

# Pozitivna in negativna komunikacija

## 3 koraki za izvedbo aktivnosti



### 1. korak: pripravljalna faza

Udeleženci dobijo navodila na karticah ter jih ne smejo pokazati svojim partnerjem.

### 2. korak – faza aktivnosti

Vsi pari začnejo hkrati igrati vloge.

Kartice za igro vlog:

A1: S partnerjem se pogovorite o preprosti vsakdanji težavi, ki vas muči. Morda je nekaj preprostega in običajnega, vendar vas moti.

A2: Medtem ko se partner pogovarja z vami, se popraskajte po nosu, si popravite lase, glejte uro ali počnite kaj drugega, da ga razjezite, medtem ko mu govorite: "Da, da, razumem ..."

B1: S partnerjem se pogovorite o težavi, ki vas muči. Morda je nekaj preprostega in običajnega, vendar vas moti.

B2: Poslušajte partnerja, ki vam govori o nečem, kar ga moti. Opišite podobno težavo, ki vam dela skrbi, a se vam zdi pomembnejša od njegove.

C1: S partnerjem se pogovorite o težavi, ki vas muči. Morda je nekaj preprostega in običajnega, vendar vas moti.

C2: Poslušajte svojega partnerja ter s svojim odnosom in besedami pokažite, da ga slišite in razumete.

### 3. korak – zaključna faza

Po igranju vlog udeleženci izvedejo zaključen sestanek v zboru.

Pari eden za drugim predstavijo svoje izkušnje na podlagi naslednjih vprašanj:

- ✓ Kakšna je bila medsebojna komunikacija?
- ✓ Ste imeli občutek, da medsebojno komunicirate?
- ✓ Kaj je olajšalo in kaj otežilo komunikacijo?
- ✓ Ali so ti načini komunikacije podobni tistim, ki jih uporabljate v vsakdanjem življenju?

Za povzetek zaključnega sestanka moderator postavi naslednja vprašanja:

- ✓ Zaradi katerega vedenja ste se počutili dobro ali slabo?
- ✓ Kako se običajno vedete?
- ✓ Se vam zdi pomembno, da se vaš sogovornik čuti slišane in razumljene?




Vrsta aktivnosti:  
Scenariji in razprava

Namen aktivnosti:  
Teme, ki jih obravnava ta aktivnost, so: pozitivna in negativna komunikacija; empatija; veščine v odnosih; veščine poslušanja.



Trajanje:  
Do 45 minut.

 Druge komponente Škatle primerov VALUE: Papir, pisala, kartice z različnimi scenariji za igre vlog.

Vaši zapiski:

- ✓ ...
- ✓ ...