

II. BENDRAVIMAS

Svarbu žinoti ne tik ką norite pasakyti, bet ir kaip tai padaryti. Geras bendravimas turi būti paprastas ir efektyvus ir visada turite būti tikri, kad kitas žmogus supranta ką norite pasakyti. Mes tikimės, kad šie pratimai padės patobulinti Chic & Craft kolegų-mentorių bendravimo įgūdžius ir pagerinti santykius su kitais grupės nariais.

II.1. KALBANČIOS RANKOS

Stiprinami gebėjimai: kūno kalbos praktika, ekspresija, išradingumas, stebėjimas, jausmų ir veido išraiška.

Aprašymas: paprašykite dalyvių susiskirstyti poromis (pageidautina, kad poroje esantys žmonės vienas kito gerai nepažinotų). Paprašykite, kad poros atsisėstų vienas priešais kitą, sėdėtų ramiai ir tylėdami stebėtų vienas kitą. Paprašykite, kad pasisveikindami jie paimtų vienas kitą už rankų. Paaiškinkite dalyviams, kad jie gaus nurodymus, ką turi perteikti vienas kitam rankoms.

Dvasinės būsenos, kurias reikia perteikti galėtų būti: - Džiaugsmas - Švelnumas - Dominavimas, - Nuolankumas - Energija - Pasyvumas - Arogancija - Drovumas - Tramdomas nepasitenkinimas - Liūdesys - Panieka - Pripažinimas.

Dalyviams baigus, paprašykite, kad jie pabandytų vesti pokalbį tik rankų pagalba.

Galiausiai paprašykite, kad grupės nariai užmerktų akis ir pagalvotų apie tai, ką jie patyrė.



Patarimai: galima paprašyti, kad dalyviai savo jausmus išreikštų prisilietimu arba parodytų rankomis neliesdami vienas kito. Galima išbandyti abu būdus, kad dalyviai galėtų palyginti savo pojūčius.

Vietoj to, kad dirbtumėte poromis, ši užduotis gali būti atliekama kaip visos grupės užduotis, tiesiog turėkite omenyje savo grupės charakteristikas, kad galėtumėte paskirti labiausiai tinkamą organizavimą.

Kartais dalyviai gali išreikšti ir savo veidais, netgi netyčia, dalyviai gali užsidengti savo veidus audeklu, jei nėra jokio kito kelio, tai pasinaudoja savo rankomis. Tai yra būdas padaryti užduotį šiek tiek sudėtingesnę.

Šis pratimas yra labai įdomus, kad mes žinotume apie sunkumus, kai bandome perduoti savo jausmus.





II.2. SUPRASK MANO KALBĄ

Stiprinami gebėjimai: neverbalinis bendravimas, kūno kalbos kontroliavimas.

Pagalbinės priemonės: muzikos grotuvas.

Aprašymas: tik didelėms grupėms. Pasakykite dalyviams, kad jie girdės dainą ir kol muzika gros jie turės vaikščioti po kambarį. Kiekvieną kartą, kai išjungsite muziką, dalyviai turi susiburti į grupes po du, tris ar kitą jūsų nurodytą žmonių skaičių ir kalbėti spontaniškai susigalvota kalba viena iš šių temų:

- Pasisveikinkite su visais.
- Paklauskite ir pasakykite kiek valandų.
- Papasakokite apie orą.
- Papasakokite apie paskutinį matytą filmą.
- Išsakykite savo susirūpinimą dėl ekonominės krizės.
- Susitarkite kelintą valandą eisite į barą.
- Susitarkite dėl atostogų kartu.

Kai užduotis bus atlikta, paklauskite dalyvių kaip jie jautėsi naudoti išgalvotą kalbą, ar buvo sunku ar lengva suprasti vienas kitą, kodėl buvo sunku arba lengva, kaip jie bandė kompensuoti verbalinio supratimo trūkumą.





II.3. POPIERIAUS LANKSTYMAS

Stiprinami gebėjimai: duoti aiškius nurodymus, atidžiai klausyti ir abstrakčiai mąstyti, suprasti skirtumus, bendravimas.

Pagalbinės priemonės: popieriaus lapai.

Aprašymas: kiekvienam dalyviui duokite po popieriaus lapą. Liepkite visiems užsimerkti (galite netgi užrišti akis) ir vykdyti jūsų nurodymus. Duokite dalyviams nurodymus ką jie turi daryti su popieriaus lapu, t.y. perlenkti lapą pusiau, apatinį kairįjį kampą užlenkti ant apatinio dešiniojo kampo, pasukti lapą į kairę 90 laipsnių kampu, dar kartą perlenkti per pusę, dešinės pusės viduryje išplėsti pusrutulį, t.t.

