



SOFT SKILLS+

Komunikacijske vještine Nastavni planovi

**MEKE VJEŠTINE ZA OSOBE S
INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA**

Sadržaj

Komunikacijske vještine – Nastavni plan 1	3
Komunikacijske vještine – Nastavni plan 2	9
Komunikacijske vještine – Nastavni plan 3	17
Komunikacijske vještine – Nastavni plan 4	23
Komunikacijske vještine – Nastavni plan 5	29
Komunikacijske vještine – Nastavni plan 6	37
Dodatni resursi	53

Komunikacijske vještine

– Nastavni plan 1

Osnovni principi komunikacije

Cilj aktivnosti je pomoći polaznicima razviti osnovne komunikacijske vještine, kako bi mogli učinkovitije komunicirati u svakodnevnim situacijama s obitelji, društvom i nepoznatim osobama. Naučit će kako započeti, razvijati i završiti razgovore uz održavanje prijateljskog i pristojnog tona, aktivno slušanje i sudjelovanje u raspravama.

Ishodi učenja:

- Naučiti polaznike pravilnoj uporabi općih svakodnevnih pozdrava i predstavljanju strancima, suradnicima ili susjedima.
- Razumjeti važnost osobnog prostora i tjelesnog položaja u razgovorima s jednom ili više osoba.
- Razviti strpljenje u razgovorima kroz ponavljanje ili preformuliranje pitanja kada i ako dođe do nesporazuma.

Materijali:

- Radni list 1: Igra memorije.
- Društvena igra Čovječe, ne ljuti se.

Trajanje:

90 minuta

Aktivnosti:

Uvod i zagrijavanje (15 minuta)

- Započnite aktivnost tako da zamolite sudionike da se predstavite kao da su potpuni stranci koji se prvi put susreću.
- Trebali bi pozdraviti, reći svoje ime i spomenuti nešto što ih u svakodnevnom životu veseli.
- Objasnite da ne trebaju dijeliti osobne podatke — dovoljno je nekoliko jednostavnih rečenica o sebi kako bi započeli razgovor i bolje se upoznali. To će vam također omogućiti da uočite razinu ugođe sudionika (tko je spreman, što im je izvedivo, je li im nešto preizravno itd.) i po potrebi prilagodite vježbu da bude blaža i manje nametljiva.

Aktivnost 1: Korištenje svakodnevnih pozdrava i fraza (20 minuta)

- Polaznici sudjeluju u dvije interaktivne igre kako bi se upoznali s uobičajenim svakodnevnim pozdravima i frazama.
- Igra memorije: Polaznici igraju igru memorije s Radnim listom 1 na kojem su svakodnevni pozdravi i fraze poput „Bok/pozdrav“, „Dobro jutro“, „Dobar dan“, „Dobra večer“, „Laku noć“ i „Doviđenja“, uz odgovarajuće ilustracije. Potaknite otvorenu raspravu o tim pozdravima i o tome kako se koriste u svakodnevnim situacijama.
- Vježba pristojnih riječi: Polaznici slušaju kratak stih o četiri pristojne ili „magične“ riječi. Dok nastavnik ponavlja stih, polaznici pogađaju riječi slovo po slovo (uz prazna polja). Ciljane riječi su: „molim“, „hvala“, „nema na čemu“ i „žao mi je“.

Aktivnost 2: Razumijevanje fizičke udaljenosti, osobnog prostora i tona glasa u razgovorima (20 minuta)

- Sudionici sudjeluju u igrama uloga kroz dva uobičajena scenarija iz svakodnevice, raspravljaju o mogućim rješenjima i obrazlažu svoje izbore. To je nenametljiv način za istraživanje važnosti osobnog prostora kroz praktične primjere.

- Scenarij 1: Osoba sjedi i čita, leđa su joj okrenuta. Nastavnik prilazi i pristojno je pita koliko je sati. Skupina raspravlja o različitim načinima pristupa: ton glasa, obraćanje, treba li je lagano potapšati po ramenu ili povisiti glas i time riskirati narušavanje njezina mira.
- Scenarij 2: Skupina ljudi sjedi i razgovara. Želite se priključiti, ali čini se da vas ne primjećuju. Ako ih poznajete, kako trebate pristupiti i „prekinuti“ — pozdravom, predstavljanjem ili jednostavno uključivanjem u razgovor? Odigrajte i objasnite svoj izbor.

- Kratka završna igra: Jednu skupinu polaznika postavite u jedan kut prostorije, a jednu osobu na suprotni kraj. Ta osoba polako hoda prema skupini, ponavljajući naglas jednu rečenicu normalnim govorom (bez vikanja). Svi slušaju i procjenjuju u kojem je trenutku skupini jasno čuje što se govori. Osoba nastavlja hodati dok nije vrlo blizu, gotovo „zabijena“ u skupinu, kako bi se pokazala važnost održavanja prikladne udaljenosti u govoru.

Aktivnost 3: Održavanje strpljenja te ponavljanje ili preformuliranje u razgovoru (25 minuta)

- U ovoj aktivnosti atmosfera je opuštenija. Polaznici sudjeluju u poznatim igrama koje naglašavaju važnost pažljivog slušanja i točnog ponavljanja u razgovoru. Aktivnosti također pokazuju sposobnost sudionika da se pažljivo slušaju i primjereno reagiraju.
- Pokvareni telefon: Polaznici stanu u red. Prva osoba šapne rečenicu sljedećoj, a rečenica se prenosi dalje istim načinom. Posljednja osoba izgovara rečenicu naglas i skupina je usporedi s izvornom kako bi vidjela je li ostala nepromijenjena.
- „Simon kaže“: Polaznici izvršavaju upute samo ako su prethodile riječi „Simon kaže“. Primjerice, podižu ili spuštaju ruke. Tko pogriješi, ispadne iz kruga. Igra traje dok ne ostane jedan sudionik — naglašava važnost aktivnog slušanja i brze reakcije.
- Čovječe, ne ljuti se: Sudionici igraju igru primjenjujući strpljenje, smirenost i timski duh, učvršćujući naučeno o komunikacijskim vještinama u opuštenom, angažirajućem okruženju.

