

## II. KOMUNIKACIJA

Pomembno je ne samo vedeti, kaj želite povedati, temveč tudi kako to storiti. Dobra komunikacija mora biti preprosta in učinkovita in vedno morate poskrbeti za to, da je druga oseba vaše sporočilo tudi razumela. Upamo, da vam bodo naslednje vaje za Chic & Craft vrstniške mentorje pomagale izboljšati vaše komunikacijske sposobnosti v odnosu z drugimi udeleženci skupine.

### II.1. GOVORICA ROK

**Razvijanje sposobnosti:** Vaja za izboljšanje govorice telesa, izražanje, izumljanje, opazovanje, izražanje čustev, obrazna mimika.

**Opis:** Udeležence pozovite k oblikovanju parov (zaželeno je, da se pari ne poznajo preveč dobro med seboj). Naj sedejo tako, da si v tišini zrejo v oči in so pri miru. Pozovite jih, da se pozdravijo z rokami. Nato jim povejte, da bodo prejeli navodila o tem, kaj si bodo morali sporočiti z rokami.

Sporočali si bodo lahko sledeča stanja: Veselje - Nežnost - Dominacija - Podreditev - Vitalnost - Pasivnost - Aroganca - Sramežljivost - Nezadovoljstvo - Žalost - Prezir - Sprejemanje.

Ko končate z navodili, naj se poskusijo pogovarjati zgolj z rokami.

Za zaključek vaje naj zaprejo oči in pomislijo na to, kaj so ob tem doživeli.



**Predlogi:** Udeleženci lahko svoje občutke sporočajo z dotikom oz. z rokami, kar lahko potem tudi med seboj primerjajo (način sporočanja).

Namesto, da delate v parih, se lahko ta vaja izvede tudi skupinsko. Pri odločitvi upoštevajte značilnosti vaše skupine.

Včasih lahko udeleženci svoje občutke nenamerno izrazijo z obrazno mimiko, zato si naj v tem primeru obraz pokrijejo s krpo oz. kosom blaga, kar vajo malce oteži.

S to vajo lahko ozavestijo težave, ki jih imajo pri sporočanju svojih občutkov.





## II.2. NAUČI SE MOJEGA JEZIKA

**Razvijanje sposobnosti:** Neverbalna komunikacija - nadzorovanje telesne govornice.

**Material:** Predvajalnik glasbe.

**Opis:** Samo za velike skupine. Udeležence opozorite, da boste predvajali skladbo in jih pozvali k temu, da se pri tem sprehodijo po prostoru. Vsakič, ko bo glasba utihnila, naj stopijo skupaj (v parih, trojicah oz. kot boste določili) in se začnejo spontano pogovarjati o naslednjih temah:

- Vse skupaj pozdravite.
- Vprašajte in povejte koliko je ura.
- Opišite vreme.
- Povejte kateri film ste si nazadnje ogledali.
- Delite svoje skrbi povezane z gospodarsko krizo.
- Dogovorite se za uro glede pijače.
- Odločite se o skupnih počitnicah.

Ko zaključite z aktivnostjo, udeležence pozovite naj povedo, kako so se počutili ob tem, ko so morali uporabiti namišljen jezik. So se razumeli z lahkoto ali s težavo? Zakaj je bilo lahko/težko? Kako so nadoknadili pomanjkanje besednega razumevanja?





### II.3. ZLAGANJE PAPIRJA

**Razvijanje sposobnosti:** Dajanje učinkovitih navodil, pozorno poslušanje in abstraktno mišljenje, razumevanje raznolikosti, komunikacija.

**Material:** Listi papirja.

**Opis:** Vsak udeleženec naj dobi list papirja. Vsi naj zaprejo oči (udeležencem lahko tudi s trakom zakrijete oči) in sledijo vašim navodilom. Začnite z navodili, kaj naj storijo s papirjem, npr. list prepognite na polovico tako, da prepognete spodnji levi kot čez zgornji desni kot, obrnite ga za 90 stopinj v levo, nato ga ponovno prepognite na polovico, iztrgajte polkrog na sredini desne polovice, itd.

