



SOFT SKILLS+

Socijalne vještine Nastavni planovi

**MEKE VJEŠTINE ZA OSOBE S
INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA**

Sadržaj

Socijalne vještine – Nastavni plan 1	3
Socijalne vještine – Nastavni plan 2	10
Socijalne vještine – Nastavni plan 3	17
Socijalne vještine – Nastavni plan 4	24
Socijalne vještine – Nastavni plan 5	31
Socijalne vještine – Nastavni plan 6	38
Dodatni resursi	45

Socijalne vještine – Nastavni plan 1

Započinjanje i održavanje razgovora: razvoj socijalnih vještina za svakodnevne interakcije

Cilj aktivnosti je polaznicima pružiti primjerene konverzijske vještine za različite scenarije, što im zauzvrat pomaže povećati samopouzdanje pri razgovoru s drugima.

Ishodi učenja:

- Polaznici će usvojiti osnove započinjanja razgovora.
- Polaznici će vježbati postavljanje i odgovaranje na pitanja.
- Polaznici će se početi osjećati ugodnije u komunikaciji s drugima.

Materijali:

- Radni list 1: Kartice znakova za socijalne vještine (Social Skills Cue Cards).
- Radni list 2: Proširivač razgovora (Conversation Extender).
- Radni list 3: Radni list za refleksiju – Nastavni plan 1.

Trajanje:

45 minuta

Aktivnosti:

Uvod i zagrijavanje: pokretanje dijaloga (10 minuta)

- Složite 2–3 polaznika u male skupine kako biste potaknuli interakciju.
- Za ovu aktivnost koristite kartice znakova za socijalne vještine (Radni list 1) s osnovnim „otvaračima“ razgovora, npr. „Bok, kako si?“, „Što voliš raditi za zabavu?“ i „Mogu li ti pomoći?“.
- Svaka osoba odabire jednu karticu s početkom razgovora i koristi je da s drugim polaznikom započne razgovor.
- Zatim postavite nekoliko otvorenih pitanja. Sudionici bi trebali promisliti koliko im je bilo lako započeti razgovor s drugima:
 - Kako si se osjećao/la kad ti je netko prišao?

Aktivnost 1: Održavanje razgovora (20 minuta)

- Polaznici u parovima održavaju dulje razgovore s vršnjacima. Ostaju u istim skupinama kao u prethodnoj aktivnosti. Podijelite im kartice „proširivača“ razgovora (Radni list 2).
- Razgovor započinje jednostavnim pitanjem koje potiče oba sugovornika da prodube temu dodatnim potpitanjima.
- Potaknite polaznike na kontakt očima, prijateljske izraze lica i aktivno slušanje (kimanje, verbalno potvrđivanje). Nakon 10 minuta mijenjaju partnere.
- Pitanja za grupnu raspravu:
 - Koje su tehnike bile najučinkovitije za održavanje toka razgovora?
 - Što je ovu aktivnost činilo zahtjevnom?

Aktivnost 2: Refleksija i radni list (10 minuta)

- U radni list za refleksiju (Radni list 3) polaznici upisuju:
 - Što je olakšalo, a što otežalo pokretanje razgovora.
 - Na kojim područjima žele napredovati do sljedećeg pokušaja.

Evaluacija (5 minuta)

- Zamolite polaznike da podijele najvažniju lekciju koju planiraju primijeniti u svakodnevnom životu.
- Ohrabrite ih da tijekom idućeg tjedna započnu razgovor s nepoznatim osobama.

Savjeti za nastavnike

1

Stvorite otvoren i ugodan prostor za polaznike.

2

Čak i ako se osjećaju nesigurno, potaknite ih da pokušaju započeti razgovor.

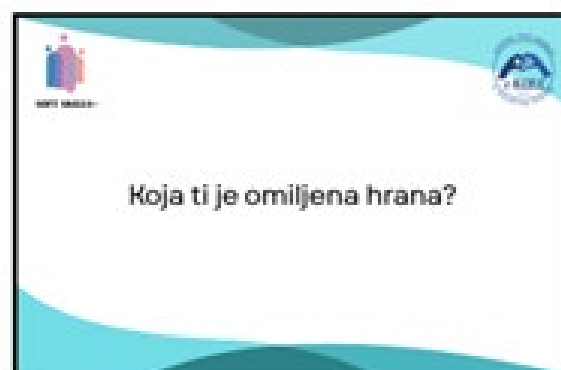
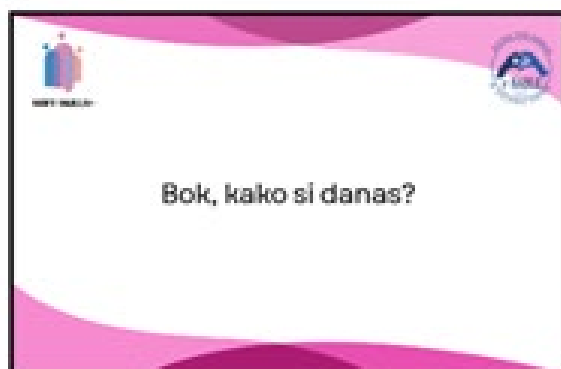
3

Dajte pohvalu kako biste izgradili njihovo samopouzdanje.

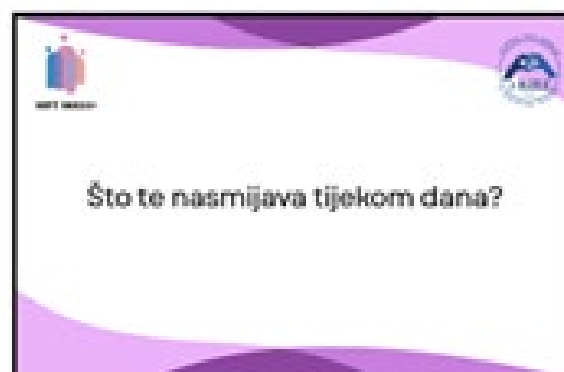
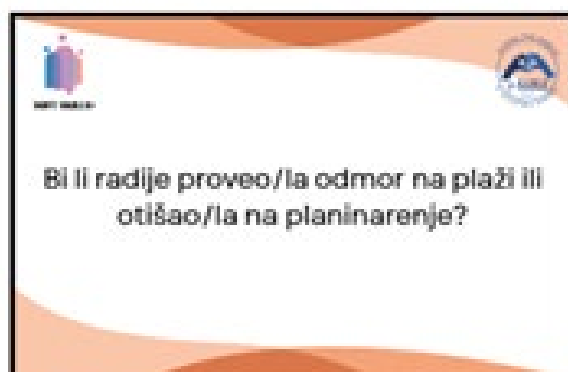
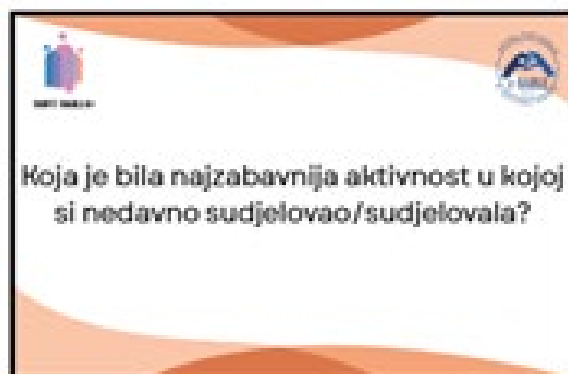