Evaluacija (10 minuta)

- Potaknite sudionike da podijele dojmove jednostavnim jezikom ili gestama. Postavite izravna, jasna pitanja, npr.: „Je li vam se igra svidjela?“ ili „Kako se osjećate u vezi s pozdravljanjem novih ljudi?“
- Pružajte pozitivno potkrepljenje, jednostavnim, ohrabrujućim rečenicama: „Odlično! Nastavi vježbati!“

Savjeti za nastavnike

1

Tijekom uvodne aktivnosti podržite sudionike početnim rečenicama ili vizualnim pomagalima (npr. sličice emocija ili hobija) kako bi se lakše izrazili.

2

Za igre uloga postavite jasna očekivanja tako da prvo demonstrirate scenarije prije nego što ih sudionici izvedu.

3

Upotrijebite vizualni znak (npr. ulazak u nacrtani krug ili pokazivanje na sliku) kako biste označili prikladan osobni prostor i učinili pojam konkretnijim.

4

U „pokvarenom telefonu“ koristite kratke, jednostavne rečenice kako bi polaznicima bilo lakše točno prenositi informacije i vježbati pažljivo slušanje.

5

Dok igrate Ludo, verbalizirajte poteze i vodite sudionike kratkim podsjetnicima o strpljenju i izmjenjivanju na potezu.



Komunikacijske vještine Igra memorije

ZDRAVO		VIDIMO SE KASNIJE	
DOBRO JUTRO		UGODAN DAN!	
DOBRA VEČER		OPROSTI!	
LAKU NOĆ		KAKO SI?	
ZBOGOM		HVALA	

Komunikacijske vještine

– Nastavni plan 2

Govor tijela

Cilj aktivnosti je naučiti važnost govora tijela, udaljenosti između vas i sugovornika te osvijestiti vlastito držanje i ton glasa, kao i njihov utjecaj na razgovor i uključene osobe. Cilj je naučiti polaznike kako prikladno koristiti izraze lica i geste rukama ili tijelom kako bi se učinkovito izrazili.

Ishodi učenja:

- Razviti sposobnost prepoznavanja i upravljanja izrazima lica kako bi se emocije prenosile s poštovanjem i društveno primjereno.
- Učinkovito koristiti govor tijela (npr. geste, držanje, udaljenost i kontakt očima) kao podršku verbalnoj komunikaciji.
- Razumjeti utjecaj neverbalnih znakova na druge i kako govor tijela oblikuje međuljudske odnose.
- Pokazati veću svjesnost vlastitog držanja, kretanja i korištenja prostora u komunikacijskim situacijama.
- Razlikovati usklađenu i neusklađenu verbalnu i neverbalnu komunikaciju te objasniti kako to utječe na primljenu poruku.

Materijali:

- Radni list 2 – Emoji igra memorije
- Radni list 3: Komunikacija – Kartice za glumu

Trajanje:

90 minuta

Aktivnosti:

Uvod i zagrijavanje (15 minuta)

- Vodite skupinsku raspravu o kontaktu očima i njegovoj ulozi u komunikaciji. Objasnite kako on može utjecati na svaki razgovor i na dojam koji ostavljamo na sugovornika te kako uz kontakt očima razgovor teče.
- Zamolite polaznike da razmotre:
 - Kako se osjećate kada vas netko gleda izravno u oči tijekom razgovora? Je li vam neugodno? Zašto?
 - Je li kontakt očima uvijek primjeren u razgovoru?
 - Održavate li kontakt očima ili ga izbjegavate?
 - Aktivnost 1: Izrazi lica – igra „Emoji memorija“ (20 minuta)
- Polaznici igraju klasičnu igru memorije koristeći kartice s različitim izrazima lica (sretan, tužan, ljut, iznenađen itd.). Možete koristiti Radni list 2.
- Trebaju prepoznati izraz na svakoj kartici i pronaći odgovarajući par. Važno je razgovarati o svakom izrazu jer nam pomaže shvatiti da se izrazi lica stalno mijenjaju kao odraz našeg unutarnjeg stanja.
- Nakon igre pitajte polaznike:
 - Kako naše lice komunicira ono što osjećamo i kad ne govorimo?

Aktivnost 2: Izrazi se tijelom (25 minuta)

- Za ovu aktivnost koristite kartice iz Radnog lista 3.
- Polaznici sjede u krugu. Svaki izvlači karticu s uobičajenom emocijom ili fizičkim izrazom (npr. zahvaljivanje, pozdravljanje, pozivanje nekoga k sebi, izricanje „da“ ili „ne“, odbijanje nekoga, ljutnja, tuga, iznenađenje,

strah ili gađenje).

- Izvode zadano bez riječi, a ostali pokušavaju pogoditi emociju ili poruku.
- Nakon igre pitajte polaznike:
 - Je li bilo lako pogoditi?
 - Koje su geste ili držanje odalo poruku?

