

Dialog za vse



**Kratek vodnik za razvoj
veščin dialoga**





**Sofinancira
Evropska unija**

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so izključno mnenja avtorja/avtorjev in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.



Avtorji: Aleksandra Czetwertyńska, Katarzyna Werner, Marion Fields, Milla Holmberg, Karmen Šemrl, Bernarda Potočnik, Ioannis Dontas, Manolis Chrysostalis, Andrea Zalabaiova, Giuliana Pitino

Uredili: Aleksandra Czetwertyńska, Karmen Šemrl, Bernarda Potočnik, Milla Holmberg,

Izvirni naslov dela: Dialogue for all. Short guide to unlocking your dialogue skills

Prevod: Bernarda Potočnik

Jezikovni pregled: Karmen Šemrl

Oblikovanje: Studio Graficzne Papercut, Poljska

Izdajatelj: Glotta Nova, center za novo znanje, d.o.o., Ljubljana
Leto in kraj izdaje 2023, Ljubljana


Ta priročnik je nastal v Erasmus+ projektu Dialog v učenju odraslih (Dialogue in Adult Learning) (KA-220-ADU-98E79E78), 2022-2024.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 169056259

ISBN 978-961-93678-4-1 (PDF)

Kazalo vsebine



- 4/** *Uvod*
 - 6/** *Zakaj je ta vodnik za vas*
 - 10/** *Kaj je dialog*
 - 22/** *Koraki dialoga*
 - 28/** *Ko se znajdete v zahtevni situaciji*
 - 33/** *Spletni dialog*
 - 34/** *Kako veste, da je bil dialog uspešen*
 - 36/** *Konteksti (vaje in primer)*
- 

Uvod

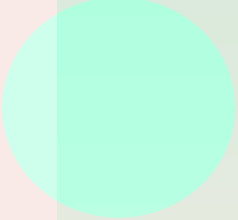
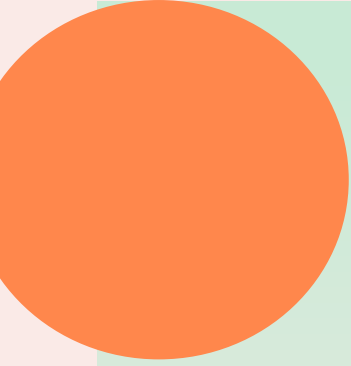


Dobrodošli v vodniku za dialog, ki je nastal v okviru projekta Dialog v učenju odraslih (Dialogue in Adult Learning – DIAL). Zelo veseli smo, da ste posegli po našem vodniku in da vas zanimajo različni zorni koti. Upamo, da boste našli dragocene zamisli in uživali v učenju o dobrem dialogu. Na naslednjih straneh boste našli definicijo dialoga, nasvete, kako sodelovati v uspešnem dialogu, kako preveriti, ali je dialog konstruktiven, na kaj je dobro, da ste v dialogu pozorni, in kako ravnati v zahtevnih okoliščinah.

Prijazno vabljeni v svet pogovorov. Dialog nas zbližuje in nam pomaga, da se učimo drug od drugega, se spoznavamo in bolje razumemo lastne potrebe in potrebe drugih. Veščine dialoga nam omogočajo, da tvorno sodelujemo na delovnem mestu in smo aktivni državljani, zato sodijo med temeljne življenjske veščine. Dialog ni vedno enostaven in nam tudi ne gre vedno naravno od rok. Vendar vas spodbujamo, da vadite in ne obupate, četudi stvari ne tečejo gladko.

Vzemite si nekaj minut in se posvetite branju naslednjih strani, kjer boste našli:

- definicijo in glavni namen dialoga,
- praktične nasvete ter
- konkretne primere.



**Vzemite si nekaj minut
in se posvetite branju
naslednjih strani, kjer
boste našli:**

- definicijo in glavni namen dialoga,**
- praktične nasvete ter**
- konkretne primere.**



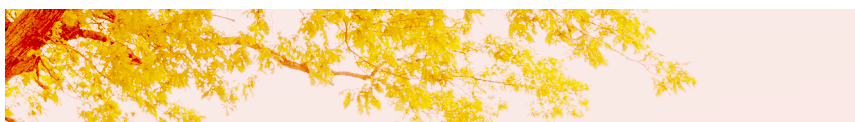
Zakaj je ta vodnik za vas

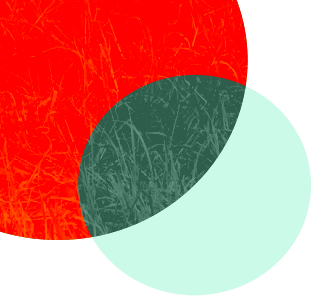


Ta vodnik je namenjen vsakodnevni uporabi za vse, ki želite bolje komunicirati, pridobiti nove veščine in spoznati različna mnenja in poglede. Prizadevali smo si, da bi bili nasveti za vas koristni v okoliščinah, s katerimi se srečujete vsak dan. Zasnovali smo jih z mislijo na odrasle, vendar so dejavnosti primerne tudi za mlajše.

Vodnik DIAL je praktično naravnan – preprost za uporabo na neformalnih srečanjih s prijatelji, izobraževalnih delavnicah ali celo pogovornih srečanjih po spletu ali v živo. Omogoča vam razvijati boljše odnose v službi in doma ter tudi ko se ukvarjate s svojimi konjički in drugimi dejavnostmi.

Dialog je resnično za vsakogar.





Dialog je resnično za vsakogar:

- je temeljna veščina,
- o dialogu se lahko učimo vsi,
- ni treba, da smo v dialogu popolni,
- preprosto se začnimo pogovarjati z ljudmi.

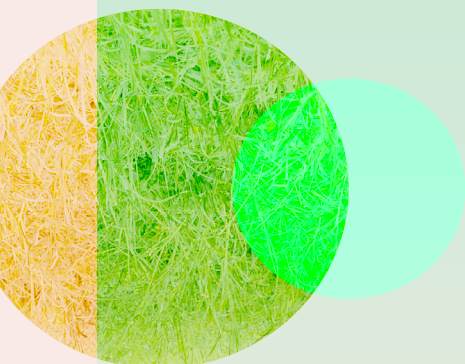
Brez dialoga ne moremo živeti. Zakaj se torej ne bi boljše izurili v njem? Dialog je temeljna življenjska veščina, kot sta temeljni veščini tudi skrb za zdravje ali upravljanje lastnih financ. Zelo verjetno je, da bo povezovanje z ljudmi prispevalo tudi k temu, da bomo bolj zadovoljni, saj večino stvari, ki jih počnemo v življenju, počnemo skupaj z drugimi. Kot velja za večino drugih veščin, je treba tudi dialog vaditi, če želimo biti spretni.

Zamisli, ki jih prinaša ta vodnik, lahko na primer uporabite:

- na družinskem srečanju,
- roditeljskem sestanku v šoli,
- srečanju etažnih lastnikov,
- pri komuniciranju po elektronski pošti,
- na obisku sorodnika v domu starejših občanov,
- dogodku lokalne skupnosti (v knjižnici, muzeju, na javnih razpravah),
- spletnem dogodku,
- pri objavljanju komentarjev na spletnih forumih ali v družbenih medijih,
- na službenih sestankih,
- pri prostovoljnem delu.

Brez dialoga ne moremo živeti.





Dialog je resnično za vsakogar:

- je temeljna veščina,**
- o dialogu se lahko učimo vsi,**
- ni treba, da smo v dialogu popolni,**
- preprosto se začnimo pogovarjati z ljudmi.**

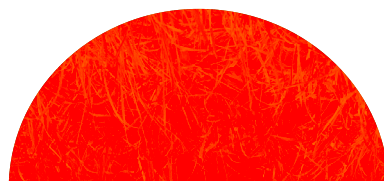
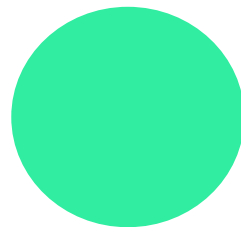


Na koncu te publikacije smo pripravili tudi praktične aktivnosti, da jih boste lahko preskusili v vsakodnevnih situacijah.