Radni list 1 – Kartice znakova za socijalne vještine

Početak razgovora (Aktivnost 1)

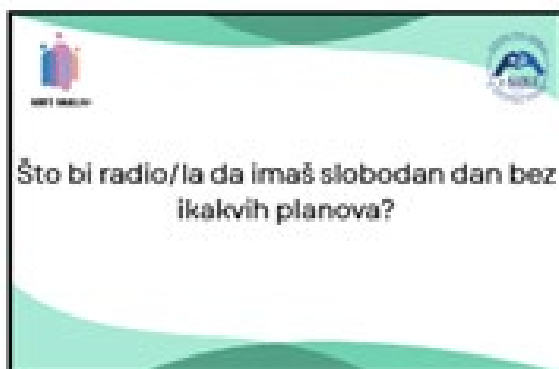


Početak razgovora (Aktivnost 1)



Radni list 2 – Dodatne teme za razgovor:

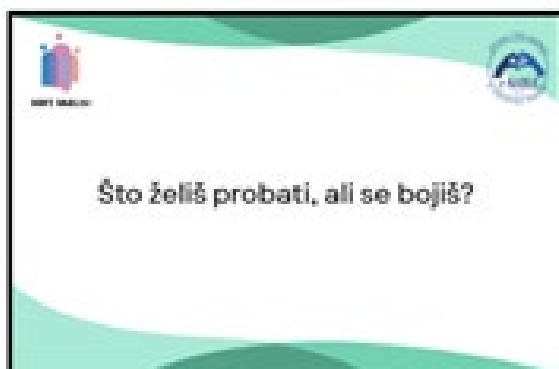
Dodatne teme za razgovor (Aktivnost 2)



Što bi radio/la da imaš slobodan dan bez ikakvih planova?



Opiši svoj idealan vikend.

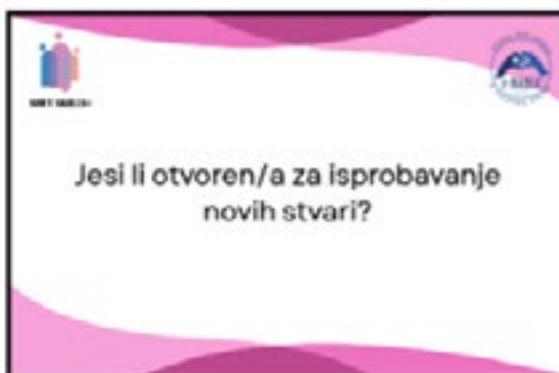


Što želiš probati, ali se bojiš?

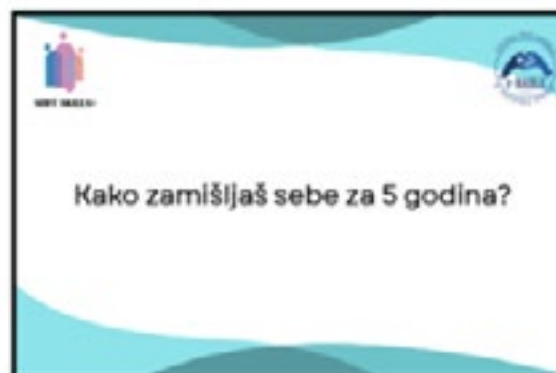


Tko te inspirira?

Dodatne teme za razgovor (Aktivnost 2)



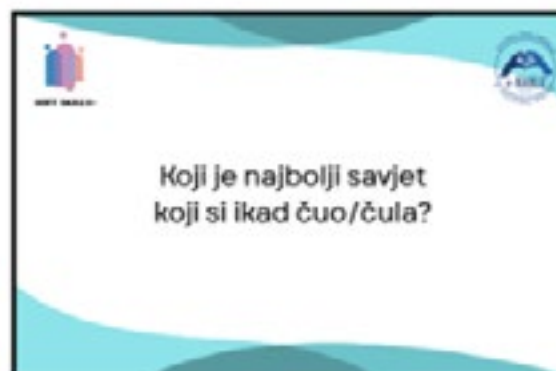
Jesi li otvoren/a za isprobavanje novih stvari?



Kako zamišljaš sebe za 5 godina?



Voliš li životinje?
Imaš li kućne ljubimce?



Koji je najbolji savjet koji si ikad čuo/čula?

Ime:

Datum:

RADNI LIST ZA REFLEKSIJU



Aktivnost 3 - Razmišljanje o razgovoru

- 1 Prije nego što smo počeli... Ocijeni svoj osjećaj ugone prije početka razgovora od 1 (vrlo neugodno) do 5 (vrlo ugodno).
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- 2 Prije početka razgovora, razmisli o tome što te je učinilo nervoznim. Koji te je dio najviše brinuo?

- 3 Tijekom razgovora... Kakve su bile tvoje emocije kada su ti drugi prvi prišli?

- 4 Jesi li se tijekom interakcije suočio/la s nekim preprekama, poput stvari koje su otežavale razgovor, nerazumijevanja druge osobe ili neznanja što sljedeće reći?

- 5 Pogled u budućnost Tijekom današnjeg razgovora uspio/uspjela sam u:

Specifično područje u kojem želim poboljšati svoju izvedbu je

Povod za razgovor koji planiram ponovno primijeniti je

Cilj razgovora koji biram za ovaj tjedan je _____.



Sufinancira
Europska unija



Socijalne vještine – Nastavni plan 2



Razumijevanje socijalnih znakova i govora tijela: komunikacija izvan riječi

Cilj aktivnosti je voditi polaznike kroz socijalne interakcije koristeći neverbalna ponašanja. Aktivnosti omogućuju prepoznavanje i učinkovitu uporabu govora tijela, izraza lica i gesta radi poboljšanja odnosa.

Ishodi učenja:

- Polaznici će prepoznati socijalne znakove poput kontakta očima, osmijeha i gesta rukama.
- Razumjet će kako pokreti tijela utječu na način komunikacije.
- Moći će učinkovito koristiti neverbalne vještine u interakciji s drugima.

Materijali:

- Radni list 4: Fotografije različitih izraza lica.
- Radni list 5: Kartice za igru uloga (scenariji).
- Radni list 6: Radni list za refleksiju – Nastavni plan 2.

Trajanje:

45 minuta

Aktivnosti:

Uvod i zagrijavanje: razumijevanje govora tijela (10 minuta)

- Početne procjene drugih često donosimo promatrajući izraze lica i govor tijela, još prije nego što progovorimo.
- Podijelite fotografije s različitim izrazima lica (Radni list 4). Neka polaznici prepoznaju emocije (sretan, tužan, ljut, iznenađen itd.) povezane s prikazima.
- Raspravite:
 - Kako ovi izrazi utječu na to kako tumačimo nečije riječi?
- Zapitajte polaznike:
 - Jeste li ikad nekoga krivo razumjeli zbog njegove prirodne posture?