Aktivnost 3: Držanje tijela i emocije su povezani (25 minuta)

- Završna kratka igra uloga osmišljena je da pokaže povezanost svih elemenata i pomogne polaznicima razumjeti kako govor tijela i ton glasa utječu na značenje.
- Polaznici biraju rečenicu i izraze je na dva različita (suprotna) načina kako bi istražili povezanost emocija, govora tijela i tona glasa.
- Primjeri:
 - „Kako je lijep dan!” — jednom s velikim osmijehom i opuštenim držanjem; drugi put sa stisnutim šakama i mrkim izrazom.
 - „Sretan/sretna sam” — jednom s podignutim rukama i radosnim tonom; drugi put pogrbljeno i s namrštenim licem.
 - „Želim razgovarati s tobom” — jednom uz izravan kontakt očima; drugi put izbjegavajući kontakt očima.
 - „Tužan/tužna sam” — prvo uz ples i osmijeh; zatim ležeći na podu s tužnim izrazom.
 - „Bok, kako si?” — prvi put stojeći dok druga osoba sjedi; drugi put kad oboje sjede.
 - „Kako je lijep dan, zar ne?” — prvo osobi okrenutoj leđima; drugi put osobi koja je okrenuta prema vama i odgovara: „Da, uživam.”
- Nakon aktivnosti pitajte:
 - Kako je govor tijela promijenio značenje?
 - Jeste li vjerovali govorniku u oba slučaja?

Evaluacija (5 minuta)

- Brza refleksija:
 - Što ste naučili o vlastitom govoru tijela?
 - Što vam je bilo iznenađujuće ili teško?
 - Kako ćete ovo primijeniti u stvarnom životu?

Savjeti za nastavnike

1

Promatrajte polaznike tijekom aktivnosti i dajte blagu povratnu informaciju o neverbalnim znakovima.

2

Budite kulturno osjetljivi — norme o kontaktu očima i osobnom prostoru razlikuju se među kulturama.

3

Ako je moguće, koristite ogledala ili video snimke kako bi polaznici promislili o vlastitom govoru tijela



Radni list 2 - Emoji Igra Memorije



RADOSTAN



SRETAN



TUŽAN



LJUT



ZGROŽEN



UMORAN



SMIREN



ZBUNJEN



RAZDRAŽLJIV



BIJESAN



ODUŠEVLJEN



ZALJUBLJEN



POSPAN



FRUSTRIRAN



DEPRESIVAN



USAMLJEN



ZABRINUT



IZNENAĐEN



NERVOZAN



ZABRINUT



HLADNO



VRUĆE



OGORČEN



UZRUJAN



UZBUĐEN



ZAHVALAN



ZADOVOLJAN



PONOSAN



GLADAN



IRITABILAN



**SLOMLJENOG
SRCA**



BOLESTAN

Komunikacijske vještine: Odglumi to!

RECI HVALA	OKRENUTI SE OD NEKOGA	RECI NEŠTO LIJEPO	
POZDRAVITI NEKOGA	BITI LJUT	UTJEŠITI NEKOGA	
POZVATI NEKOGA U GOSTE	BITI TUŽAN	BUDI PONOSAN	
RECI DA	BITI IZNENAĐEN	BITI ZGAĐEN	
RECI NE	BITI UPLAŠEN	BITI SRETAN	

Komunikacijske vještine

– Nastavni plan 3

Aktivno slušanje

Cilj aktivnosti je podržati osobe s intelektualnim teškoćama u razvijanju vještina aktivnog slušanja i komunikacije sa strancima, obitelji i prijateljima. Cilj je pomoći im da pažljivo slušaju, postavljaju i odgovaraju na pitanja primjereno te postanu angažiraniji i responzivniji sugovornici.

Ishodi učenja:

- Pokazati veću empatiju aktivnim slušanjem i promišljenim odgovorima u razgovoru.
- Postavljati i odgovarati na pitanja na način koji podupire međusobno razumijevanje i ostaje u temi.
- Razumjeti važnost povjerenja, povjerljivosti i iskrenosti u komunikaciji s prijateljima, obitelji i drugima.
- Prepoznati kako nesporazumi nastaju zbog lošeg slušanja i uočiti strategije za njihovu prevenciju.

Materijali:

- Radni list 4: "Dobar" ili "Loš" znakovi
- Basna „Gradski miš i seoski miš“ ili bilo koja druga kratka/zabavna basna. (Zbirku Ezopovih basni možete potražiti na internetu.)
- Papirići ili samoljepljive cedulje s imenima likova/predmeta iz odabrane basne (za igru „Pogodi tko sam“).

Trajanje:

90 minuta

Aktivnosti:

Uvod i zagrijavanje (15 minuta)

- Naglas pročitajte kratku, duhovitu basnu s više likova i detalja. Provjerite slušaju li svi i pamte li neke detalje koji će biti važni za kasnije igre.
- Angažirajte sudionike jednostavnim potpitanjima:
 - Tko su glavni likovi?
 - Koje je boje bila kuća?
 - Koji su se predmeti ili životinje pojavili u priči?
 - Kako je priča završila?

Aktivnost 1: Slušanje i empatija (20 minuta)

- Podijelite sudionicima znakove iz Radnog lista 4.
- Svaki sudionik kratko podijeli dva osobna iskustva: jedno pozitivno i jedno negativno.
- Skupina pažljivo sluša bez upadica.
- Na kraju svake priče sudionici podignu znak „Dobro“ ili „Loše“ kako bi pokazali kakvu su priču čuli.
- Iako se čini očitim, cilj je potaknuti pažljivo slušanje, razumijevanje i povezivanje s tuđim pričama ili osjećajima.
- Razgovarajte kako je bilo dijeliti i slušati:
 - Je li bilo lako prepoznati vrstu priče?
 - Koji su znakovi pomogli razumjeti kako se netko osjećao?