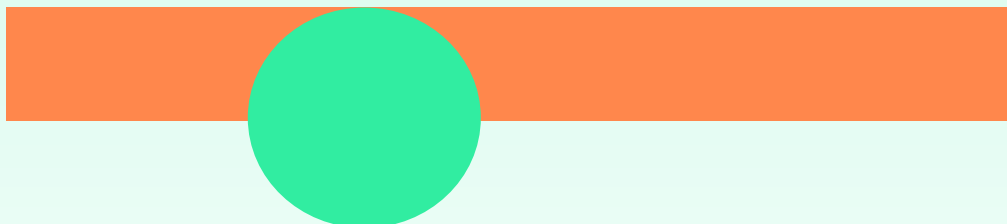
Torej, če je vaša želja:

- pogovarjati se s prijatelji in sodelavci odprto in z rado-vednostjo,
- bolje razumeti druge ljudi,
- bolje spoznati sosede ali z njimi izvesti nek projekt,
- se na počitnicah dobro razumeti s partnerjem,
- se prijetno družiti z otroki in vnuki, ko pridejo na obisk,
- ali uspešno sodelovati in prispevati na dogodkih lokalne skupnosti,

potem je morda ta vodnik ravno to, kar iščete. Naj vam dobro služi. Uporabljajte, prilagajajte in povezujte ga z drugimi znanji in pristopi. In lepo vas prosimo, da nam sporočite, ali je bil vodnik za vas koristen. Načela in dejavnosti, ki jih vodnik vključuje, lahko uporabite v katerih koli okoliščinah, tudi med pogovori na spletu. Ob koncu te publikacije boste našli še nabor praktičnih nasvetov za zgoraj omenjene primere. Oglejte si jih, saj vam bodo pomagali, da se izognete pogostim motnjam, ki se pojavljajo v dialogu.



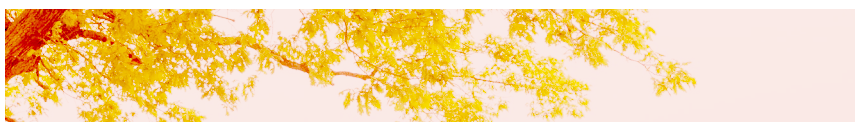
Kaj je dialog

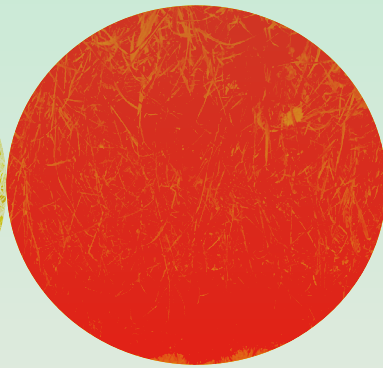
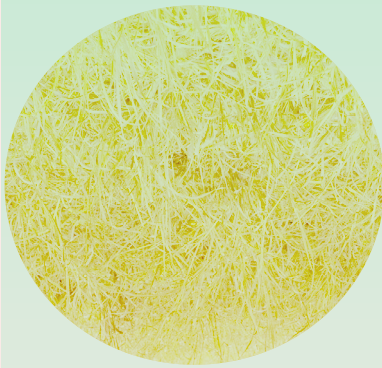


Potovanje k dialogu je dobro začeti tako, da podrobneje opredelimo nekatere pojme in koncepte. Razumevanje, kaj je dialog, nam lahko pomaga, da se izognemo konfliktom in uspešno komuniciramo. Predstavljamo vam definicijo dialoga, ki smo jo uporabili v tej publikaciji.

Dialog je **iskrena izmenjava mnenj in izkušenj**, ki nam lahko prinese **nove uvide in pomaga spoznati različne poglede**. S poslušanjem drug drugega poglobljamo razumevanje in medsebojno povezanost. Sodelovanje v dialogu nas bo morda spremenilo in prispevalo k naši rasti. V dobrem dialogu se počutimo dobro, ta ustvarja mostove in omogoča lažje sodelovanje.

V dobrem dialogu se počutimo dobro.





**Kako poslušati,
da bodo drugi želeli
govoriti?**

**Kako govoriti,
da bodo drugi želeli
poslušati?**





Načela dialoga

- Vsakdo lahko sodeluje in deli svojo zgodbo – v dialogu smo enakovredni.
- Vsi smo radovedni in odprtega duha.
- Ni pravih in napačnih odgovorov.
- Drug do drugega smo spoštljivi.
- Vsakdo prispeva k ustvarjanju varnega in zaupnega okolja.

Vabimo vas, da se spomnite pogovora, ki je zares dobro tekkel. Kaj je prispevalo k temu, da je bil pogovor tako dober? Ali je k temu prispevala vsebina pogovora ali to, kako ste se počutili med pogovorom? Kaj je po vašem mnenju dober dialog?

Dialog temelji na štirih osnovnih veščinah. Te veščine so:

- samorefleksija,
- poslušanje,
- govorjenje/izražanje,
- zadržanje hipnega odziva.

Predstavljate si jih lahko kot štiri noge mize. Vsaka noga mora biti dovolj močna, da miza lahko stoji pokonci. Če ena od njih manjka ali je nagnjena, bo celotna miza nekoliko majava. Na dialog vplivajo različne okoliščine. Oseba, s katero se pogovarjate, je morda zaposlena, utrujena ali v stresu ipd. Okoliščin dialoga ne morete predvideti in jih niti ni treba. Prav tako vam ni treba biti popolni na vseh področjih dialoga. Toda če poskušate več pozornosti nameniti lastnim veščinam poslušanja in načinu, kako se pogovarjate z drugo osebo, ter ste pozorni na to, kar slišite in kako se ob tem počutite, ste že na dobri poti.

Oglejmo si nekaj osnovnih veščin dialoga. Ob tem lahko razmislite o svojih lastnih veščinah. Če želite, lahko svoja opažanja zapišete za lastno refleksijo ali jih delite s prijateljem ali sodelavcem.

Samorefleksija

Pri samorefleksiji gre za zavedanje lastnih misli, občutkov in odzivov, torej za razumevanje samega sebe. Ko bolje razumemo sami sebe, lahko tudi nekoliko bolje razumemo, kako razmišlja druga oseba. Samorefleksija nam pomaga tudi razumeti, da naše lastno vedênje lahko vpliva na interakcijo z drugimi ljudmi.

Samorefleksija je ključ do dobrega dialoga. Ne moremo spremeniti odziva drugih, lahko pa vedno razvijamo sami sebe. Ni tako težko, če si damo priložnost. Začnete lahko z naslednjimi vprašanji:

- Kakšen govorec ali poslušalec ste?
- Kaj je v dialogu za vas enostavno in kaj vam je izziv?
- Kaj želite izboljšati?
- Se hitro razburite ali ste prizadeti? Kaj storite, ko se to zgodi: se umaknete, napadete ali postanete pasivno-agresivni (sarkastični, zamenjate témo ali zavrnete sogovornika z nasmehom)?

Samorefleksija je ključ do dobrega dialoga.