Aktivnost 1: Odglumi socijalne znakove (20 minuta)

- Podijelite kartice scenarija za igru uloga (Radni list 5) u male skupine od 3–4 polaznika.
- Vježbaju:
 - Upoznavanje s rukovanjem i prijateljskim osmijehom.
 - Održavanje prikladnog osobnog razmaka u redu.
 - Učinkovito aktivno slušanje u grupnom razgovoru.
- Predstavnici skupina odglume svoj scenarij, a ostali promatraju i analiziraju prikazane socijalne znakove.
- Pitanja za raspravu:
 - Koje ste socijalne znakove primijetili?
 - Je li način korištenja govora tijela utjecao na interakciju?
 - Kad netko drži distancu ili snažno prekriži ruke, čini li to ishod interakcije nejasnijim?

Aktivnost 2: Refleksija i radni list (10 minuta)

- U Radnom listu 6 polaznici odgovaraju na pitanja, npr.:
 - Koji mi je socijalni znak najviše privukao pažnju?
 - Koje tehnike govora tijela će mi pomoći da budem učinkovitiji/a u komunikaciji?

Evaluacija (5 minuta)

- Polaznici primjenjuju znanje na stvarne situacije u završnoj diskusiji.
- Think–Pair–Share:
 - Prisjeti se razgovora iz posljednjih dana. Koje si neverbalne znakove primijetio/la?
 - Jesu li izrazi lica i govor tijela bili usklađeni s riječima? Kako je to utjecalo na razgovor?
 - Jesi li uspio/la prepoznati emocije druge osobe i kad ih riječima nije jasno izrazila?
- Praktični izazov – ciljevi za tjedan:
 - Pri upoznavanju novih ljudi zadržat ću izravan kontakt očima.
 - Tijekom razgovora više ću promatrati govor tijela drugih.
 - U društvenim susretima radit ću na osmijehu pri pozdravu.
- Svoja opažanja o provedbi plana polaznici donose na sljedeći susret!

Savjeti za nastavnike

1

Osigurajte da se polaznici osjećaju ugodno u igrama uloga.

2

Koristite primjere iz stvarnog života radi boljeg razumijevanja.

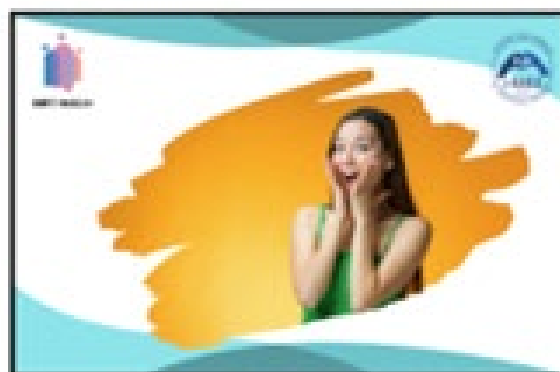
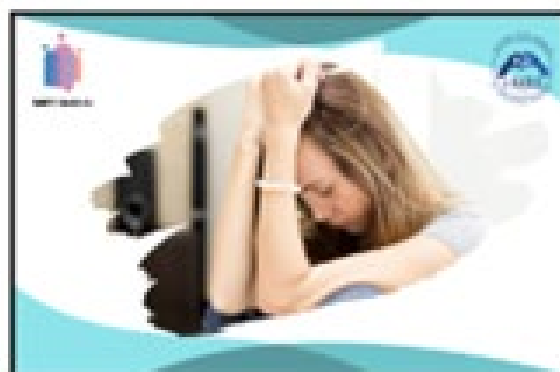
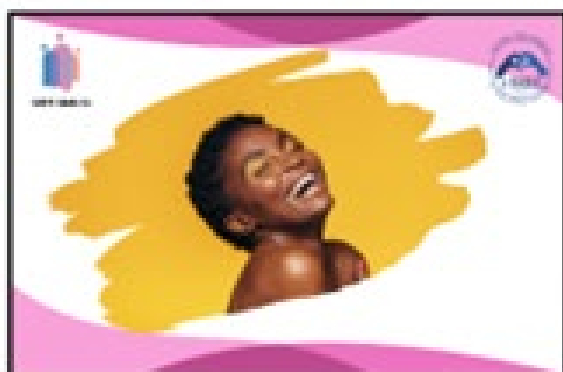
3

Potičite naviku uočavanja socijalnih znakova i izvan nastave (npr. na odmoru).

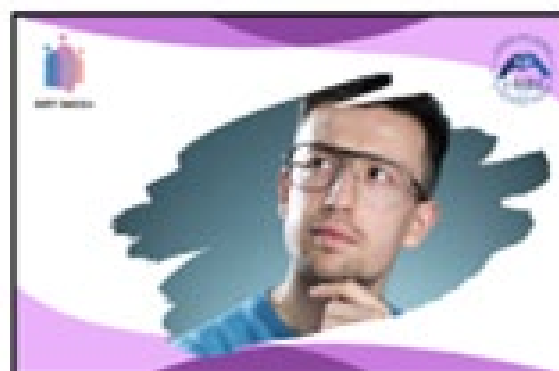
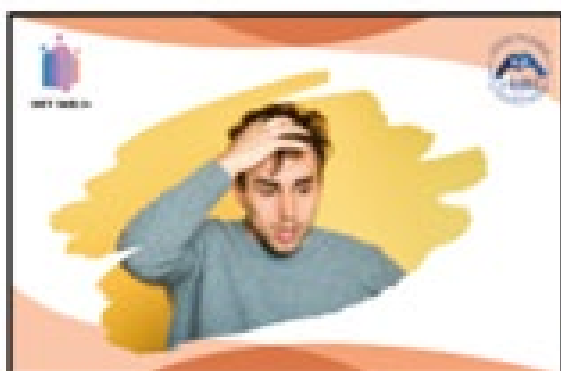


Radni list 4 – Fotografije različitih izraza lica:

Izrazi lica (Aktivnost 1)



Izrazi lica (Aktivnost 1)



Radni list 5 – Kartice scenarija za igru uloga

Kartice sa scenarijima igranja uloga (Aktivnost 2)



Kartica 1:
Susret s novom osobom

- ✓ Pristupi novoj osobi.
- ✓ Reci 'Boki', osmijehni se i pravi se da se rukujete.
- ✓ Odgovori izravno i održavaj kontakt očima tijekom pozdrava.



Kartica 2:
Čekanje u redu

- ✓ Pravi se da čekaš u redu.
- ✓ Poštuj osobni prostor.
- ✓ Pokušaj gledati unaprijed i ostati mirni.



Karta 3:
Grupni razgovor

- ✓ Pridruži se raspravi u maloj grupi.
- ✓ Pokaži svoje vještine slušanja održavanjem kontakta očima i pozitivnim reakcijama i licem i glavom.
- ✓ Koristi otvoreni govor tijela.



Karta 4:
Pokazivanje nelagode

- ✓ Zamislite da ti nepoznata osoba stoji preblizu.
- ✓ Drži prekrížene ruke dok odvrćaš pogled od te osobe.
- ✓ Drugi polaznici promatraju tvoje emocije i pokušavaju prepoznati kako se osjećaš.

Ime:

Datum:

RADNI LIST ZA REFLEKSIJU



Aktivnost 3 - Komunikacija bez riječi

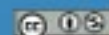
- 1** Promatranje drugih... Koje od dolje navedenih zapažanja ti je najviše privuklo pažnju?
☐ Kontakt očima ☐ Osmijeh ☐ Gesta rukama ☐ Držanje tijela
- 2** Razmisli o igranju uloga jedne grupe. Je li njihov govor tijela ostavio jasan prvi dojam prije nego što su počeli govoriti?