Aktivnost 2: Iskrenost, povjerenje i nesporazumi (25 minuta)

- Predstavite tri izmišljene priče o laganju, čuvanju tajni i slušanju. Svaka priča loše završava, a polaznici raspravljaju o problemima i rješenjima.
- Nakon svake priče vodite raspravu:

- Što je pošlo po zlu?
 - Tko je mogao bolje slušati?
 - Kako se situacija mogla izbjeći?
- Primjeri priča:
 - Priča 1: Anina tajna veza – o dijeljenju privatnih informacija bez dopuštenja.
 - Ana kaže prijateljici Sari da ima dečka i da je zaljubljena, ali se boji da će ih netko vidjeti zajedno i reći njezinoj majci, koja ne želi da Ana ima dečka. Na putu kući, Sara susreće zajedničku prijateljicu Maju i kaže joj da je Ana u vezi. Kasnije, za ručkom, Maja kaže mami novost o Aninu dečku. Majka zatim nazove Aninu majku i podijeli informaciju.
 - Porazgovarajte s polaznicima što se dogodilo i koji su problemi.
 - Priča 2: Lukina bilježnica – o nesporazumu zbog brzoplete komunikacije.
 - Luka je zaboravio reći mami da mu za sutrašnji školski projekt treba notna/muzička bilježnica. Spomenuo joj je to tek 20 minuta prije zatvaranja trgovina. Budući da je bila u žurbi i ljuta, nije pažljivo slušala, izletjela je, odvezla se u dućan i vratila s običnom bilježnicom. Do tada su trgovine već bile zatvorene i nesporazum se više nije mogao ispraviti. Unatoč maminu brzom reagiranju, ništa nije postignuto — bilježnica koju ima nije prikladna, pa će dobiti lošu ocjenu.
 - Raspravite s polaznicima što je pošlo po zlu.
 - Priča 3: Mamina dilema s haljinom – o davanju povratne informacije bez pažnje.
 - Katarina i Josip kupuju s mamom odjeću za važan sutrašnji sastanak na poslu. Odjeća treba biti profesionalna i udobna. Katarina želi pomoći, ali žuri kući jer joj uskoro dolaze prijatelji. Josipa to ne zanima — igra na mobitelu i želi što prije otići. Mama pronade kombinaciju, ali nije sigurna pristaje li dobro, pa traži njihovo mišljenje. Katarina na brzinu kaže da je odlično — samo da ubrza. Josip ni ne pogleda i složi se, nadajući se da će sve prije završiti. Kasnije kod kuće mama ponovno isproba odjeću i shvati da nije primjerena za posao.
 - Raspravite tko je pogriješio i zašto.
 - Nakon aktivnosti razgovarajte o ulozi slušanja i iskrenosti u poštovanoj komunikaciji.
 - Nakon aktivnosti razgovarajte o ulozi slušanja i iskrenosti u poštovanoj komunikaciji.

Aktivnost 3: „Pogodi tko sam?” – igra slušanja (25 minuta)

- Sudionici izvlače savijeni papirić/samoljepljivu cedulju s imenom lika ili predmeta iz uvodne basne.
- Ne gledajući, stave si je na čelo.
- Postavljajući pitanja na koja se odgovara s „da“ ili „ne“ te pažljivo slušajući odgovore, pokušavaju pogoditi tko ili što su.
- Igra je zabavna, a pritom potiče slušanje, propitivanje i pamćenje na inkluzivan način.

Evaluacija (5 minuta)

Sjednite u krug i svakome postavite:

- Što ti se danas najviše svidjelo? (npr. priča, igra, razgovor, slušanje...)
- Je li bilo lako ili teško slušati druge? (po potrebi koristite palac gore/dolje ili kartice s veselim/tužnim licem)
- Kako se osjećaš kad te netko pažljivo sluša? (dopustite kratke odgovore ili glumu)
- Možeš li pokazati jednu stvar koju si danas naučio/la? (npr. dobro slušanje, postavljanje pitanja, čekanje na red...)

Savjeti za nastavnike

1

Odaberite zabavnu i lako razumljivu basnu s jasnim likovima i pamtljivim detaljima.

2

Potaknite i verbalnu i neverbalnu komunikaciju — ako neki sudionici teže odgovaraju verbalno, koristite znakove, emotikone, geste ili sličice za izražavanje emocija i odgovora.

3

Važne zaključke ponovite nekoliko puta jednostavnim jezikom kako bi ih polaznici zapamtili (npr. „Slušamo da bismo razumjeli“, „Slušanje pokazuje da nam je stalo“).



Radni list 4 – Oznake za “dobar” ili “loš”

DOBAR

LOŠ

Komunikacijske vještine

– Nastavni plan 4

Razgovaranje o svojim potrebama, mišljenjima ili željama

Cilj aktivnosti je naučiti polaznike da budu jasniji i određeniji pri izražavanju svojih potreba, mišljenja ili želja u razgovorima i stvarnim životnim situacijama. Cilj je pomoći im održati komunikaciju, razriješiti nesporazume i prikladno reagirati tijekom razgovora.

Ishodi učenja:

- Koristiti jasne i primjerene riječi i ton za izražavanje tijekom razgovora.
- Pristojno iznositi osjećaje, potrebe ili želje koristeći i verbalnu i neverbalnu komunikaciju (npr. govor tijela, osobni prostor).
- Izraziti mišljenje ili odgovoriti na tuđi komentar bez započinjanja svađe ili gruboće.

Materijali:

- Kartonske role (s ilustracijama).
- Radni list 5: Kartice za igru „Zmija priča priču“.
- Radni list 6: Fotografije za Aktivnost 3.

Trajanje:

90 minuta

Aktivnosti:

Uvod i zagrijavanje (15 minuta)

- Svrha je uvesti temu pristojnog i poštovanog izražavanja sebe.
- Vodite skupinsku raspravu uz jednostavna, otvorena pitanja koja potiču razmišljanje:
 - Kako postavljaš pitanje dok je razgovor već u tijeku?
 - Govoriš li prijateljima ili obitelji kad ti nešto treba?
 - Traže li drugi od tebe dodatne detalje kada pričaš priču ili problem?
 - Voliš li čuti tuđa mišljenja? Zašto (ne)?