Ko ste enkrat podali navodila, pozovite vse udeležence, da ponovno odprejo oči in zravnajo svoj list papirja. Naj se ozrejo okrog sebe in si ogledajo oblike, ki so pri tem nastale. Vprašajte jih zakaj imajo njihovi listi po njihovem mnenju različne oblike. Lahko jim namignete, da so se razlike pojavile že na samem začetku, saj so nekateri svoj list papirja verjetno držali vertikalno, drugi pa horizontalno. To se lahko uporabi pri Chic & Craft usposabljanju, saj bodo vsi udeleženci imeli različno predhodno znanje o šivanju itd. Nekateri so pri trganju koščka papirja iztrgali velik kos, spet drugi manjšega, saj vsi vidimo drugače in si navodila tolmačimo po svoje. Zato je nujno, da so mentorji pri dajanju navodil jasni (komunikacija). Nekatera navodila se nekomu zdijo nejasna, spet komu pa jasna. To, da ima oseba pri aktivnosti zaprte oči je enako, kot da ne prejme povratnih informacij - če ne morejo pri tem oceniti svojega napredka, tudi ne morejo vedeti, kje bodo pristali - zato je zelo pomembno in nujno, da vrstniški mentorji tiste, ki se usposabljujejo, nenehno spodbujajo in skrbijo za "feedback".





## II.4. SLEDI MOJIM BESEDAM

**Razvijanje sposobnosti:** Dvosmerna komunikacija, domišljija, abstraktno mišljenje, koncentracija, sposobnost dajanja natančnih navodil, postati dober poslušalec, razločevanje pojmov (vertikalno, horizontalno, levo in desno), motorične sposobnosti.

**Materiali:** Bobi palčke/prestice (majhne), papirnate brisače.

**Opis:** Udeleženci naj oblikujejo pare in sedejo tako, da drug drugemu kažejo hrbet. Pred vsako osebo položite papirnato brisačo in ji dajte 10-15 prestic. Vsak par naj si izbere, kdo bo govoril in kdo bo poslušal. Govorci začnejo prvi, tako da na svoji brisači nekaj ustvarijo/oblikujejo. Nato svojo stvaritev/obliko po korakih (presto za presto) opišejo. Primer: "Svojo prvo presto sem položil vertikalno na sredino brisačke". Poslušalec (prejemnik informacije) pa nato tem navodilom sledi in naredi enako. Pri tem ne sme za jasnejše razumevanje postavljati nobenih vprašanj. Ko je naloga končana, pare pozovite, naj pogledajo kako dobro se ujemajo. Nato je čas, da zamenjajo vloge. Prejemnik postane govorec, s tem, da LAHKO 'poslušalec' tokrat pojasnjuje in postavlja vprašanja.



Vprašanja za začetek pogovora o nalogi so lahko v tem stilu: Kako je bilo slediti navodilom in pri tem ne postavljati nobenih vprašanj? Ste se počutili neprijetno? Kako pa vam je bilo, ko





ste lahko govorili? Zakaj je bilo to lažje? Kaj je boljše, enosmerna ali dvosmerna komunikacija? Zakaj?

**Namigi:** Namesto prestic lahko uporabite barvne palčke. Nekateri ljudje imajo lahko imajo težavo z dajanjem/razumevanjem navodil, zato je to vajo dobro nekajkrat ponoviti. Kako to vajo izvesti, lahko najprej pokaže tisti, ki vodi usposabljanje.

Udeleženci bodo presenečeni nad tem, kako različno razumejo iste stvari in kako pomembno je dobiti jasna navodila.





## II.5. NOGOMETNE SRNE

**Razvijanje sposobnosti:** Pozorno poslušanje, odprt um, nestereotipno razmišljanje, koncentracija.

**Opis:** Udeležencem povejte da jim boste prebrali kratko zgodbo, ki se konča z vprašanjem povezanim z njo, zato naj pozorno prisluhnejo.

Zgodba gre takole: *Na lesenem tramu sedita dve srni in klepetata o nogometu. Manjša je srnjak in je od starejše sin, vendar pa večja srna ni njegov oče. Kako je to mogoče?*

Odgovor pa je tak: Večja srna je njegova mati. Če so bili odgovori napačni, vprašajte udeležence, zakaj je temu tako. To je pravi trenutek za dialog o predznanju, ki lahko pogosto izkrivi posameznikovo dožemanje resničnosti, kar pripelje do napačnih zaključkov.