- 3** Razmišljajući o svojoj komunikaciji... Moji stvarni pokreti tijela tijekom igranja uloga bili su:
☐ Samouvjeren ☐ Nervozan ☐ Opušten ☐ Nesiguran
- 4** Na temelju tvog fizičkog ponašanja, ljudi su vjerojatno formirali sud o tebi. Što ti misliš?

- 5** Idem dalje... Moram razviti ove specifične sposobnosti govora tijela:
☐ Češće se smijati
☐ Uspostavljati kontakt očima
☐ Koristiti otvorene geste
☐ Pokazivati da slušam



Sufinancira
Europska unija



Socijalne vještine – Nastavni plan 3

Prilagodba različitim socijalnim situacijama

– samouvjerena komunikacija u svakoj prilici

Cilj aktivnosti je pomoći polaznicima prilagoditi stil komunikacije ovisno o okruženju – na poslu, u školi, na obiteljskom okupljanju ili društvenom događaju.

Ishodi učenja:

- Prepoznati kada koristiti formalan, a kada neformalan stil.
- Prilagoditi ponašanje i jezik različitim kontekstima.
- Pokazivati poštovanje i pristojnost u raznim interakcijama.

Materijali:

- Radni list 7: Kartice s opisom situacije (Situation Prompt Cards).
- Radni list 8: Kartice scenarija za igru uloga.
- Radni list 9: Radni list za refleksiju – Nastavni plan 3.
- Video-isječci (prikaz formalnih i neformalnih razgovora).

Trajanje:

45 minuta

Aktivnosti:

Uvod i zagrijavanje: prepoznavanje različitih okruženja (10 minuta)

- Pomoću kartica iz Radnog lista 7 istražite scenarije s različitim načinima komunikacije.
- Svaki polaznik samostalno izabire karticu sa situacijom (posao, škola, obitelj, društveno). Primjeri:
 - Predstavljanje nadređenom u profesionalnom okruženju.
 - Razgovor dvoje prijatelja u kafiću.
 - Započinjanje razgovora na društvenom okupljanju.
- Polaznici predstavljaju svoj scenarij i objašnjavaju pristup komunikaciji za taj kontekst.
- Grupna rasprava:
 - Više čimbenika utječe na doživljaj formalnosti.
 - Govor tijela, ton i izbor riječi variraju ovisno o situaciji.
 - Jesi li ikada upotrijebio/la neprimjeren stil za određeno okruženje? Što se dogodilo?

Aktivnost 1: Promatranje formalne vs. neformalne komunikacije (20 minuta)

- Ova aktivnost potiče polaznike da promatraju stvarne primjere iz okoline.
- Gledanje kratkih video isječaka:
 - Polaznici gledaju dva videa: jedan profesionalni razgovor, drugi svakodnevni.
- Primjeri scenarija:
 - razgovor za posao vs. čavrljanje kolega na ručku; učenik s učiteljem vs. učenik s vršnjakom.

- Grupna rasprava:
 - Polaznici identificiraju ključne razlike između formalnog i neformalnog načina govorenja. Profesionalni ton često uključuje specifičan vokabular i izraze; situacija utječe i na ton, izraz lica i govor tijela..
- Interaktivni izazov:
 - Procijenite razinu formalnosti kratkih audio-razgovora.

Aktivnost 2: Igra uloga i „vodič“ kroz radni list (10 minuta)

- Polaznici demonstriraju razumijevanje kroz igru uloga.
- Parovi i kartice (Radni list 8):
- U parovima odigrajte scenarije i raspravite kako započeti razgovor, npr. „Zatražiti slobodan dan od šefa“ nasuprot „Pozvati prijatelja na druženje“.
- Najprije odigrajte formalnu verziju, zatim neformalnu, prilagodite jezik, ton i govor tijela.
- Radni list – refleksija (Radni list 9):
 - Odgovorite na pitanja i izradite osobni vodič za komunikaciju, npr.:
 - Koje sam prilagodbe napravio/la između prve i druge izvedbe?
 - U kojem scenariju sam se osjećao/la prirodnije?
 - Koji su mi izazovi pri prebacivanju između profesionalnog i ležernog stila?

Evaluacija (5 minuta)

- Edukator prezentira niz brzih scenarija, a polaznici u hodu prilagođavaju stil.
- Edukator odmah daje usmenu povratnu informaciju i prijedloge. Primjeri pitanja:
 - Kad se obraćaš bliskom prijatelju o planovima za vikend, koji jezik/ton je najprimjereniji?
 - Ako si pao/la zadatak i trebao se ispričati učitelju, kako ćeš to sročiti?
 - Kako razgovarati s konobarom pri narudžbi u restoranu?
- Grupna refleksija:
 - Koji je scenarij bio najneugodniji ili najteži? Zašto?
 - Koji ti znakovi pomažu prepoznati pravi trenutak za prebacivanje između neformalnog i formalnog stila?



Savjeti za nastavnike

1

Potičite polaznike da promatraju kako ljudi prilagođavaju stil u stvarnim interakcijama.

2

Formalna komunikacija ne znači ukočenost; ona odražava poštovanje i profesionalnost.

3

Sat je angažiraniji kada se spajaju interaktivni video sadržaji, igra uloga i brze aktivnosti.

Radni list 7 – Kartice s opisom situacija:

Kartice s uputama za situaciju (Aktivnost 1)



Radni list 8 – Kartice scenarija za igru uloga:

Kartice sa scenarijima igranja uloga (Aktivnost 3)



Ime:	Datum:
------	--------

RADNI LIST ZA REFLEKSIJU



Aktivnost 3 – Komunikacija na različite načine

- 1**

Kako se vaš govor tijela mijenjao tijekom formalne i neformalne komunikacije?

- 2**

Koju vrstu komunikacije najviše preferirate? ☐ Formalnu ☐ Neformalnu

- 3**

Odredite koji su aspekti vaših postupaka bili najteži između dvije situacije.

- 4**

Vodič za komunikacijski stil... Za formalne interakcije (npr. u školi i na poslu) navedite tri često korištene fraze, a nakon toga tri neformalne.

- 5**

Navedite dvije stvari koje ćete uzeti u obzir pri odabiru budućeg tona i stila govora

☐ S kim razgovaram.

☐ Mjesto gdje se razgovor odvija.

☐ Koliko se osjećam blisko toj osobi.

☐ Moj cilj u razgovoru.

☐ Ostalo:

Sofinancira
Europska unija



Socijalne vještine – Nastavni plan 4



Pozitivno rješavanje sukoba

– pretvaranje neslaganja u rješenja

Cilj aktivnosti: naučiti polaznike različitim pristupima upravljanja sukobima kako bi neslaganja rješavali s poštovanjem.

Ishodi učenja:

- Identificirati različite stilove rješavanja sukoba.
- Unaprijediti i metode slušanja i komunikacijske vještine za učinkovito rješavanje sukoba.
- Primjenjivati strategije za pronalazak mirnih, pravednih rješenja za sve uključene.