Kai dalyviai bus įvykdę gana nemažai jūsų nurodymų, liepkite jiems atsimerkti ir išlankstyti savo lapus. Paprašykite, kad savo lapo formą jie palygintų su kitų dalyvių lapais. Paklauskite, kodėl, jų manymu, popieriaus lapai įgijo labai skirtingas formas. Galite paaiškinti, kad skirtumai atsiranda jau pačioje pradžioje dėl skirtingos pradinės padėties – vieni lapą popieriaus tikriausiai laikė horizontaliai, kiti – vertikaliai. To reikėtų nepamiršti ir Chic & Craft mokymų metu, nes dalyviai turės skirtingą siuvimo ar kitą patirtį. Išgirdę nurodymą išplėsti gabalą popieriaus vieni suprato, kad reikia išplėsti didelį gabalą, kiti – mažą. Mes visi suprantame nurodymus skirtingai, todėl būtina, kad kolegos-mentoriai labai aiškiai suformuluotų ir duotų nurodymus. Kartais nurodymai vieniems žmonėms atrodo neaiškūs, o kitiems – visiškai aiškūs. Užduoties metu dalyviai prašomi užsimerkti, kad vykdydami nurodymus negautų grįžtamojo ryšio. Jeigu mes negalime vertinti, kaip mums sekasi vykdyti užduotį, mes nežinome kaip viskas baigsis. Tai rodo, kad mūsų kolegos-mentoriai privalo užtikrinti grįžtamąjį ryšį, padrašinti žmones, kuriuos jie moko, ir, jei reikia, nuolat jiems patarti.



II.4. DARYK KĄ SAKAU

Stiprinami gebėjimai: dialogas, vaizduotė, abstraktus mąstymas, koncentracija, gebėjimas pateikti trumpus ir tikslus nurodymus, tapti geru klausytoju, išskiriami terminai (vertikaliai, horizontaliai, kairėje ir dešinėje), motorikos įgūdžiai.

Pagalbinės priemonės: mažos plonos sūrios lazdelės, popieriniai rankšluosčiai.

Aprašymas: paprašykite dalyvių susiskirstyti poromis ir atsisėsti nugarą vienas į kitą. Prieš kiekvieną žmogų padėkite popierinį rankšluostį. Kiekvienam dalyviui duokite po 10-15 sūrių lazdelių. Paprašykite, kad kiekviena pora susitartų, kas pasakos, o kas klausys. Pirmiausia pasakotojas ant savo popierinio lapo išdėlioja rankšluosčio raštą (formą). Tada jis aiškina kaip yra išdėliotos lazdelės, pasakydamas kiekvienos lazdelės vietą. Pavyzdžiui: "Pirmąją lazdelę padėjau vertikaliai rankšluosčio viduryje". Kitas komandos draugas vykdo nurodymus ir padeda lazdelę taip, kaip jam yra sakoma. Jis negali užduoti klausimų ir pasitikslinti gaunamus nurodymus. Kai dalyviai baigs, paprašykite, kad jie palygintų savo išdėliotus raštus (formas). Dabar laikas pasikeisti vaidmenimis. Dabar pasakos tas žmogus, kuris klausė nurodymų. Bet šį kartą jis GALI pasitikslinti ir užduoti klausimus.





Kai poros atliks savo užduotį, galite užduoti tokius klausimus: “Kaip jautėtės, kai turėjote vykdyti nurodymus ir negalėjote užduoti klausimų? Ar jautėte, kad tai jus nervina? Kaip jautėtės, kai galėjote kalbėtis? Kodėl dabar buvo lengviau? Kas geriau – vienaspusė komunikacija ar dialogas? Kodėl?”

Patarimai: galite naudoti spalvotas plastikines lazdeles, o ne valgomas sūrias. Kai kuriems žmonėms gali būti sunku aiškiai nurodyti / suprasti instrukcijas, todėl verta kartoti šį pratimą. Mokytojas gali parodyti kaip įgyvendinti šias užduotis, pirmiausia atlikdamas kažkieno instrukcijas.

Dalyviai bus nustebinti, kaip skirtingai mes suprantame tuos pačius dalykus ir kaip svarbu viską paaiškinti kuo tiksliau.







II.5. ELNIAI FUTBOLO MĖGĖJAI

Stiprinami gebėjimai: atidus klausymas, platus požiūris, nestereotipinis mąstymas, koncentracija.

Aprašymas: pasakykite dalyviams, kad jūs perskaitysite trumpą istoriją, kuri baigiasi klausimu, todėl svarbu atidžiai klausyti.

Istorija: *Du elniai sėdi ir kalbasi apie futbolą. Elniukas yra didžiojo elnio sūnus. Tačiau didysis elnias nėra elniuko tėvas. Kaip tai gali būti?*

Atsakymas: didysis elnias yra elniuko mama. Jeigu buvo neteisingų atsakymų, paprašykite dalyvių, kad jie paaiškintų kodėl jie taip atsakė. Tai puiki proga padiskutuoti apie išankstinius nusistatymus, kurie dažnai gali iškreipti tikrovės matymą ir dėl to padaromos neteisingos išvados.