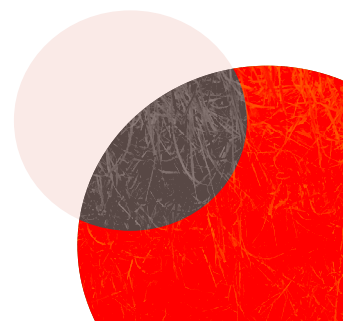


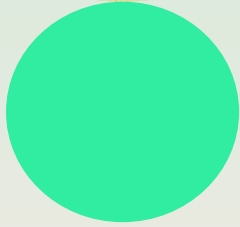
Poslušanje

Dialog temelji na poslušanju. Lahko bi rekli, da je v dialogu poslušanje še pomembnejše kot govorjenje. Pomembno je, da se resnično zanimamo za drugo osebo in njeno razmišljanje in da smo pozorni in empatični do tega, kar sogovornik govori. Gre tudi za pripravljenost spremeniti svoj način razmišljanja.

Oglejte si nekaj nasvetov za razvijanje veščin poslušanja:

- Bodite miselno popolnoma prisotni in spoštujte druge.
- Pokažite radovednost za izkušnje in razmišljanja drugih.
- Ko druga oseba govori, se izogibajte razmišljanju o svojem odgovoru in o tem, kar bi lahko rekli vi, in samo poslušajte.
- Zastavite vprašanje, da se prepričate, ali ste prav razumeli, in nato odgovorite.
- Izogibajte se prekinjanju in odpiranju dodatnih tém.
- Ne presojujte. Vsak od nas ima različne izkušnje in osebne okoliščine.
- Z radovednostjo prisluhnite drugim in se izogibajte domnevam na osnovi njihove vere, starosti, spola, spolne usmerjenosti, političnih prepričanj in politične pripadnosti, socialno-ekonomskega položaja, rase, izobrazbe, narodnosti, kulturnega ozadja, telesne ali učne oviranosti.
- Zavedajte se, da je v dialogu dobrodošla tudi tišina. Ni treba vsakega trenutka napolniti z besedami. Tišina je lahko dragocen trenutek, da premislite o tem, kar ste pravkar slišali.





**Tišina je lahko
dragocen trenutek,
da premislite o tem,
kar ste pravkar
slišali.**



Čas za premislek: Kakšen poslušalec ste? Ali radi vskočite v pogovor in zapeljete témo v novo smer ali raje najprej poslušate in nato govorite? Katere so vaše vrline pri poslušanju?

Če želite razvijati svoje veščine poslušanja, lahko naredite naslednjo vajo:



Vaja aktivnega poslušanja

Ko boste naslednjič imeli sestanek ali srečanje s prijatelji ali vrstniki, preizkusite aktivno poslušanje. Namesto da hitite pripovedovati o svoji izkušnji, dovolite drugi osebi, da najprej deli svoje mnenje ali izkušnje. Z drobnimi gestami pokažite, da vas zanima: pokimajte, pogledjte sogovornika, ko govori, spodbudno se nasmehnite. Uporabite lahko besede, kot so: »Povej mi več« ali »Prosim, nadaljuj, poslušam«. Izrazite, da sogovornika jemljete resno. Odzovite se s pozitivno povratno informacijo, kot je: »Hvala, da si to delil z mano ...« Ali ste dobro razumeli, lahko preverite tako, da rečete: »Ali sem prav razumel, da bi želel izboljšati ...?«

Kakšen učinek ima takšen pristop na celotno situacijo ali vašo interakcijo? Ali opazite kakšno spremembo v vedênju druge osebe?

Govorjenje/izražanje

Govorjenje in sodelovanje v pogovoru je del dobrega dialoga. Dialoški pogovor je spoštljiv in iskren. V dialogu ubesedimo lastne misli in čustva in govorimo iz lastnih izkušenj. Dober dialog pomeni razmišljati in osmišljati svet skupaj.

Navajamo nekaj nasvetov, ki jih je dobro upoštevati, ko govorimo z drugimi:

- Uporabljajte vsakodnevni jezik.
- Nanašajte se na to, kar so rekli drugi in kar ste pravkar slišali. Če je treba, prosite sogovornika, da natančneje pojasni, kar je želel povedati.
- Govorite o svoji izkušnji. Začnite stavek z »jaz« in ne posplošujte.
- Govorite neposredno drugim in zaznajte njihova čustva ter povprašajte, kakšno je njihovo mnenje.
- Prispevajte svoj delež k temu, da lahko v pogovoru sodeluje vsakdo. Dovolite drugim, da zaključijo svojo pripoved brez prekinjanja in jim dajte čas za razmislek in govorjenje.
- Postavljajte odprta vprašanja o razmišljanju, izkušnjah, vrednotah in pogledih sogovornika (vprašanja začnite s kaj, kdaj, kako, kateri, kdo itd.).
- Pri izražanju svojega mnenja bodite iskreni, kratki in jedrnat.
- Zavedajte se, da telesna govorica izraža prav toliko kot vaše besede – bodite pozorni na ton glasu in na to, kar izražate s telesom. Prikimavanje, majhna sočutna sprememba v izrazu na vašem obrazu ali glasovni odziv kažejo na to, da poslušate. Zrcalite telesno govorico sogovornika.
- Svoje mnenje izrazite brez žaljenja, podcenjevanja ali obkladanja z zmerljivkami. Zagotovite, da se bodo drugi ob vas počutili varne.

Prikličite v spomin pogovor, med katerim so se ob vas drugi dobro počutili. Ali je k temu, da je pogovor tekel gladko in da je bilo razpoloženje sproščeno, prispeval ton vašega glasu, vaša telesna govorica ali to, kar ste rekli?



Vaja govorjenja:

Ste na družinskem srečanju. Nenadoma se v pogovoru pojavi zelo pereča téma, ki v vas vzbudi nestrinjanje, bodisi o politiki, aktualnih dogodkih v lokalni skupnosti ali o družinskih zadevah. Najprej poskusite izvedeti več o tem, kar mislijo drugi, tako da vprašate: *»Zanima me, kakšno je tvoje mnenje o tem? / Nikoli nisem razmišljala o tem na takšen način. Ali mi lahko poveš, na osnovi česa tako misliš?«*

Nato izrazite svoje mnenje, tako da začnete z besedami: *»Po mojih izkušnjah ... / Kar se mene tiče ... / Če govorim s svojega zornega kota ... / Po mojem mnenju ... / Osebno menim, da ...«*

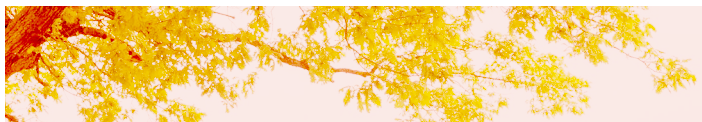
Preizkusite, kakšen bo pogovor, če izpustite stavke, kot so: *»Ko sem bil jaz mlad, nismo imeli ... / Tvoje življenje je veliko lažje, kot je bilo naše ... / Boš videla, ko boš prišla v moja leta ... / Če bi le mi imeli vse to, kar imate vi, v mojih mladih letih ... / Mladi danes so ...«*

Morda boste presenečeni, koliko več sproščenosti in pripravljenosti na pogovor boste vzbudili pri drugih, če boste pristopili k pogovoru na takšen način. Dialog vas bo zbližal in prispeval k temu, da bodo vaša družinska srečanja še bolj prijetna izkušnja.

Zadržanje takojšnjega odziva

Pogosto zelo hitro sodimo in reagiramo naglo. Zadržanje odziva pomeni, da se ne odzovemo takoj, temveč si vzamemo nekaj časa za razmislek o tem, kar pravi sogovornik. Pomeni, da se ustavimo za trenutek, da dobimo bolj jasno sliko. Za vsakega od nas zadržati odziv pomeni nekaj drugega. Za nekoga to pomeni zadržati vznemirjenje, za drugega zadržati potrebo imeti prav ali pokazati svoje znanje, nekomu to pomeni zadržati strah, da bi bili spregledani. V pravem dialogu je zadržanje takojšnjega odziva vrlina, ki jo potrebuje vsak od nas.