Aktivnost 1: „Zmija priča priču“ (20 minuta)

- Unaprijed pripremite kartonske role sa sličicama koristeći Radni list 5.
- Polaznici sjede u krugu i naizmjenično biraju rolu sa sličicom (npr. drvo, bicikl, telefon).
- Svaki doda jednu rečenicu zajedničkoj priči koristeći svoju sličicu kao nadahnuće i povezujući se s prethodnom rečenicom. Na kraju skupina dobiva jednu veliku, povezanu priču.
- Cilj je vježbati izmjenjivanje na redu, kreativno razmišljanje, slušanje i pristojno nastavljanje razgovora.

Aktivnost 2: Izražavanje potreba (20 minuta)

- Svaki polaznik odabire „karticu potrebe“ (npr. potreba da budem saslušan, da se osjećam sigurno, da budem voljen, da jedem, da me se razumije).
- Ukratko objašnjava što ta potreba njemu/njoj znači, zašto je važna i kako bi je pristojno izrazio/la u stvarnosti.
- Cilj je čuti jedni druge, izreći različita mišljenja o istoj stvari i bolje se razumjeti u sadašnjim ili budućim situacijama.

Aktivnost 3: Igra uloga „Što želim?“ (25 minuta)

- Polaznici redom biraju kutijicu s fotografijom (npr. frizerski salon, restoran, autosalon, fast food, trgovina mješovitom robom, trgovina odjećom). Za fotografije koristite Radni list 6. Unutra su slike povezanih predmeta ili frizura.
- Svaka se fotografija razlikuje. Polaznik mora odabrati jednu, otići do odgovarajuće „prodavaonice“ i točno objasniti osobi koja prima narudžbu što mu/joj treba.
- Cilj je vježbati svakodnevne komunikacijske vještine u realnim situacijama u kojima je jasno izražavanje potreba važno.
- Potaknite upotrebu pristojnih fraza poput:
- „Mogu li, molim, dobiti...?“
- „Htio/htjela bih...“
- „Imate li...?“

Evaluacija (5 minuta)

- Sjednite u krug i kratko reflektirajte uz jednostavna pitanja:
 - Što ti je danas bilo najdraže?
 - Je li bilo lako ili teško reći što želiš?
 - Zašto je važno govoriti jasno i pristojno?
- Završite pozitivnim povratnim informacijama i ponovite ključne poruke:
 - „Svi imamo potrebe — u redu je govoriti o njima.“
 - „Bolje je pitati nego šutjeti.“
 - „Pristojan razgovor možemo svi vježbati.“

Savjeti za nastavnike

1

Odaberite jasne, jednostavne slike za igru „zmija priča priču“ (npr. hrana, životinje, vrijeme). Izbjegavajte apstraktne slike i pomozite polaznicima da povežu sličice s nečim iz stvarnog života.

2

Povežite potrebe s osjećajima (Aktivnost 2). Prije aktivnosti ukratko ponovite što su „potrebe“ (npr. hrana, odmor, ljubav, pažnja). Koristite kartice emocija ili jednostavne ikone (srce za ljubav, tanjur za glad) kao podršku razumijevanju.

3

: Za Aktivnost 3 postavite realne postavke igara uloga. Napravite jednostavan „pult“ sa stolom i bedževima s imenima uloga. Upotrijebite prave ili isprintane predmete (npr. igračku-burger, fotografiju frizure) kako bi polaznici mogli pokazati prstom ako je potrebno.



Radni list 5 – Kartice za igru “Zmija priča priču”



Radni list 6 – Fotografije za Aktivnost 3



Komunikacijske vještine

– Nastavni plan 5

Važnost kontrole emocija u komunikaciji

Cilj aktivnosti je podržati osobe s intelektualnim teškoćama u upravljanju emocijama tijekom komunikacije, razvijanju strpljenja i jasnom, učinkovitom izražavanju osjećaja u razgovorima i svakodnevnim interakcijama. Također se naglašava važnost ostajanja strpljivim i smirenim u razgovorima s obitelji, prijateljima i drugima.

Ishodi učenja:

- Naučiti polaznike kako biti umjereniji i smireniji u situacijama i razgovorima.
- Ostanak smirenim i umjerenim tijekom razgovora, čak i u teškim situacijama.
- Jasno i s poštovanjem izraziti svoje emocije.
- Vježbati strpljenje pri raspravi o emocionalnim temama ili nesuglasicama.
- Prepoznati različita emocionalna stanja kod sebe i drugih.

Materijali:

- Karte za igru (s parovima, plus jedna jedina „loša“/neparna karta).
- Popis emocija ili emocionalnih izraza (mogu se koristiti kartice iz Radnog lista 2).
- Radni list 7: Popis emocionalno zahtjevnih rečenica.
- Papir i olovka.

Trajanje:

90 minuta

Aktivnosti:

Uvod i zagrijavanje: kartaška igra (20 minuta)

- Odigrajte igru s kartama kako biste zagrijali skupinu i uveli ideju kontroliranja izraza lica i reakcija.
- Igru može igrati bilo koji broj igrača (najmanje dvoje). Špil se sastoji od parova istih kartica i jedne jedine „loše“ karte bez para. Karte se promiješaju i ravnomjerno podijele. Ako netko na početku ima parove, odmah ih odbacuje.
- Igra se nastavlja u smjeru kazaljke na satu. Na potezu igrač uzima jednu kartu od igrača s lijeve strane. Ako ta karta čini par s nekom u ruci, par odmah odbacuje; ako ne, zadržava kartu.
- Cilj je riješiti se svih parova. Na kraju će ostati jedan igrač s „lošom“ kartom.
- Ako imate „lošu“ kartu, ostali će je pokušati izvući od vas. Vaš je cilj zadržati „pokeraški“ izraz lica i ne otkriti emocije kako drugi ne bi naslutili što držite. Ako vam netko izvuče „lošu“ kartu, gubite igru.
- Objasnite: „U ovoj igri važno je ne pokazivati emocije. Ako izgledate presretno ili preuzrujano, drugi mogu pogoditi koju kartu imate!“

Aktivnost 1: Prepoznavanje i imenovanje emocija (20 minuta)

- Razgovarajte o emocijama i stanjima uma.
- Upotrijebite popis emocija/stanja poput:
 - Ljut/a sam.
 - Sretan/sretna sam.
 - Tužan/tužna sam.
 - Uzbuden/a sam.