Materijali:

- Radni list 10: Faze sukoba (Stages of Conflict).
- Radni list 11: Kartice za igru uloga – rješavanje sukoba.
- Radni list 12: Radni list za refleksiju – „Win–Win rješenja“ – Nastavni plan 4

Trajanje:

45 minuta

Aktivnosti:

Uvod i zagrijavanje: razumijevanje faza sukoba (10 minuta)

- Sukobi često nastaju postupno jer dopuštamo da se emocije nakupljaju. Polaznici pregledavaju Radni list 10 (Faze sukoba) i sudjeluju u raspravi.
- Manja neslaganja često postaju intenzivnija i prije i poslije točke eskalacije. Pitajte polaznike: je li vam se neko malo neslaganje ikada neočekivano „pretvorilo“ u ozbiljniji problem?
- Grupna rasprava:
 - Za dublje istraživanje, uzmite uobičajeni primjer (npr. tipična situacija na radnom mjestu). Polaznici preuzimaju uloge dvoje prijatelja u neslaganju ili kolega u svađi.
 - Svaki sudionik analizira razinu sukoba i istražuje moguća rješenja kako bi se smanjio prije eskalacije.

Aktivnost 1: Igra uloga – scenariji sukoba (20 minuta)

- Podijelite polaznike u skupine i dajte im kartice (Radni list 11) sa scenarijima, npr.:
 - Neslaganje s kolegom na poslu.
 - Svakodnevni sukob s prijateljem.
 - Nesporazum na društvenom događaju.
- Svaka skupina izvodi scenarij dvaput:
 - Prvi put bez ikakvih tehnika rješavanja sukoba.
 - Drugi put uz primjenu strategija rješavanja problema i aktivnog slušanja.
- Grupna rasprava:
 - Identificirajte čimbenike koji su doveli do razlika između Prve i Druge izvedbe.
 - Istaknite koje su metode rješavanja bile najučinkovitije.
 - Kako su smirena komunikacija i aktivno slušanje pridonijeli razrješenju?

Aktivnost 2: Radni list „Win–Win rješenja“ (10 minuta)

- Svi sudionici koriste Radni list 12 i upisuju:
 - Problem u središtu sukoba.
 - Što svaka strana zagovara.
 - Kako dogovor zadovoljava potrebe svih sudionika.

Evaluacija (5 minuta)

- Pitanja za razmišljanje:
 - Nakon današnje lekcije, kako bi drukčije pristupio/la nekom prijašnjem neslaganju?

Savjeti za nastavnike

1

O sukobima raspravljajte kad polaznici mogu zadržati emocionalnu ravnotežu.

2

Naglasite da su sukobi normalni i rješivi mirnim putem.

3

Primarni cilj je postići pošten dogovor koristan za sve, a ne „pobjedu“ u raspravi.



Radni list 10 – Faze sukoba:

Radni list o fazama sukoba (Aktivnost 1)



Mala razlika u mišljenju.



Osjećaji počinju izravno utjecati na razvoj situacije.



Sukob postaje veći kad ljudi postaju glasniji ili zauzmu obrambeni stav.



Sukob postaje neprijateljski i nasilni.



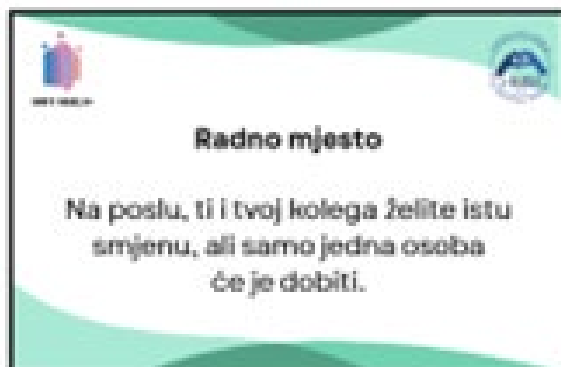
Radni list o fazama sukoba (Aktivnost 1)



Sukob ili završava ili se rješava rješavanjem konflikta.

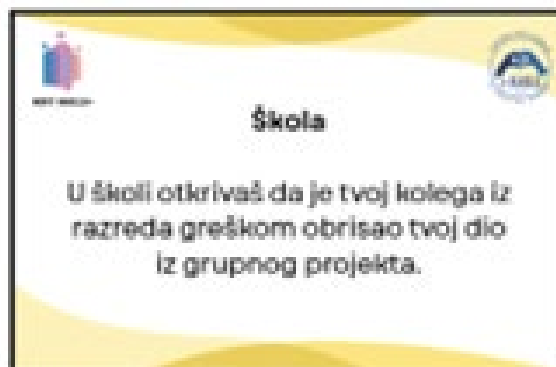
Radni list 11 – Kartice za igru uloga: rješavanje sukoba:

Karte za igranje uloga za rješavanje sukoba (Aktivnost 2)



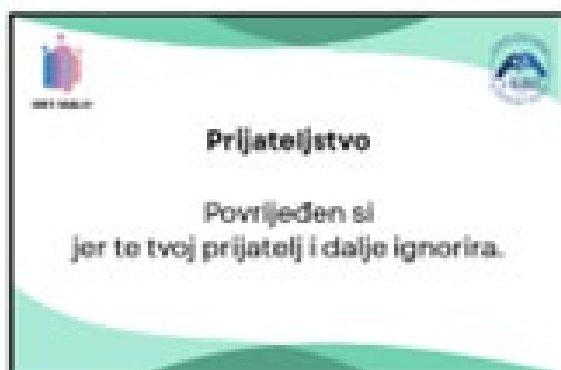
Radno mjesto

Na poslu, ti i tvoj kolega želite istu smjenu, ali samo jedna osoba će je dobiti.



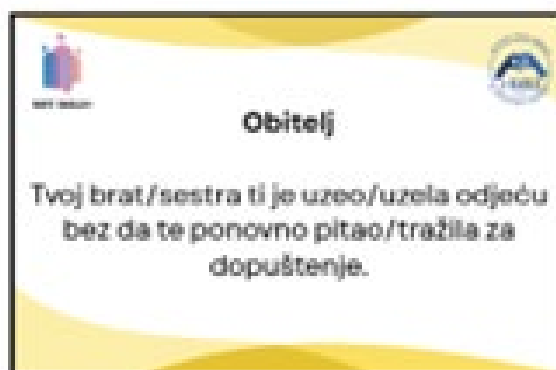
Škola

U školi otkrivaš da je tvoj kolega iz razreda greškom obrisao tvoj dio iz grupnog projekta.



Prijateljstvo

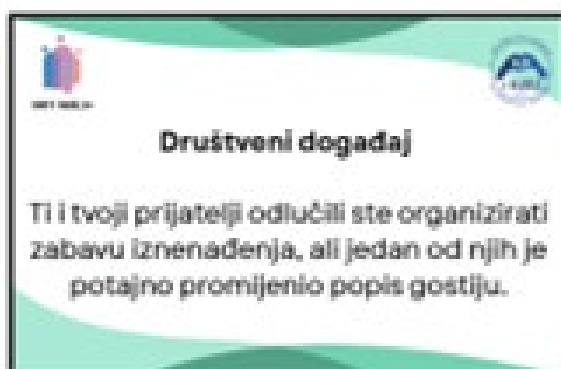
Povrijeđen si jer te tvoj prijatelj i dalje ignorira.



Obitelj

Tvoj brat/sestra ti je uzeo/uzela odjeću bez da te ponovno pitao/tražila za dopuštenje.

Karte za igranje uloga za rješavanje sukoba (Aktivnost 2)



Društveni događaj

Ti i tvoji prijatelji odlučili ste organizirati zabavu iznenađenja, ali jedan od njih je potajno promijenio popis gostiju.