Zadržanje odziva pomeni, da se ne odzovemo takoj.

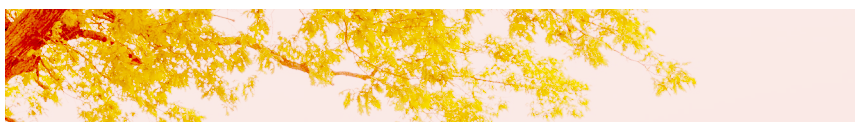


Oglejte si nekaj nasvetov za zadržanje naglega odziva:

- Vzemite si čas, da razmislite o tem, kar ste slišali.
- Včasih je najbolje, da ne izrazimo svojega prvega odziva ali misli, ki se nam pojavijo ob tem, kar pravi sogovornik. Raje se vzdržite takojšnjega odziva in svojih interpretacij.
- Opazujte svoj odziv: Kaj doživljate, kakšni so vaši občutki in na kakšen način bi se najraje impulzivno odzvali? Kaj natančno vas je vznemirilo/užalostilo/razjezilo?
- Za trenutek dovolite svojemu toku misli, da teče. Nato se odločite, kaj, kako in kdaj boste izrazili svoje razmišljanje. Včasih je bolj konstruktivno, da ne izrečemo na glas vsega, kar nam pride na misel.
- Zadržanje takojšnjega odziva ni pasivno stanje, temveč zelo aktivno: s tem si dajete čas za večjo jasnost misli in večje zavedanje svojih lastnih občutkov in občutkov drugih.
- Vaš dialog bo bolj poglobljen, če vaši impulzivni odzivi in trenutni občutki ne bodo prevladovali.

Ali se zelo hitro vznemirite in s težavo zadržujete močne občutke? Ali se naravno počasneje odzivaste in se bojite, da vas bodo prezrli, če ne boste vskočili v pogovor? Kako si želite izboljšati svoje veščine zadržanja takojšnjega odziva?

Opazujte svoj odziv.





Vaja za zadržanje takojšnjega odziva:

Ste na roditeljske sestanku. Šola načrtuje enodnevni izlet v bližnje mesto. Enega od staršev zanima, ali bo v tem dnevu poskrbljeno za ustrezen zajtrk za učence. Kaj pa kosilo? Ali bo na voljo dovolj zelenjave? Kaj pa malica? Učiteljica potrpežljivo odgovarja na vprašanja. Opazite, da ste vse bolj vznemirjeni. Zakaj je to sploh predmet razprave? Zakaj to omenja vedno znova in znova? Namesto da bi se odzvali impulzivno in se obregnili nad njim, si vzemite minuto časa in se zavedajte svojih občutkov. Na kaj ste se v resnici odzvali: kaj je povzročilo vznemirjenje v vas in kaj je vzrok? Kaj vaš odziv pove o vašem odnosu do teme ali celo do osebe, ki je zastavila ta vprašanja?

Morda vam bodo trenutki ali minute zadržanja odziva dali čas za predah in globok vdih. Morda vam bo ta premor pomagal malo bolje razumeti drugega starša in lastne občutke. In namesto osornega odziva boste morda svoje besede in svojo misel oblikovali na bolj konstruktiven način, čeprav ste razburjeni.

Koraki dialoga

Pripravite se

Včasih se zgodi, da v dialog vstopite spontano, ne da bi se nanj pripravili. Lahko pa boste sodelovali v vodenem dialogu, ki je načrtovan že nekaj časa vnaprej. Včasih že pred sestankom veste, da vas čaka razgreta razprava. Oglejte si, kako se lahko pripravite na katere koli okoliščine.

- V vsakem dialogu je ključno, da **ste pozorni na trenutne okoliščine** in ljudi, ki so prisotni. Še posebno, ko se udeležujete moderiranega dialoga, poskrbite, da s seboj ne boste vzeli računalnika ali telefona in da boste pred srečanjem odmislili vse druge dnevne obveznosti.
- Ali imate čas za pogovor? Seveda je lažje nameniti čas, če sodelujete v vodenem, vnaprej načrtovanem pogovoru. Veliko bolj zahtevno je, če ljudi srečate naključno. Če se vam mudi, drugim to povejte vnaprej, da jim ne bo neprijetno, če boste nenehno gledali na uro.
- Kako pomembno je za vas, da se nekako naravnate na pogovor? Fizični dejavniki vplivajo na to, kako ste v pogovoru lahko prisotni in konstruktivni. Ali ste v stresu, še preden začnete pogovor? Ali ste jedli? Potrebujete svež zrak, preden začnete? Morda za globoke pogovore ni najustreznejši čas, ko ste utrujeni ali lačni. Pojdite na kratek sprehod, nekaj prigriznite in se naravnajte na pogovor. Lahko se odločite tudi, da srečanje ali dialog odložite. Ni vedno pravi čas in ni vsak kraj pravi za pogovor.

- Pomislite, kaj prinašate v dialog. Ali ste pozitivno naravnani in umirjeni ali kažete negativen odnos in nestrpnost?
- Če sodelujete v bolj strukturiranem, vodenem pogovoru, bo verjetno prisotnih več ljudi. Spoznajte se z ljudmi, ki sodelujejo v dialogu. Predstavite se, vendar ne s svojimi nazivi ali poklicnimi vlogami. Vabimo vas, da namesto tega preizkusite nekaj začetnih vprašanj, ki vam bodo pomagala prebiti led, in pojasnite, o čem želite govoriti na srečanju.

Kako začnemo pogovor, bo v veliki meri vplivalo na razpoloženje v nadaljevanju pogovora. Zato je ključno, da pogovor začnemo na miren, spoštljiv in pomirjujoč način.

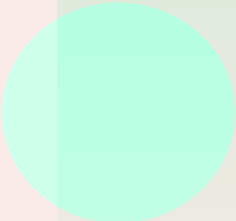
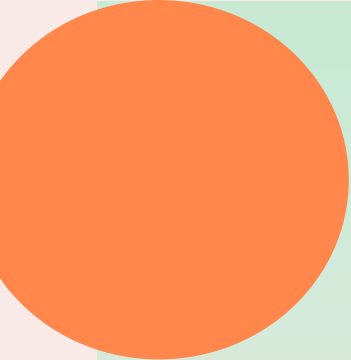
Na primer:

»Hvala, da ste si vzeli čas za pogovor z mano. Kako ste?«

»Prosim vas za pomoč, da bom lahko bolje razumela nekatere izzive, s katerimi se srečuje [ime učenca], kot sem opazila pri ...«

Spoznajte se z ljudmi, ki sodelujejo v dialogu.





Kako začnemo pogovor, bo v veliki meri vplivalo na razpoloženje v nadaljevanju pogovora. Zato je ključno, da pogovor začnemo na miren, spoštljiv in pomirjujoč način.



Med dialogom

Med ljudmi ni vedno lahko najti razumevanja. Vsak od nas je drugačna osebnost in imamo različne načine izražanja. Pri dialogu ne gre za iskanje soglasja. Gre za medsebojno spoštovanje in iskanje stičišč, razumevanje različnih mnenj in iskanje načinov za obogatitev in razširitev naših obzorij.

Dober dialog poteka v enakopravnem, spoštljivem in zaupnem razpoloženju. Vsak od nas lahko prispeva k ustvarjanju konstruktivnega dialoga. Pomembno je ohranjati radovednost brez vnaprej oblikovanih domnev. Prav tako je pomembno poslušanje brez presojanja.

Z naslednjimi vprašanji lahko pokažete zanimanje, prispevate, da dialog teče, in zagotovite, da se med seboj vsi razumejo. Poskušajte izbrati besede, ki bodo za vas kar najbolj naravne.