Patarimai: galite paprašyti, kad dalyviai pasakytų atsakymus garsiai arba užrašytų savo atsakymą ant popieriaus lapo ir tik tada aptartų su visa grupe. Antruoju atveju visi dalyviai turės pakankamai laiko pagalvoti apie savo atsakymą.





II.6. PAPASAKOK KĄ MATAI

Stiprinami gebėjimai: veiksmingas bendravimas, stebėjimas, klausymas.

Pagalbinės medžiagos: kortelės su paprastais brėžinukais (piešinėliais) įvairiose popieriaus lapo vietose, popieriaus lapai, pieštukai.

Aprašymas: paprašykite vieno dalyvio priėti ir parodykite jam vieną kortelę. Paašškinkite, kad jis turi papasakoti grupės nariams kas yra kortelėje. Pasakojant negalima pasakyti objekto pavadinimo arba jį naudoti. Reikia kalbėti tik apie vizualius brėžinuko (piešinėlio) elementus, tokius kaip forma, dydis, padėtis. Kiti grupės nariai turi pasistengti kuo tiksliau nupiešti tai, kas yra ant kortelės.

Ši užduotis reikalauja aiškios informacijos, specialios aprašomosios kalbos ir kuo tikslesnio informacijos perdavimo. Ji atskleis specialius įgūdžius, reikalingus mentoriams perduodant žinias kitiems. Taip pat ji pareikalaus iš dalyvių atidaus klausymo ir informacijos iššifravimo gebėjimų.





II.7. ŠNABŽDESYS VĒJYJE

Stiprinami gebėjimai: bendravimas, dėmesys, taisyklingas tarimas, koncentracija, atmintis.

Aprašymas: prieš pradėdami žaidimą dalyviai turi stoti į vieną eilę arba ratu. Vienas žmogus pradeda žaidimą pašnibždėdamas greta esančiam žmogui sakinį. Moderatorius šį sakinį turi paruošti iš anksto, bet jį gali žinoti tik tas žmogus, kuris pradeda žaidimą. Žmogus, kuriam pašnibždėjo sakinį, turi jį pašnibždėti kitam greta stovinčiam dalyviui ir taip toliau.

Kai sakinys pasiekia paskutinį grupės narį, jis jį turi pasakyti garsiai. Pirmasis žaidėjas perskaito jam duotą sakinį ir dalyviai gali įvertinti, kiek jis pasikeitė. Tikimybė, kad sakinys liks visiškai nepakitęs, yra labai menka, ypač, jei grupė yra didelė.

Patarimai: didesnėje grupėje rasite daugiau interpretacijų, o pratimas bus dar juokingesnis. Šis pratimas naudojamas norint dalyviams atsipalaiduoti.





II.8. SELEKTYVUS KLAUSYMAS

Selektyvus klausymas yra klausymas, kai žmogus girdi ir reaguoja tik į tas kalbėjimo vietas, kurios jam pačiam yra aktualios ir svarbios, o kitas vietas ignoruoja ar neskiria dėmesio. Tokie klausytojai dažnai pažeria argumentus neišklausę visko iki galo, taigi jie ne tik nemoka klausytis, bet ir efektyviai dalyvauti pokalbyje!

Stiprinami gebėjimai: dėmesys, bendravimas, atmintis.

Aprašymas: prieš atliekant šią užduotį grupėje moderatorius turi sudaryti vienai temai priklausančių daiktų ar idėjų sąrašą. Pavyzdžiui, kalakutas, salotos, pomidoras, majonezas, garstyčios, sūris, t. t. Tai yra sudedamosios sumuštinio dalys ir dauguma žmonių tai supras. Sąrašas turi būti gana ilgas – apie 15-20 žodžių. Kai kurie žodžiai turi kartotis. Pavyzdžiui, kalakutas, salotos, pomidoras, majonezas, garstyčios, sūris, kumpis, salotos, raugintas agurkas, svogūnas, alyvuogės, salotos... Moderatorius turi perskaityti grupei sąrašą ir duoti jiems 30 sekundžių užrašyti visus žodžius, kuriuos jie atsimena. Dauguma žmonių atsimena tą žodį, kuris kartojosi dažniausiai ir tikėtina, kad nemažai dalyvių užrašys žodžius, kurie yra akivaizdžiai susiję su sąraše esančiais žodžiais, bet nebuvo įtraukti. Pavyzdžiui, duona, sumuštinis arba maistas.

Patarimai: galite užrašyti įvairius žodžius, susijusius su platesnia sąvoka, pvz., "siuvimas: siuvinėjimas, audinys, smeigtukas, adata ir kt.").

Ši dinamika gali būti naudinga suprasti, kodėl kai kuriose situacijose mes negirdėsime vienas kito, o taip pat žinoti apie pavojingą galvojimą "Aš žinau pabaigą".

Šis pratimas gali būti kaip energizatorius.