Ime:	Datum:
RADNI LIST ZA REFLEKSIJU 	
Aktivnost 3 - Pronalaženje rješenja u kojem su svi na dobitku 1 Sukob... Opišite sukob (što se dogodilo?): _____ _____ 2 Tko je bio uključen? _____ _____ 3 Gledišta... Koje su vas emocije i ideje vodile tijekom ovog susreta? _____ _____ 4 Osjećaju li ljudi u ovoj situaciji zaista da je njihov partner razumio njihovo gledište? ☐ Da ☐ No ➤ Zašto ili zašto no? _____ _____ 5 Pronalaženje rješenja... Koji je ishod između dviju stranaka riješio njihovo neslaganje? _____ _____ 6 Refleksija... Koji su postupci rješavanja sukoba uvježbavani? ☐ Aktivno slušanje ☐ Održavanje smirenosti ☐ Naizmjenično govorenje ☐ Nuđenje rješenja ☐ Ispričavanje ☐ Ostalo: _____	
Sufinancira Evropska unija 	

Socijalne vještine – Nastavni plan 5

Izražavanje mišljenja s poštovanjem – samouvjereno govoriti bez izazivanja sukoba

Cilj aktivnosti: poučiti polaznike prikladnim načinima iznošenja ideja i pristojnog neslaganja koji čuvaju dobre odnose.

Ishodi učenja:

- Polaznici jasno i samouvjereno izražavaju svoja stajališta.
- Koriste pristojan jezik kad se trebaju ne složiti s drugima.
- Uvažavaju različita gledišta i sprječavaju eskalaciju sporova.

Materijali:

- Radni list 13: Primjeri „poštovanog vs. nepoštovanog jezika“.
- Radni list 14: Kartice za debatnu igru uloga.
- Radni list 15: Radni list za refleksiju – Nastavni plan 5.

Trajanje:

45 minuta

Aktivnosti:

Uvod i zagrijavanje: razumijevanje poštovane i nepoštovane komunikacije (10 minuta)

- Edukator daje dva primjera rečenica — uvredljivo i uvažavajuću:
 - Uvredljivo: „To je glupa ideja!“
 - Uvažavajuće: „To mi djeluje smisleno, ali na stvar gledam drukčije.“
- Grupna rasprava:
 - Kako ton glasa utječe na to kako drugi dožive poruku?
 - Je li ti netko ikada u lice odbacio mišljenje? Kako si se osjećao/la?

Aktivnost 1: Debatna igra uloga (20 minuta)

- Podijelite kartice za debatu (Radni list 14) s različitim temama; polaznici rade u parovima ili manjim skupinama i moraju koristiti kartice tijekom rasprave. Primjeri tema:
 - Treba li polaznici imati manje domaće zadaće?
 - Život u velikim urbanim sredinama ili u manjim zajednicama?
 - Treba li škole poučavati osnovne vještine preživljavanja?
- Svaki par dvaput vježba iznošenje mišljenja u strukturiranom formatu. Svi slušaju bez prekidanja. Parovi traže područja slaganja, čak i kad se ne slažu.
- Grupna rasprava:
 - Kako si se osjećao/la dok si iznosio/la mišljenje?
 - Je li upotreba uvažavajućih metoda promijenila doživljaj debate?
 - Je li rasprava ostala mirna zahvaljujući određenim tehnikama? Koje su bile učinkovite?

Aktivnost 2: Radni list za refleksiju (10 minuta)

- U Radnom listu 15 polaznici odgovaraju na pitanja o vlastitoj perspektivi iz aktivnosti:
 - Trebam li jasnije iznositi misli da me drugi bolje razumiju?
 - Trebam li govoriti na način koji ne povrjeđuje tuđe osjećaje?
 - Trebam li naučiti kako se ljubazno i s poštovanjem ne složiti?

Evaluacija (5 minuta)

- Osobna refleksija: napiši situaciju u kojoj si se ne slagao/la s nekim, pa odgovori:
 - Je li razgovor bio prijateljski ili je prešao u svađu?
 - Na koji bih način sada odgovorio/la na temelju današnjeg učenja?
- Razgovor u paru: svaki polaznik izabire jednu ključnu poruku iz aktivnosti i dijeli je s partnerom. Edukator pita:
 - Hoćeš li sljedeći put u neslaganju koristiti ljubazne riječi?
 - Što ćeš učiniti da zadržiš smiren i poštovan ton?
- Izazov iz stvarnog života – postavljanje cilja:
 - Polaznici postavljaju cilj koji će provesti i o kojem će izvijestiti na sljedećem susretu.
 - Primjer: „Planiram zadržati poštovan govor tijekom rasprava o _____.“

Savjeti za nastavnike

1

Učvrstite poruku da je svako mišljenje važno.

2

Slušanje je jednako važno kao i govor.

3

Pomozite polaznicima razumjeti da neslaganje radi razmjene perspektiva nije isto što i svađa.



Radni list 13 – Primjeri uvažavajućeg vs. uvredljivog jezika:

Kartice s uvažavajućim i uvredljivim rečenicama (Aktivnost 1)

Uvredljive fraze

- "To je glupo mišljenje."
- Nemaš osnova za svoju izjavu.
- Moje mišljenje se razlikuje od tvog, ali razumijem tvoju poantu.
- „Što god bilo, samo dramatiziraš."

Uvažavajuće fraze

- Imam drugačije mišljenje o ovoj temi i moji razlozi objašnjavaju zašto.
- Naša mišljenja o ovome nisu ista pa o tome trebamo dalje razgovarati.
- Način na koji ja gledam na ovu situaciju je drugačiji.
- Jako cijenim ovu temu, pa moramo otkriti kako je riješiti.

Radni list 14 – Kartice za debatnu igru uloga:

Kartice za igranje uloga u debati (Aktivnost 2)



Izrazite svoje misli samouvjereno, ali pažljivo slušajte druge
i pristojno rješavajte neslaganja.

Primjeri tema:

- Trebaju li škole dopustiti učenicima korištenje telefona tijekom nastave?
- Što nudi bolje mogućnosti: život u malom gradu ili život u velikom gradu?
- Trebaju li škole poučavati praktične vještine uz redovne akademske predmete?
- Poboljšavaju li videoigre vještine socijalne interakcije?

Ime:	Datum:
------	--------

RADNI LIST ZA REFLEKSIJU

Aktivnost 3 - Uvažavajući način

1 U kojoj mjeri ste samouvjereni kada dijelite svoja mišljenja s drugim ljudima?

☐ Samouvjeren ☐ Nisam samouvjeren

2 Tijekom procesa aktivnosti, koji vam je pristup pomogao da ostanete mirni i pristojni?

3 Tijekom razgovora... Kakve su bile vaše emocije kada su vam drugi prvi prišli?

4 Jesu li drugi prihvatili ono što ste idejama? Zašto ili zašto ne?

5 Jezična svijest... Navedite jednu pristojnu alternativu za zaštitu ne_____

6 Krećući se naprijed... Opišite svoja razmišljanja o sljedećem:

☐ „To je zanimljivo! Evo kako ja razmišljam o tome...”
☐ Spreman/na sam raspraviti ovu situaciju na novi način.
☐ Postavite si osobni cilj da s poštovanjem razgovarate o određenoj temi.