- Ali sem prav razumela, kar ste rekli, da ...?
- Ne vem natančno, kaj mislite s tem. Ali mi lahko poveste več?
- Kako je to, kar pravite, povezano z ... (okoliščinami, témo pogovora, stališčem)?
- Ko ste govorili o tem, ste uporabljali te in te besede (navedite katere besede). Ali lahko pojasnite, kaj ste s tem mislili?
- Ko ste govorili o tem, so se mi porodila nekatera vprašanja/pomisleki. Ali bi jih želeli slišati?
- Na osnovi česa tako mislite?
- Opazil sem, da sem morda narobe razumel, kar ste rekli ...
- Mogoče sem ta pogovor zapeljal v napačno smer. Ali se lahko vrneva nazaj na izhodišče?

Nasveti za dialog:

- Vizualizirajte si ljudi, s katerimi se želite pogovarjati.
- Bodite odprti in jasni. Ne imejte skritih namenov in razložite, o čem se želite pogovoriti.
- Ohranjajte odprtost duha in se posvetite poslušanju sogovornika namesto razmišljanju o temu, kar želite verjeti.
- Če se vam zdi način, kako sogovornik govori ali se obnaša, moteč, se ne odzovite takoj in ne bodite napadalni. Vzemite si trenutek, globoko vdihnite in poskušajte prisluhniti in razumeti to, kar pravi, preden se odzovete.
- Včasih je težko jasno izraziti svoje misli. Ali pa je morda zastrašujoče povedati svoje mnenje na glas in biti v središču pozornosti. Naj vas to ne ustavi. Potrudite se najbolje kot lahko in sčasoma bo postalo vse lažje.



Vaja »Ja, in ...«

Na delovnem mestu se pogosto zgodi, da kot tim iščemo nove zamisli ali rešitve. Kaj če bi naslednjič, namesto da vsak zagovarja svoje stališče, gradili na predlogih, ki jih prispeva vsak od članov tima?

Preizkusimo z vajo »Ja, in ...«

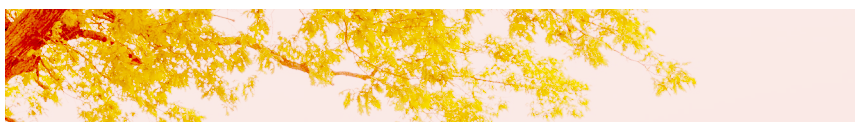
- Oblikujte majhne skupine (3–4 osebe).
- Izberite témo ali situacijo za pogovor. Lahko gre za hipotetično situacijo ali za pereče družbeno vprašanje.
- Prva oseba deli predlog, povezan s témo. Drugi

člani skupine témo nadgrajujejo, tako da svoje zamisli ali predloge podajo z besedami: »Ja, in ...« Na primer, če prva oseba predlaga marketinško kampanjo za nov izdelek, naslednja oseba lahko nadaljuje: »Ja, in lahko bi uporabili vplivneže na družbenih omrežjih, da ga promovirajo.«

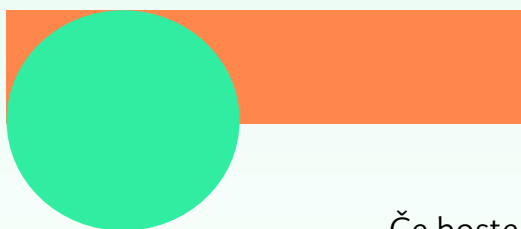
- Razvijajte pogovor in gradite na zamislih in predlogih, ki so jih podali drugi.

Po nekaj časa (na primer po 10 minutah) kot skupina razmislite o vaji. Kako ste se počutili? Kako zahtevno ali enostavno je bilo graditi na predlogih drugih? Kako je vaja vplivala na vaše sodelovanje in ustvarjalnost? Kaj ste se naučili o situaciji ali témi?

Bodite odprti in jasni.



Ko se znajdete v zahtevni situaciji



Če boste upoštevali načela dialoga, bo dialog večinoma odlična izkušnja. Vendar je lahko dialog zelo zahteven, kadar je zahtevna tematika ali kadar prebuja močna čustva. Stališča ljudi, ki sodelujejo v dialogu, se lahko zelo razhajajo.

Zgodi se, da imate občutek, da ste se v pogovoru izgubili. Zavedajte se, da niste odgovorni za odzive in vedënja drugih. To, na kar lahko vplivate, je vaš lasten odziv.

Ti nasveti vam lahko pomagajo premagati zahtevne okoliščine v vsakodnevnih pogovorih in tudi vodenih, bolj strukturiranih dialogih:

- Za vse pogovore ni vedno **pravi kraj in čas**, zato vnaprej povprašajte, ali je pravi čas za pogovor.
- Če pogovor postaja preveč razgret ali ne vodi nikamor, lahko prosite za **kratek premor**,
- Ko imate popolnoma **drugačno mnenje** od sogovornika, ne recite: »Nimaš prav.« Raje recite: »Nikoli doslej nisem razmišljal o tem na takšen način. Ali mi lahko poveste več o tem, da bom bolje razumel?« Ali pa:

- »Razumem, to je vaš pogled. Dovolite, da povem tudi svoje mnenje o tem.«
- **Če se sogovornik** popolnoma oddalji od téme, ga na to prijazno opozorite. Lahko rečete tudi: »Oprostite, vendar nisem povsem prepričana, ali razumem, o čem zdaj govorite. Ali mi lahko, prosim, poveste, na kaj se ta komentar nanaša?« Mogoče niste izgubljeni vi, pač pa se je izgubila téma pogovora.
 - Uporabljajte **prijazne besede**. Majhne stvari lahko naredijo veliko razliko. Namesto da na prvo žogo izustite, kar mislite, lahko rečete: »Ali vam lahko povem, kaj jaz mislim o tem? / Ali lahko delim svojo izkušnjo? / Bi bilo za vas v redu, da razložim, kaj jaz mislim? / Ko boste zaključili svojo misel, bi tudi jaz rada nekaj dodala.«
 - **Če se sogovornik razburi**, ostanite mirni in naj vas ne odnesejo njegova čustva. Vaša jeza ne bo prav nič pomagala.
 - **Če opazite, da vi postajate jezni ali razburjeni**: namesto da izbruhnete, čim bolj neposredno izrazite, kaj vas je razjezilo oziroma kaj je v vas v danih okoliščinah vzbudilo tako močna čustva.

To, na kar lahko vplivate, je vaš lasten odziv.





Vaja

Ko opazite, da postajate razburjeni, sledite naslednjim štirim korakom:

1. Čim bolj neposredno povejte, kaj vas je razburilo: »Dobili naj bi se ob 12:00, zdaj pa je ura 12:30.«
2. Povejte, kako se počutite glede tega: »Razočarana sem, ker zdaj nimamo časa, da bi se o tem skupaj pogovorili.«
3. Skupaj oblikujte rešitev: »Upam, da bom, če bo prišlo do spremembe urnika, o tem vnaprej obveščena.«
4. Razložite, zakaj je to za vas pomembno: »Kadar vem za spremembo urnika vnaprej, lahko boljše načrtujem svoj čas in me takšne situacije ne vržejo iz tira.«

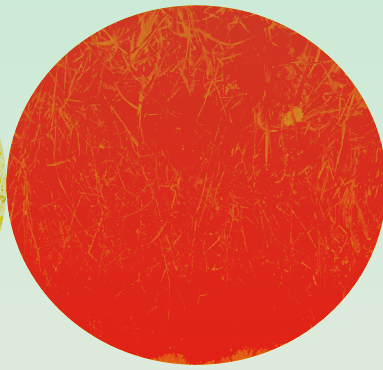
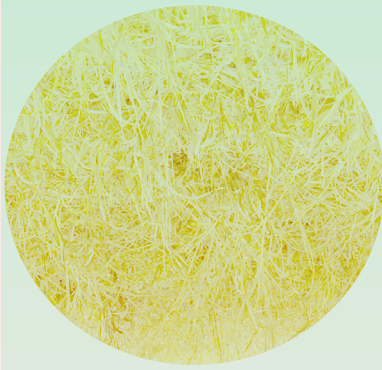
Kadar se sogovornik razburi:

1. Poslušajte. Dajte mu priložnost, da predstavi svoje stališče. Z besedno potrditvijo in vzdrževanjem očesnega stika pokažite, da ga poslušate.
2. Zahvalite se mu, da je izrazil svoja čustva. Dajte mu priznanje za izraženo mnenje. Če lahko iskreno rečete, da ima prav, to tudi povejte. Če ni tako, se mu zahvalite: »Mislim, da je zelo dobro, da ste to izpostavili.«
3. Izrazite, da vam je žal za nastale okoliščine. Če imate razlog, priznajte svojo napako in recite, da vam je žal. Če ne, lahko vedno rečete, da vam je žal, da ga je to tako razburilo. Ne iščite opravičila

in ne razlagajte. Čas za razlago je pozneje, ko se umirimo.

4. Ne puščajte zadev nedokončanih. Ne zamenjajte teme, dokler ne dosežete dogovora, bodisi tako, da najdete rešitev, ali pa tako, da se dogovorite za naslednje srečanje, ko boste lahko znova odprli to vprašanje.

- **Če se je dialog preveč oddaljil od prvotne teme**, prosite sogovornika, da se drži teme. Če ste se na začetku dogovorili o tem, kako bo tekel pogovor, se lahko sklicujete na to.
- **Če se dialog sprevrže v prepričevanje**, uporabite »zamrznitev slike«, tj. obliko prekinitve, ki vam bo omogočila, da lahko delite svoje opažanje. Izpostavite, da tema, o kateri posameznik govori, vzbuja močna čustva, in povprašajte, ali je pomembna tudi za druge. Povabite jih, da razmislijo o svojih vrednotah, ki se odražajo skozi njihova prepričanja. Povabite prisotne, da skupaj razmislijo, kako lahko upoštevajo prepričanja vsakega od njih in hkrati sledijo načelom dialoga. Poudarite, da dialoga ni treba zaključiti z enim samim skupnim mnenjem in da vsak od njih lahko iz pogovora vzame, kar želi.
- Če **v vodenem dialogu neka oseba prevladuje** in tako drugim preprečuje, da bi lahko sodelovali, se ji zahvalite, da je delila svoje mnenje, in povabite druge, da spregovorijo, tako da, na primer, rečete: »Opazil sem, da nekateri ostajate tiho. Ali želi kdo kaj dodati?« Če imate le enega sogovornika, lahko rečete: »Opazila sem, da si obmolknil. Ali želiš zdaj kaj reči?«
- Če položaj postane nevaren ali resnično preveč zastrašujoč, odidite ali poiščite pomoč.



Če se dialog sprevrže v prepričevanje, uporabite »zamrznitev slike«, tj. obliko prekinitve, ki vam bo omogočila, da lahko delite svoje opažanje.



Spletni dialog

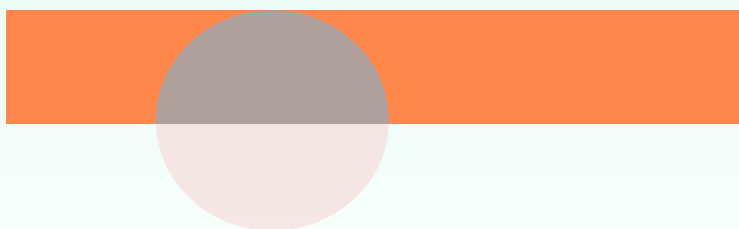


Načela so v osnovi enaka v vseh oblikah dialoga. Vendar je dobro, da v spletnem okolju upoštevate še nekatera izhodišča.

Zapomnite si nekaj osnovnih pravil, ki so značilna za spletno sporazumevanje:

1. Intonacija: Pri pisnem sporazumevanju je lahko zahtevno izraziti intonacijo in nianse. Bodite pozorni, kako lahko drugi interpretirajo vaše besede in se izogibajte sarkazmu in humorju, ki ga je mogoče napačno interpretirati. Zavedajte se tudi, da kletvice in slabšalni jezik v pisni obliki zvenijo še bolj napadalno kot v govoru.
2. Nebesedni znaki: Brez spremljevalnih nebesednih znakov, kot so obrazna mimika in govorica telesa, je lahko težko razumeti namen, ki ga želimo izraziti z besedami. Pri komuniciranju poskušajte biti kar se da jasni in nazorni, da se izognete nesporazumom.
3. Anonimnost: Na spletu se je enostavno skriti za uporabniškim imenom ali avatarjem. Po eni strani to lahko spodbudi bolj iskren dialog, po drugi strani pa lahko zmanjšuje odgovornost za lastne besede in dejanja. Bodite pozorni na to in ne uporabljajte anonimnosti kot izgovora za neprimerno vedênje.
4. Raznolikost: Splet omogoča ljudem z vsega sveta, da se povežemo in sodelujemo v dialogu. Bodite pozorni na kulturne razlike in se izogibajte domnevam o nekom na podlagi njegove narodnosti ali etnične pripadnosti.

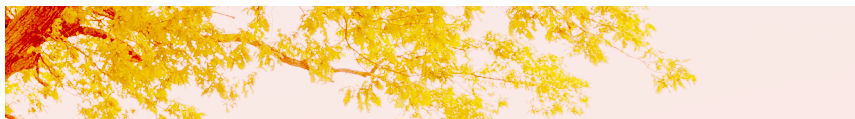
Kako veste, da je bil dialog uspešen



Dialog ni vedno pravi odgovor v vseh okoliščinah. Včasih je konflikt preglobok ali prezapleten. Včasih je vprašanje tako občutljivo, da bomo morda potrebovali strokovnjaka, ki nam bo pomagal najti rešitev. In nenazadnje, zavedajmo se, da nismo odgovorni za vedênje drugih ljudi – če niso pripravljeni in odprti za dialog, ne moremo veliko storiti.

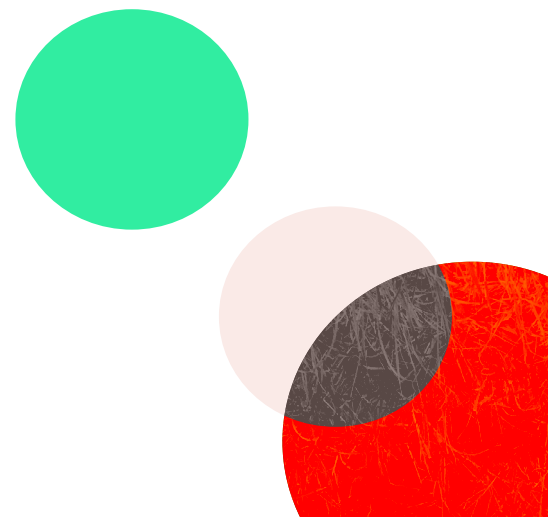
Včasih je treba zelo hitro sprejeti odločitev. Čeprav vam bo dialog pomagal razumeti različne poglede, sprejemanje odločitev ni njegov namen.

Dialog ni vedno pravi odgovor.