**Predlogi:** Udeležence lahko pozovete k ustnim odgovorom ali pa jih napišejo na list papirja, preden jih podelijo s celotno skupino - ta zadnja možnost bo vsem udeležencem omogočila dovolj časa, da najdejo rešitev.





## II.6. NAČEČKAJ IN OPIŠI

**Razvijanje sposobnosti:** Učinkovita komunikacija, opazovanje, poslušanje.

**Materiali:** Kartice s preprostimi diagrami v različnih položajih na papirju, listi papirja, barvice.

**Opis:** Eno osebo pozovite naj stopi pred ostale in ji pokažite eno kartico. Razložite ji, da mora to, kar je na njej, opisati ostalim udeležencem. Imena predmeta ali namena, za kar se predmet uporablja, nikakor ne sme izgovoriti, zgolj kako diagram izgleda, kot je oblika, velikost in postavitev. Drugi udeleženci pa se morajo potruditi in narisati karseda natančno predstavo tega, kar je na kartici.

Ta vaja zahteva jasno komunikacijo, določen opisni jezik in karseda natančen prenos informacij. Poudarila bo določene spretnosti, ki so potrebne pri mentorstvu in prenosu znanja na druge. Od ostalih udeležencev prav tako zahteva skrbno poslušanje in spretnosti dešifriranja.







## II.7. ŠEPETANJE V VETRU

**Razvijanje sposobnosti:** Komunikacija, pozornost, pravilna izgovorjava, koncentracija, spomin

**Opis:** Najprej se morajo udeleženci postaviti v vrsto ali krog. Igra se začne tako, da ena oseba tistemu, ki je za njo, zašepeta en stavek. Slednjega mora tisti, ki igro vodi, pripraviti vnaprej, vendar ga mora poznati samo oseba, ki je igro začela. Tisti, ki je prejel sporočilo, slednje nato zašepeta osebi za njim in tako naprej.

Ko pride sporočilo do zadnje osebe v skupini, ga mora ta povedati naglas. Nato prva oseba stavek, ki ga je prejela, prebere in udeleženci bodo lahko slišali, koliko se stavka razlikujeta med seboj. Malo verjetno je, da se sporočilo, zlasti v večjih skupinah, vsaj kanček ne spremeni.

**Predlogi:** V večji skupini boste naleteli na večja odstopanja, kar bo vajo naredilo celo bolj zabavno. Ta vaja lahko na udeležence vpliva sproščujoče.





## II.8. SELEKTIVNO POSLUŠANJE

Selektivno poslušanje pomeni, da poslušalec sliši in si tolmači samo koščke sporočila, ki se vam zdi pomembno, ostalo pa ignorira. Selektivni poslušalci pogosto oblikujejo argumente še preden slišijo celotno zgodbo, zaradi česar niso samo slabi poslušalci, temveč tudi slabi govorniki!

**Razvijanje sposobnosti:** Pozornost, komunikacija, spomin.

**Opis:** Za to, da se lahko spopadete s tem v skupinskem okolju, mora en moderator sestaviti seznam predmetov oz. idej, ki spadajo v podobno tematsko področje. Npr: puran, solata, paradižnik, majoneza, gorčica, sir itd. To so vse sestavine za sendvič, kar bo večina ljudi prepoznala. Seznam naj bo relativno dolg, nekje od 15 do 20 besed, pri čemer naj se ene besede ponovijo. Na primer: puran, solata, paradižnik, majoneza, gorčica, sir, šunka, solata, kisle kumarice, čebula, olive, solata... Moderator naj ta seznam prebere pred celotno skupino, nato pa udeležencem da na voljo 30 sekund, da napišejo, karseda čim več besed, ki se jih spomnijo. Večina ljudi si bo zapomnila besedo, ki se je največkrat ponovila, in znatno število jih bo najverjetneje zapisalo besede, ki so bile očitne, a dejansko niso bile navedene. Na primer: kruh, sendvič ali hrana.

**Predlogi:** Lahko zapišete različne besede povezane s širšim pojmom, npr. "šivanje: krojenje, blago, priponka, igla, itd.)".

Ta dinamika lahko pomaga pri razumevanju tega zakaj se v določenih situacijah ne slišimo in pri zavedanju tega, kako nevarno je lahko razmišljanje v stilu "*Poznam konec*".

Ta vaja lahko služi kot poživitev.