Microsoft Search (Alt + Q)

Just start typing here to bring features to your fingertips and get help.

[Tell me more](#)

Sufinancirano
Evropskom unijom

Socijalne vještine – Nastavni plan 6



Izgradnja samopouzdanja u socijalnim situacijama – prevladavanje straha i „progovaranje“

Cilj aktivnosti: pomoći polaznicima graditi socijalno samopouzdanje kroz vježbanje komunikacije, govora tijela i samoizražavanja.

Ishodi učenja:

- Prepoznati stresore socijalnih situacija i uzroke nervoze.
- Vježbati tehnike izgradnje samopouzdanja.
- Osjećati se ugodnije pri govoru u grupi.

Materijali:

- Radni list 16: Kontrolni popis samopouzdanja (Confidence Checklist).
- Radni list 17: Kartice izazova „Progovori“ („Speaking Up“ Challenge Cards).
- Radni list 18: Radni list za refleksiju – Nastavni plan 6.

Trajanje:

45 minuta

Aktivnosti:

Uvod i zagrijavanje: Kontrolni popis samopouzdanja (10 minuta)

- Polaznici koriste Radni list 16 kako bi procijenili svoju razinu samopouzdanja u raznim situacijama. Primjeri tvrdnji:
 - Novi susreti s ljudima ne čine me nelagodnim/om.
 - Namjerno preskačem prilike za govor kad je prisutno puno ljudi.
 - Nervozna mi raste kad želim javno podijeliti svoje misli.
- Rasprava se usmjerava na specifične čimbenike koji uzrokuju sramežljivost ili potiču sigurnost.

Aktivnost 1: Izazov „Progovori“ (20 minuta)

- Podijelite kartice izazova (Radni list 17) s govornim poticajima koje polaznici nasumično izvlače svaki put. Primjeri poticaja:
 - Predstavi hobi koji te vesele.
 - Opiši svoj idealan dan.
 - Tko je osoba kojoj se najviše diviš i volio/la bi je upoznati?
- Svaki polaznik dobiva 30 sekundi za govor prema zadanoj temi. Podsjetnik: snažan glas, kontakt očima, pozitivan govor tijela!

Aktivnost 2: Refleksija i postavljanje ciljeva (10 minuta)

- Polaznici zapisuju:
 - Jednu situaciju u kojoj žele pokazati više samopouzdanja.
 - Jednu malu promjenu koju će uvesti kako bi to poboljšali.

Evaluacija (5 minuta)

- Osobna refleksija:
 - Osjećam nervozu kad moram govoriti u određenim situacijama.
 - Što sam danas naučio/la što mi može pomoći da govorim sigurnije?
- Odgovore upisuju u plan rasta samopouzdanja (Radni list 18) i postavljaju osobne ciljeve.
- Razmjena u paru ili maloj skupini:
 - Kako si govorio/la danas — mirno i jasno?
 - Pomaže li „small talk“ da se osjećaš ugodnije u većim grupama?
- Izazov samopouzdanja (za sljedeći tjedan):
 - Postavi cilj, npr.:
 - Postavit ću jedno pitanje na satu.

Savjeti za nastavnike

1

Uklonite prosuđivanje i stvorite siguran prostor u kojem se polaznici slobodno izražavaju.

2

Samopouzdanje se gradi pozitivnim potkrepljenjem; vršnjaci neka se uzajamno podržavaju.

3

Pomozite polaznicima postaviti i slijediti male, dostižne ciljeve kako bi jačali sigurnost u komunikaciji.



Radni list 16 – Kontrolni popis samopouzdanja:

Kako se osjećam u društvenim situacijama (Aktivnost 1)

Moj popis za provjeru samopouzdanja

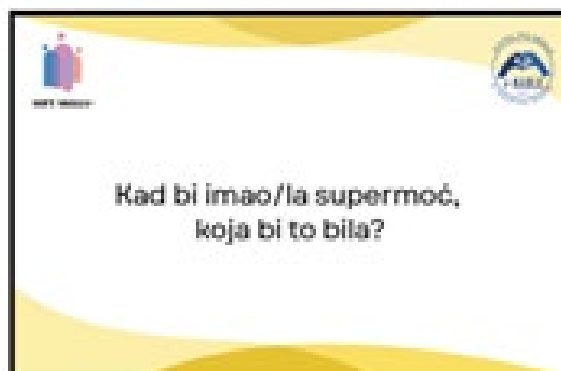
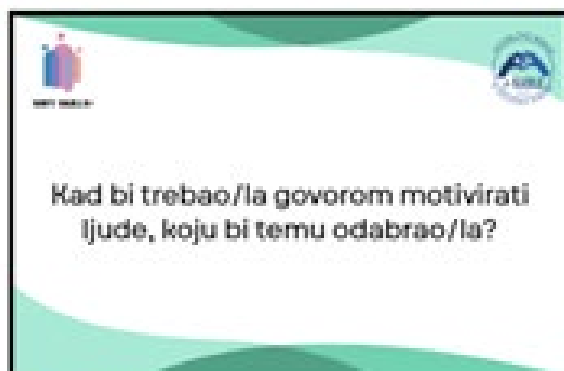
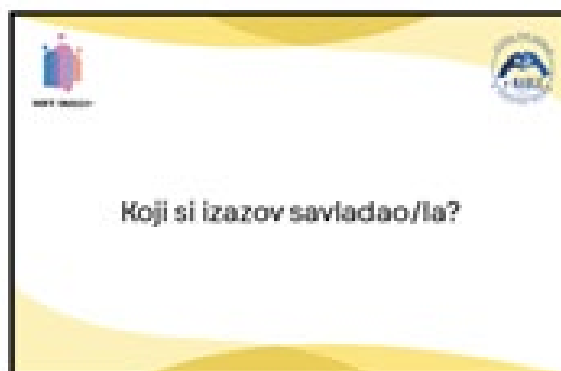
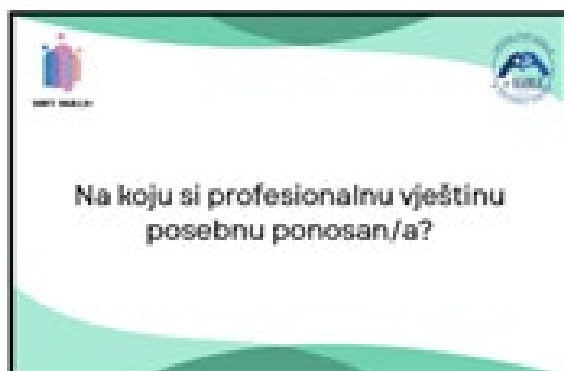
Ocijenite koliko se slažete sa svakom tvrdnjom:
(1 = Uopće se ne slažem, 5 = U potpunosti se slažem)

- | | |
|---|---|
| ☐ Predstavljanje sebe novim ljudima daje mi osjećaj samopouzdanja. | ☐ Izoliram se od grupnih rasprava i šutim kada trebam podijeliti ideje. |
| ☐ Govorim lako i bez stresa kada sam suočen s publikom. | ☐ Imam osjećaj kao da drugi procjenjuju moje misli kada raspravljamo o stvarima. |
| ☐ U razgovorima pokazujem samouvjeren govor tijela. | ☐ Moje emocionalno stanje ostaje stabilno kada ne govorim formalno. |
| ☐ S lakoćom dijelim svoje misli s drugima. | ☐ Osjećam se nervozno kada moram uspostaviti kontakt očima dok govorim. |