- Želim biti sam/a.
- Kartice iz Radnog lista 2 mogu poslužiti kao podrška.
- Svaki sudionik izvlači karticu s frazom/emocijom i objašnjava skupini:
 - Što to znači?
 - Kako izgledamo ili se ponašamo kad se tako osjećamo?
 - Kako nas drugi vide u tom trenutku?
 - Kako reagiramo i prepoznamo to stanje kod drugih?

Aktivnost 2: Kako emocije izraziti s poštovanjem (25 minuta)

- Predstavite 8–10 emocionalno zahtjevnih rečenica koristeći Radni list 7. Primjeri:
 - „Više te ne volim.“
 - „Tvoj je pas uginuo.“
 - „Netko je uzeo novac iz moje torbe.“
 - „Molim te, nemoj mi se toliko približavati, izađi iz mog osobnog prostora.“
 - „Žao mi je, ali sada ti ne mogu pomoći.“
 - „Povrijedio/la si me onim što si rekao/la.“
 - „Treba mi da budem sam/a.“
 - „Govoriš preglasno i smeta mi.“
 - „Pogriješio/la sam i žao mi je.“
 - „Možemo li o ovome kasnije? Trenutno sam jako uzrujan/a.“
- Zajedno raspravite kako poruku prenijeti bez dodatnih komplikacija ili konflikta:
- Kako to reći ljubazno i jasno?
- Koji ton glasa ili govor tijela koristiti?
- Što se može dogoditi ako to kažemo na pogrešan način?

Aktivnost 3: Vježbanje strpljenja – igra „Vješala“ (20 minuta)

- Igrajte klasičnu igru pogađanja riječi u malim skupinama ili parovima.
- To je igra „olovka-papir“: jedna osoba smisli tajnu riječ, ostali pogađaju slovo po slovo. Za svaki netočan pokušaj crta se dio štapić-figurice; ako se figurica dovrši prije nego što je riječ pogodena, krug završava.
- Igru može igrati bilo koji broj igrača; zabavna je, potiče rječnik i strpljenje.
- Cilj je izgraditi strpljenje, pažnju i koncentraciju. Razgovarajte o tome kako se osjećamo kad gubimo ili smo frustrirani i o načinima da ostanemo smireni i pozitivni.

Evaluacija (5 minuta)

- Jednostavna refleksija:
 - O kojoj si emociji danas govorio/la?
 - Je li ti bilo teško ostati smiren/a u igri ili raspravi?
 - Kako se osjećаш kad ti se netko obraća ljubazno i strpljivo?
 - Možeš li pokazati kako nešto reći smirenim tonom?
- Završite pohvalom truda i podsjetnicima:
 - „U redu je osjećati emocije, važno je kako ih pokazujemo.“
 - „Uvijek možemo udahnuti, smiriti se i govoriti pristojno.“

Savjeti za nastavnike

1

: I sami modelirajte smirenost: miran ton, sporiji govor i empatija kroz cijelu radionicu.

2

Normalizirajte emocije i podsjetite da su svi osjećaji u redu — bitno je kako ih izražavamo.

3

Ako se netko nasmije u neprimjerenom trenutku ili burno reagira, nježno ga preusmjerite i objasnite zašto bi druga reakcija bila prikladnija.



**“Više te ne
volim.”**

“Tvoj pas je uginuo.”

**“Netko mi je uzeo
novce iz torbe.”**

**“Molim te, nemoj mi se
toliko približavati.”**

“Žao mi je, ali ne
mogu ti sada
pomoći.”

“Povrijedio/la si
me kad si to
rekao/la.”

“Moram malo biti
sam/a.”

“Glasno govoriš i to
mi smeta.”

“Možemo li kasnije o ovome razgovarati? Sad sam uzrujan/a.”

“Pogriješio/la sam i žao mi je.”

Komunikacijske vještine

– Nastavni plan 6

Novi mediji u komunikaciji

Cilj aktivnosti je podržati osobe s teškoćama u učenju u primjerenoj uporabi novih medija i društvenih mreža, uključujući slanje poruka i online komunikaciju na pristojan način koji ne izaziva nelagodu niti probleme drugima.

Ishodi učenja:

- Započeti online razgovor, poslati kratku SMS/online poruku i prepoznati kada je prikladno koristiti društvene mreže.
- Jasno i učinkovito se izraziti u online komunikaciji, koristeći primjeren jezik i ton.
- Ostanak u temi, pristojno započinjanje i završavanje online razgovora te izbjegavanje uobičajenih komunikacijskih pogrešaka.

Materijali:

- Radni list 8: „Pročitaj poruku i odgovori“.
- Radni list 9: „Izazov jednogminutnog telefonskog poziva“.
- Pješčani sat ili štoperica.
- 10 fotografija uobičajenih online situacija za povezivanje s prikladnim reakcijama/emojijima.

