tijekom razgovora 1 2 3 4 5
3. Tijekom razgovora nemam potrebu prekidati sugovornika/icu 1 2 3 4 5
4. Pokušavam regulirati brzinu govora s obzirom na publiku kojoj pričam... 1 2 3 4 5
5. Dok razgovaram rijetko se igram sa stvarima poput olovke, prstena, s kosom i sl. 1 2 3 4 5
6. Dok govorim, izbjegavam pauze, tišine, „hmm“, „ahhh“ i sl. 1 2 3 4 5
7. Dok govorim, pokušavam odisati samopouzdanjem - nisam previše napet ili nervozan..... 1 2 3 4 5
8. Tijekom razgovora postavljam dodatna pitanja..... 1 2 3 4 5
9. Pokušavam potaknuti ljude da se uključe u razgovor 1 2 3 4 5
10. Upotrebljavam humor u pričama tijekom razgovora..... 1 2 3 4 5
11. Tijekom razgovora pokušavam ne govoriti puno o sebi..... 1 2 3 4 5
12. Kontroliram ton glasa dok govorim (ni preglasno ni pretiho) 1 2 3 4 5

Ukupni rezultat

Ukupna ocjena 12–24 = Niska komunikacijska kompetencija;

Ukupni rezultat od 25–47 = srednja komunikacijska kompetencija;

Ukupni rezultat od 48–60 = Visoka komunikacijska kompetencija.

Tumačenje rezultata

Komunikacijska kompetencija je mjera u kojoj redovito vježbate komunikacijska ponašanja, za koja se zna da su učinkovita. Ovo nije toliko mjera onoga što komunicirate, već mjera koliko dobro komunicirate. To je mjera kvalitete upotrebe vašeg glasa, mjere u kojoj slušate i aktivno sudjelujete u razgovorima, kako se koristite neverbalnim ponašanjem i vaše sklonosti i sposobnosti korištenja humora i drugih tehnika za poticanje vaše poruke.



Ako imate rezultat u rasponu od 12 do 24 boda odnosno ako ste Vaše komunikacijske vještine procijenili nižim ocjenama, znači da procjenjujete da u području Vaših komunikacijskih vještina postoji određen prostor za njihovim poboljšanjem. Budući da komunikacijske vještine koristimo svakodnevno u različitim životnim situacijama, imamo u svakom trenutku priliku dodatno uvježbavati našu komunikaciju i obratiti pažnju na poruke koje šaljemo.

Rezultat u rasponu od 48 do 60 bodova može značiti da dobro vladate Vašim komunikacijskim vještinama no, to ne znači da nemate što novoga naučiti u području komunikacije budući da je to područje široko i uvijek se može unaprijediti novim ili osvježavanjem već stečenog znanja.

Ako je vaš rezultat u umjerenom rasponu, to može ukazivati na to da ste u dobroj poziciji da postignete značajno poboljšanje svojih komunikacijskih vještina.