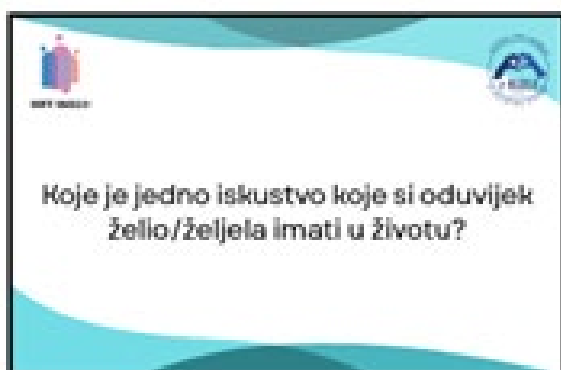
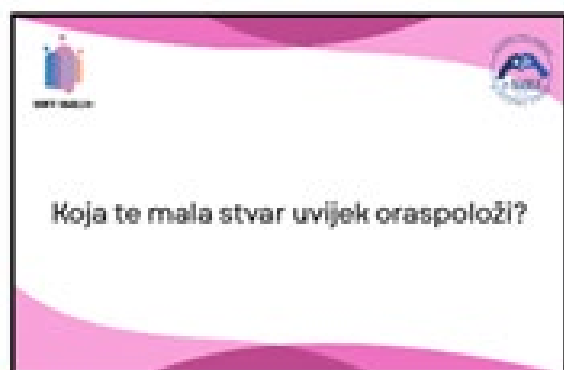
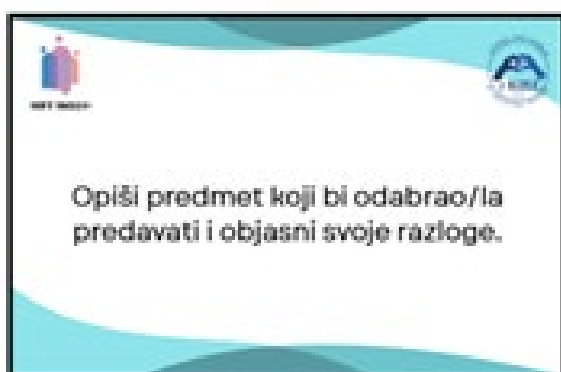
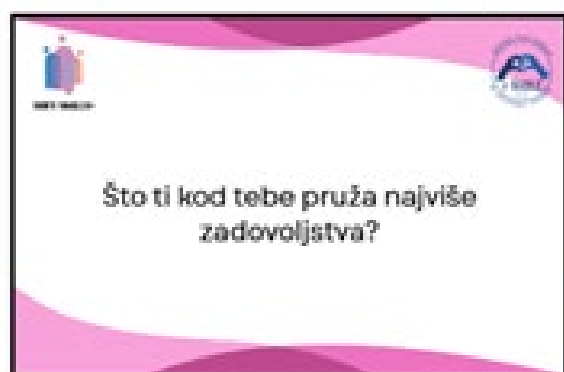


Radni list 17 – Kartice izazova „Pričaj“:

Zanimljive teme (Aktivnost 2)



Zanimljive teme (Aktivnost 2)



Ime:	Datum:
------	--------

RADNI LIST ZA REFLEKSIJU

Aktivnost 3 - Moj plan za rast samopouzdanja

1 Moja trenutna razina samopouzdanja... Ocijenite svoje samopouzdanje koristeći dolje navedene tvrdnje i označite odgovor koji najbolje odgovara vašim osjećajima:

- ☐ Upoznavanje novih ljudi ne stvara u meni tjeskobu.
- ☐ Kad se okupi puno ljudi, odlučujem se ne sudjelovati.
- ☐ Iščekivanje prezentacije izaziva u meni tjeskobu.
- ☐ Održavam samopouzdanje u interakciji s bliskim prijateljima.
- ☐ Strah od tuđe osude ometa me dok govorim.

2 Današnje govorničko iskustvo... Opišite svoje emocije neposredno prije početka svog 30-sekundnog javnog govora.

3 Jesu li vaši pokreti tijela podržavali ili slabili vašu poruku tijekom prezentacije?

4 Moj plan za rast samopouzdanja

Područje u kojem želim poboljšati svoje samopouzdanje je _____

Moja dnevna akcija ovog tjedna za jačanje samopouzdanja bit će _____

Ponovit ću ovu izjavu kako bih održao/la dobro raspoloženje:

Sufinancira
Projekatna sredstva

Dodatni resursi

Jacob, U. S., Edozie, I. S. i Pillay, J. (2022). Strategije za unapređenje socijalnih vještina osoba s intelektualnim teškoćama: sustavni pregled. *Frontiers in Rehabilitation Sciences*, 3, 968314. <https://doi.org/10.3389/fresc.2022.968314>

Georgoula, E. i Koustriava, E. (2024). Unapređenje socijalno-komunikacijskih i bihevioralnih vještina adolescenata s intelektualnim teškoćama putem računalno potpomognutog kognitivnog treninga. *International Journal of Instruction*, 17(4), 421–440. https://www.e-iji.net/dosyalar/iji_2024_4_24.pdf

Kumazaki, H., Muramatsu, T., Yoshikawa, Y., Matsumoto, Y. i Kikuchi, M. (2023). Trening socijalnih vještina uz pomoć više humanoidnih robota za osobe s poremećajima iz spektra autizma. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1168837. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1168837>

Indirani, V. (2024). Analiza komunikacijskih i socijalnih vještina kod osoba s intelektualnim teškoćama. *International Journal of Novel Research and Development*, 9(2), 130–134. <https://www.ijnrd.org/papers/IJNRD2402018.pdf>

Birri, M., i sur. (2022). Najbolje prakse u razvoju radne snage za odrasle osobe s invaliditetom. *Unified Work*. <https://unifiedwork.com/wp-content/uploads/2024/10/MDI-Literature-Review.pdf>

Patti, A., Vona, F., Barberio, A., Buttiglione, M. D., Crusco, I., Mores, M. i Garzotto, F. (2024). Trening vještina pažnje kod osoba s neurorazvojnim poremećajima primjenom virtualne stvarnosti i tehnologije praćenja pogleda. preprint na arXivu, arXiv:2404.15960. <https://arxiv.org/abs/2404.15960>

Chen, W.-C., Berrezueta-Guzman, S. i Wagner, S. (2024). VR igra uloga temeljena na zadacima za podršku terapijama osoba s intelektualnim teškoćama. preprint na arXivu, arXiv:2412.11603. <https://arxiv.org/abs/2412.11603>

Kourtesis, P., i sur. (2023). Trening socijalnih vještina u poremećaju iz spektra autizma putem virtualne stvarnosti: ispitivanje prihvatljivosti, upotrebljivosti, korisničkog iskustva, socijalnih vještina i izvršnih funkcija. preprint na arXivu, arXiv:2304.07498. <https://arxiv.org/abs/2304.07498>

Leichert, J., i sur. (2025). Virtualni agenti-tutori u zaštićenim radionicama: studija izvedivosti treninga pažnje za osobe s intelektualnim teškoćama. preprint na arXivu, arXiv:2504.06031. <https://arxiv.org/abs/2504.06031>



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