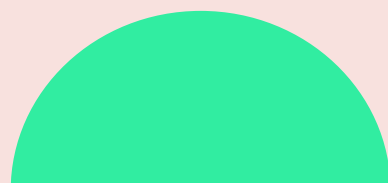
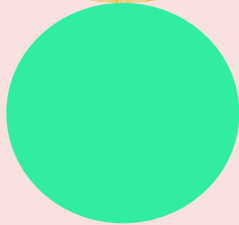
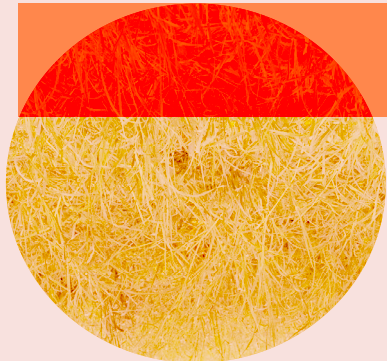


Kljub temu obstajajo dejavniki, na osnovi katerih bomo lahko prepoznali, ali je bil dialog uspešen:

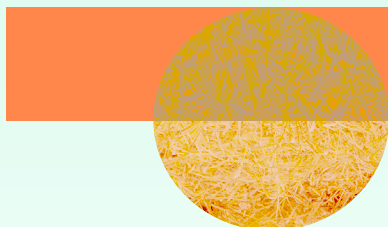
- Sodelovali smo v skupni refleksiji, dosegli globlje razumevanje in razširili svoja obzorja.
- Bolje smo spoznali drug drugega.
- Spoštujemo drug drugega in smo pripravljeni sodelovati na več takih srečanjih.
- Izmenjali smo svoje izkušnje, mnenja, vrednote in zgradili mostove.
- Ustvarili smo prostor za vse sodelujoče.
- Našli smo skupne vrednote.
- Smo polni energije in dobili smo nov zagon.



Konteksti



Poljska



Dialog v šoli

Uvod

Šola je prostor, kjer se srečujejo ljudje zelo različnih pogledov, z različno kulturo in družbenim ozadjem. Poleg tega šolsko okolje združuje ljudi različnih starosti, ki imajo pogosto zelo različne interese. Da lahko šola učinkovito uresničuje svoje naloge, je treba znotraj šolske skupnosti redno negovati dialog med različnimi skupinami. Vzgoja otroka je zelo osebna stvar, s katero so povezane številne kulturne obremenitve, želje in pričakovanja. Pri tem gre v veliki meri za zaupanje in medsebojno razumevanje.

Ozadje

To poglavje je namenjeno učiteljem, katerih pomembno delo je med drugim, da razvijajo dobre odnose med učenci, starši, vodstvom in drugimi učitelji. V tem razdelku želimo pozornost nameniti dialogu med učitelji in starši in med samimi učitelji. Večino priporočil je mogoče uporabiti tudi pri komuniciranju med starši.

Primeri situacij, kjer poteka dialog v šolskem okolju:

- seje sveta šole ali učiteljskega zbora,
- postavljanje pravil ocenjevanja in šolskih pravil, vključno s pravili za učitelje in druge sodelavce šole,
- pogovori s starši na roditeljskih sestankih ali govorilnih urah.

Zakaj je dialog pomemben za vas?

1. Sodelovanje med starši in učitelji lahko povzroča veliko stresa in napetosti. Vzgoja otroka je za vsakega starša zelo osebna stvar. Vendar pa je država odgovorna za izobraževanje otrok in za uresničevanje te naloge je nujno sodelovanje med vsemi vpletenimi stranmi. Včasih je težko, a z majhnimi koraki in nekaj truda je to lažje doseči.
2. Medsebojni dialog je pomemben tudi za uspešno sodelovanje učiteljev z drugimi sodelavci šole (upravo in osebje šole) za ustvarjanje varnega in podpornega okolja. Teme, o katerih se je pomembno pogovarjati, so metode poučevanja in ocenjevanja in tudi, kako ustvarjati splošno dobro počutje v šoli.

Sodelovanje med starši in učitelji lahko povzroča veliko stresa in napetosti.



Praktične dejavnosti

Predstavljamo nekaj preprostih vaj, s katerimi lahko ustvarite prostor za dialog pri vsakodnevnem delu v šoli. Lahko jih uporabite, kot smo predlagali, v različnih situacijah, kot vam najbolj ustreza.



Govorilne ure za starše

Pogovori o vedenjskih vprašanjih, na primer, so lahko enako zahtevni za starše in tudi za vas. Če je morda za vas prvič, da ste spregovorili o neželenem vedênju otroka ali o njegovih učnih težavah, pa za starša ali skrbnika verjetno ni prvič, da sliši o tem.

Starši oziroma skrbniki se lahko počutijo krive ali pod pritiskom, da se od njih pričakuje, da situacijo uredijo. Morda zaradi preteklih izkušenj nimajo zaupanja do šole. Nekateri družine lahko imajo **drugačna kulturna pričakovanja** o načinu sodelovanja med šolo in družino, kot jih neguje šola. Ne obstaja en pravi način vključevanja družine. Obstajajo pa načini, ki omogočajo, da so pogovori z družino kolikor je mogoče sodelovalni in produktivni. Na primer:

- 1. Povabite na srečanje ali pogovor** – Bodisi po telefonu, preko elektronske pošte ali katere druge platforme. Začnite tako, da se predstavite. Vprašajte, ali se obračate na pravo osebo. Nato nadaljujte s stavki, kot so:

- »[Ime učenca] je dobro. Upala sem, da si lahko vzamete nekaj minut časa za pogovor.«
- »Ne gre za nič nujnega. Sprašujem se, ali imate kaj časa, da se pogovoriva o nekaterih stvareh, ki sem jih opazila pri vašem sinu v zadnjem času.«
- »Ali imate čas za pogovor? Ali pa, prosim, predlagajte, kdaj bi vam ustrezalo, da se pogovoriva.«

2. Začnite pogovor – Kako začnemo pogovor, bo v veliki meri vplivalo na razpoloženje v nadaljevanju pogovora. Zato je ključno, da pogovor začnemo na miren, spoštljiv in pomirjujoč način. Na primer:

- »Hvala, da ste si vzeli čas za pogovor z mano. Kako ste?«
- »Prosim vas za pomoč, da bom lahko bolje razumela izzive, s katerimi se srečuje [ime učenca], kot sem opazila ...«

3. Delite informacije – ko opisujete, kaj ste opazili, navedite okoliščine, bodite neposredni in podajte specifične primere vedênja ali učnih težav, ki ste jih opazili. Pojasnite, katere korake ste že naredili za iskanje rešitve. Začnite z uvodnimi stavki, kot so:

- »Danes med [predmet/časovno obdobje] sem opazila, da je bilo za [ime učenca] zares zahtevno [vedênje/veščina]. Pomagala sem mu tako, da ...«
- »V zadnjem času sem opazil, da je v razredu [ime učenca] [opišite, kaj je razlog vaše

zaskrbljenosti]. Poskušal sem zagotoviti dodatno podporo, tako da ... [opišite konkretne načine, kako ste pristopili in kakšen je bil rezultat].«

- »V zadnjem času [časovni okvir] sem opazil spremembo v vedênju/napredku/motivaciji/uspehu pri [ime učenca]. Prej je bilo [opišite, kaj je bilo uspešno] in zdaj je ... [opišite spremembo].«

4. Prosite za njihov pogled – Starš ali skrbnik je mogoče opazil, da je doma podobno ali pa drugače. Vzemite si čas, da izveste, kakšna je njihova izkušnja. S tem boste povabili družinske člane k enakovrednemu pogovoru, tako da je slišan tudi njihov glas. Zelo koristno je, da spoznate njihova opažanja, kajti svojega otroka poznajo najbolje.

Nadaljujte pogovor z vprašanji, kot so:

- Ali ste kaj podobnega opazili tudi doma?
- Ali ste z [ime učenca] mogoče že govorili o tem? Ali lahko z mano delite, kako je [ime učenca] opisal situacijo?
- Ali ste doma opazili še kar koli drugega, kar bi bilo lahko povezano s tem?
- Ali se je [ime učenca] s čim podobnim srečeval tudi v preteklosti? Ali lahko poveste, kaj je pomagalo?