Trajanje:

90 minuta

Aktivnosti:

Uvod i zagrijavanje (15 minuta)

- Vodite skupinsku raspravu o novim načinima online komunikacije. Svrha je osvijestiti ulogu digitalne komunikacije u svakodnevici i pripremiti teren za praktične aktivnosti.
- Postavite jednostavna pitanja:
 - Što su platforme društvenih mreža? (npr. WhatsApp, Facebook, Instagram)
 - Kako najčešće šalješ poruke?
 - Što poruku čini pristojnom ili nepristojnom?
 - Kakav sadržaj trebamo izbjegavati dijeliti online?

Aktivnost 1: Pošalji kratku poruku (20 minuta)

- Svaki polaznik dobiva kratku situaciju i ograničenje broja riječi za pisanje poruke (iz Radnog lista 8). Cilj je vježbati jasnoću i sažetost u online komunikaciji.
- Primjeri zadataka:
 - „Hodaš kući s proslave i javljaš mami da sigurno dolaziš kući. Napiši poruku od 7 riječi.“
 - „Kasniš na dogovor s prijateljem. Pošalji poruku od 6 riječi.“
 - „Želiš zahvaliti susjedu što ti je pomogao nositi vrećice. Pošalji poruku od 5 riječi.“
 - „Bolestan/bolesna si i želiš otkazati planove s prijateljem. Pošalji poruku od 7 riječi.“
 - „Želiš čestitati rođak(u)/rođakinji rođendan. Poruka od 6 riječi.“
 - „Želiš naručiti pizzu. Poruka od 5 riječi.“
 - „Vidio la si prijateljeva psa i želiš mu javiti. Poruka od 6 riječi.“

- „Našao/la si nečiji izgubljeni novčanik. Pošalji poruku od 7 riječi kako bi ga obavijestio/la.“
- „Istekao ti je kredit na mobitelu. Pošalji poruku s molbom za pomoć od 6 riječi.“
- Neka svaki sudionik napiše 2–3 poruke.

Aktivnost 2: Izazov jednogminutnog telefonskog poziva (20 minuta)

- Polaznici vježbaju telefonski poziv. Svaki dobiva kratki scenarij i odigra razgovor s prijateljem (iz Radnog lista 9).
- Scenariji poziva:
 - Zoveš prijatelja da ga podsjetiš na sutrašnji izlet u zoološki vrt.
 - Zoveš brata/sestru da kažeš da si našao/la njihove izgubljene ključeve.
 - Zoveš baku da joj čestitaš rođendan.
 - Zoveš prijatelja da ga pozoveš k sebi na filmsku večer.
 - Zoveš susjeda i pitaš je li vidio tvog izgubljenog mačka.
 - Zoveš roditelje da pitaš mogu li te ranije pokupiti.
 - Koraci:
 - Pozdravi osobu.
 - Prenesi ključnu informaciju.
 - Odgovori ili postavi jedno pitanje.
 - Pozdravi se.
- Koristite mjerač od 1 minute (pješčani sat ili štopericu). Ako polaznik dovrši zadatak na vrijeme, prolazi u sljedeći krug prijateljskog natjecanja. Pobjednik je posljednji preostali.
- Cilj je izgraditi sigurnost u govoru i digitalnom bontonu kroz strukturiranu, vremenski ograničenu vježbu.

Aktivnost 3: Upari reakciju (25 minuta)

- Razložite 10 fotografija uobičajenih online situacija (npr. netko dijeli dobre vijesti, netko je tužan, netko se šali).
- Polaznici svaku fotografiju uparuju s prikladnim emojijem/reakcijom (npr. 😊 😢 😄 😡 😭).
- Nakon svakog para slijedi kratko objašnjenje:
 - Zašto si izabrao/la baš tu reakciju?
 - Kako bi toj osobi odgovorio/la online?

Evaluacija (5 minuta)

- Završna refleksija:
 - Što si danas naučio/la o slanju poruka?
 - Je li bilo teško birati prave riječi ili emojije?
 - Zašto je važno biti pristojan online?
- Završite ključnim porukama:
 - „Online poruke trebaju biti jasne i ljubazne.“
 - „Uvijek razmisli prije slanja.“

Savjeti za nastavnike

1

Modelirajte kako napisati poruke pristojnim tonom. Zajedno napišite primjere na ploči (npr. „Bok! Sad dolazim kući.“) i pitajte: „Je li ovo pristojno? Je li jasno?“

2

Vježbajte razlikovanje „dobrog i lošeg“ tona poruke (npr. KORIŠTENJE VELIKIH SLOVA, previše emojija ili izostanak pozdrava).

3

Pomozite polaznicima razumjeti da emojiji dodaju emociju, ali ponekad mogu biti pogrešno shvaćeni. Raspravite kada su prikladni 😊 a kada možda nisu 😡, 💩, 😜).





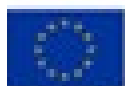
Pročitaj poruku i odgovori

Pročitaj poruku, a zatim napiši odgovor uz ograničenje na broj riječi koje možeš koristiti za pisanje SMS poruke.

Hodaš kući s proslave i zoveš mamu da joj kažeš da sigurno dolaziš kući. Moraš joj poslati poruku koristeći samo 7 riječi.



Tvoj odgovor:



Pročitaj poruku i odgovori

Pročitaj poruku, a zatim napiši odgovor uz ograničenje na broj riječi koje možeš koristiti za pisanje SMS poruke.

Kasniš na sastanak s
prijateljem. Pošalji poruku
koristeći samo 6 riječi.



Tvoj odgovor:



Pročitaj poruku i odgovori

Pročitaj poruku, a zatim napiši odgovor uz ograničenje na broj riječi koje možeš koristiti za pisanje SMS poruke.

Želiš zahvaliti susjedu na pomoći pri nošenju namirnica. Pošalji poruku koristeći samo 5 riječi.



Tvoj odgovor:



Pročitaj poruku i odgovori

Pročitaj poruku, a zatim napiši odgovor uz ograničenje na broj riječi koje možeš koristiti za pisanje SMS poruke.

Bolestan/bolesna si i želiš
otkazati planove s prijateljem.
Pošalji poruku koristeći 7
riječi.



Tvoj odgovor:



Pročitaj poruku i odgovori

Pročitaj poruku, a zatim napiši odgovor uz ograničenje na broj riječi koje možeš koristiti za pisanje SMS poruke.

Želiš poželjeti rođendan svom rođaku. Pošalji poruku koristeći 6 riječi.



Tvoj odgovor:



Pročitaj poruku i odgovori

Pročitaj poruku, a zatim napiši odgovor uz ograničenje na broj riječi koje možeš koristiti za pisanje SMS poruke.

Želiš naručiti pizzu. Pošalji poruku koristeći 5 riječi.



Tvoj odgovor:



Pročitaj poruku i odgovori

Pročitaj poruku, a zatim napiši odgovor uz ograničenje na broj riječi koje možeš koristiti za pisanje SMS poruke.

Vidio/vidjela si prijateljevog psa i želiš mu to reći. Pošalji poruku koristeći 6 riječi.



Tvoj odgovor:



Pročitaj poruku i odgovori

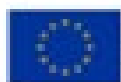
Pročitaj poruku, a zatim napiši odgovor uz ograničenje na broj riječi koje možeš koristiti za pisanje SMS poruke.

„Pronašao/pronašla si nečiji izgubljeni novčanik. Pošalji poruku koristeći 7 riječi kako bi ih obavijestio/obavijestila.



Tvoj odgovor:

Radni list 9 – Izazov „Jedna minuta telefonskog poziva“



Sufinancira
Europska unija



SOFT SKILLS+

Pročitaj scenarije i odigraj uloge u telefonskom razgovoru s prijateljem.

Zoveš prijatelja da ga podsjetiš na sutrašnji izlet u zoološki vrt.



Zoveš brata ili sestru da im kažeš kako si pronašao/pronašla njihove izgubljene ključeve.



Izazov: Telefonski poziv u 1 minuti

Pročitaj scenarije i odigraj uloge u telefonskom razgovoru s prijateljem.

Zoveš baku da joj čestitaš rođendan.



Zoveš prijatelja da ga pozoveš kod sebe na filmsku večer.





Izazov: Telefonski poziv u 1 minuti

Pročitaj scenarije i odigraj uloge u telefonskom razgovoru s prijateljem.

Zoveš susjeda da ga pitaš je li vidio tvoju izgubljenu mačku.



Zoveš roditelje da ih pitaš mogu li te doći pokupiti ranije.



Dodatni resursi:

Adaptivno funkcioniranje i komunikacija za odrasle s intelektualnim i razvojnim teškoćama: Informativni list. (2019). Surrey Place – Program primarne zdravstvene skrbi za osobe s razvojnim teškoćama. Preuzeto s: <https://ddprimarycare.surreyplace.ca/wp-content/uploads/2019/06/2.2-Adaptive-Functioning-and-Communication-Fact-Sheet.pdf>

Cerebra. (2021). *Komunikacija s djecom s teškim ili dubokim intelektualnim teškoćama: Vodič za roditelje i skrbnike.* Preuzeto s: <https://cerebra.org.uk/wp-content/uploads/2021/11/Communication-1.pdf>

Institut Indiane za teškoće i zajednicu. (2020). *Resursi za socijalne vještine za online učenje.* Indiana University. Preuzeto s: <https://www.iidc.indiana.edu/doc/resources/social-skills-resources-for-online-learning.pdf>

Inclusion Ireland. (2015). *Sustavni pristup obuci socijalnih vještina za odrasle s intelektualnim teškoćama: Irska perspektiva.* International Journal of Technology and Inclusive Education, Special Issue Volume 1. Preuzeto s: <https://infonomics-society.org/wp-content/uploads/ijtie/published-papers/special-issue-volume-1/A-Systemic-Approach-to-Social-Skills-Training-for-Adults-with-Intellectual-Disability-An-Irish-Perspective.pdf>

Mencap. (2016). *Komunikacija s osobama s teškoćama u učenju: Vodič za one koji rade ili podržavaju osobu s teškoćama u učenju.* Preuzeto s: https://www.mencap.org.uk/sites/default/files/2016-12/Communicating%20with%20people_updated%20%281%29.pdf

Nacionalni centar za biotehnološke informacije. (2022). *Strategije za unapređenje socijalnih vještina kod osoba s intelektualnim teškoćama.* Journal of Education and Health Promotion, 11, 122. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9513363/>

Projekt Stial. (2021). *Alat za podršku komunikaciji na radnom mjestu za osobe s intelektualnim teškoćama.* Supporting Transition and Independent Living. Preuzeto s: <https://stial.ie/resources/A%20Tool%20for%20Supporting%20Communication%20in%20the%20Workplace%20for%20Individuals%20With%20Intellectual%20Disabilities.pdf>

Poučavanje komunikacijskih vještina: Priručnik za edukatore. (2018). Vanderbilt Kennedy Center. Preuzeto s: <https://vkc.vumc.org/assets/files/resources/teach-com-skills.pdf>

Zinger, A. (2013). *Poučavanje odraslih osoba s intelektualnim teškoćama korištenju sustava komunikacije razmjenom slika (PECS)* [Magistarski rad, Sveučilište Mount Saint Vincent]. Library and Archives Canada. Preuzeto s: https://central.bac-lac.gc.ca/.item?app=Library&id=TC-MWU-4962&oclc_number=1033168244&op=pdf



SOFT SKILLS+



DIGITAL MEDIA ZONE



Sufinancira
Europska unija

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih. Broj projekta: 2024-1-HR01-KA220-ADU-000247169