5. Prosite za pomoč – Starše oziroma skrbnike za pomoč prosite odprto in brez vsiljevanja vašega stališča. Jasno izrazite, da jih ne krivite za situacijo in jih ne prosite, da zdaj vse skupaj »uredijo«. Osredotočite se na iskanje skupnih rešitev. Uporabite lahko naslednja vprašanja:

- Kakšno je vaše mnenje o tej situaciji?
- Ali je kar koli, kar počnete doma, kar bi lahko delovalo tudi v šoli?
- Ali je kar koli, kar je pomembno, da upoštevamo v zvezi z [ime učenca], da bomo res lahko uspešni?
- Kateri učitelj po vašem mnenju dobro pozna/dobro sodeluje z [ime učenca] in predlagate, da se z njim pogovorim?

6. Zaključite pogovor – Jasno opredelite nadaljnje korake ob zaključku pogovora. To je še posebno pomembno, kadar se srečujemo v živo ali bomo po pogovoru še koga prosili za strokovni nasvet. Pustite odprta vrata za morebitne nadaljnje pogovore in pogovor zaključite iskreno. Na primer, če je bil pogovor zahteven in ni tekel tako, kot ste upali, ne recite: »Hvala za odličen pogovor.« Raje recite: »Vem, da je bilo za vas težko govoriti o tem. Hvala vam za vaš pogled.«

Pomagate si lahko z naslednjimi stavki:

- »Hvala, da ste si vzeli čas za pogovor z mano. Kot sva se dogovorila, bom [potrdite dogovorjene nadaljnje korake].«

- »Vesel sem, da bomo sodelovali, da lahko skupaj kar najbolj podpremo [ime učenca]. Torej, doma boste [povzamete, kar ste se dogovorili], v šoli pa bom [povzetek dogovorjenega].«
- »Zdi se mi, da je bil to dober začetek. Pogovoril se bom z [ime drugega učitelja] in bomo skupaj določili datum, da nadaljujemo pogovor.«
- »Hvala za vaš čas. Prosim, oglasite se, če se v zvezi s tem spomnite še česar koli drugega.«

Kratke vsakodnevne dejavnosti:

Ko se srečate z učencem, staršem ali skrbnikom, jih povprašajte, kako so preživeli konec tedna, ali začnite pogovor o novem filmu, ki je na sporedu v kinu – poskušajte vzpostaviti dober stik na osnovi nevtralne teme. Sogovornik se bo ob tem počutil sproščeno in bo bolj pripravljen na pogovor.

Na roditeljskem sestanku spodbudite starše, da vzpostavijo stik med seboj na podoben način. Preproste uvodne teme bodo spodbudile vse prisotne, da spregovorijo na glas, in omogočile, da se razvije pravi dialog.

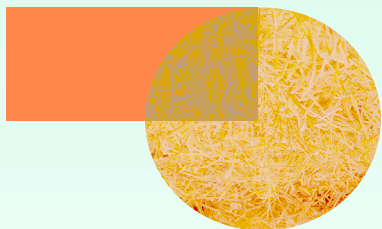


Učitelji z učitelji – seje sveta šole

Učitelji se pogosto počutijo izključeni iz pogovorov o uvažanju sprememb v šoli. To doživljajo kot nekaj, kar se jim dogaja, namesto kot nekaj, na kar imajo neposreden vpliv. Toda ko imajo učitelji priložnost, da za skupno mizo resnično sodelujejo v procesih soodločanja, so pogosto bolj odprti za spremembe in pomembno prispevajo k prenosu sprememb v prakso.

1. Želite si, da bi bilo več medsebojnega sodelovanja. Začnite tako, da ugotovite, ali se med seboj vsi poznate. Predstavite se lahko v nekaj besedah. Za ogrevanje lahko izvedete uvodno igro »Vsi, ki ...« (na primer: vstanite vsi, ki imate radi paradižnikovo juho) ali »Moja prva služba«, pri kateri vsak pove, katera je bila njegova prva služba in kaj se je iz te izkušnje naučil.
2. Nato za vajo razmislite o enem skupnem cilju, ki ga želite doseči, ali neki spremembi, ki bi jo lahko uvedli kot šola, na primer, vsaj 3 šolski izleti na leto, nobenih številčnih ocen med letom, skupni pikniki v toplih mesecih ali manj domače naloge.
3. Razdelite se v manjše skupine in izmenjajte zamisli, ki jih boste lahko pozneje predstavili učiteljskemu zboru. Med razpravo uporabite nasvete o dialogu iz te publikacije.
4. Izbira takega cilja je lahko zahteven izziv, vendar je lahko tudi dober začetek za pogovor o skupni viziji in vrednotah.
5. Na prvi seji morda ne boste mogli izbrati le enega cilja. To je v redu. Pomembno je, da se začnete pogovarjati o tem, kako želite sodelovati.

Italija



Medkulturni dialog

Uvod

Medkulturni dialog je odprta in spoštljiva izmenjava mnenj, ki temelji na vzajemnem razumevanju med posamezniki in skupinami z različnim jezikovnim, kulturnim, etničnim ali verskim ozadjem in izročilom. Kako je bilo za vas, ko ste se učili od nekoga, ki ima drugačne izkušnje od vas?

Namen

Medkulturni dialog je za vsakega od nas pomemben pri oblikovanju naše kulturne identitete. Spodbuja nas, da se zavedamo podobnosti in razlik, ki nas ločijo od drugih, in nam pomaga prepoznati, kdo smo. Dialog nas lahko tudi oblikuje, saj se naša kulturna identiteta ves čas spreminja. Vsi imamo predsodke, ki nas omejujejo. Da jih lahko premagujemo, je pomembno, da čutimo tudi empatijo z drugimi. Kako si želite vzpostavljati dialog z drugimi?

Namen medkulturnega dialoga je, da se naučimo živeti skupaj mirno in plodno v večkulturnem svetu. Pomaga nam razvijati občutek povezanosti in pripadnosti ter prispeva k preprečevanju in rešitvi konfliktov. In nenazadnje, pomaga

nam krepiti spoštovanje človekovih pravic in demokracije in je lahko orodje za boj proti rasizmu.

Zakaj je dobro, da sodelujemo v dialogu?

- Lahko si delimo skupno vizijo ter bolje razumemo druge in se učimo od tistih, ki ne delijo naših pogledov na svet ali našega mnenja,
- pomaga nam spoznavati podobnosti in razlike med kulturnimi tradicijami in dojemanjem sveta,
- o perečih témah lahko dosežemo soglasje, kar lahko prispeva k preprečitvi konfliktov,
- omogoča nam obravnavati kulturne razlike na spoštljiv in demokratičen način,
- prispeva k premostitvi razkoraka med tistimi, ki raznolikost doživljajo kot grožnjo, in tistimi, ki raznolikost doživljajo kot bogastvo, ter
- nam pomaga preseči naše lastne predsodke.

Praktične dejavnosti

Primeri medkulturnega komuniciranja:

- Vsakodnevni pogovor med kristjanom in muslimanom.
- Izmenjava mnenj med Američanom in Afričanom.
- Razprava med kitajskim in ameriškim politikom.

Kaj ni sprejemljivo v večkulturnem dialogu:

- Žaljenje tradicije katere koli kulture.
- Brežčuten in neempatičen odnos do drugih kultur in njihovih navad.
- Neupoštevanje jezikovnih ovir. Izogibajte se uporabi slenga, narečja, dialekta in drugih lokalno obarvanih izrazov. Uporabljajte jezik, ki ga razumejo vsi prisotni.

Priprava na dialog

1) Vzemite si čas za medsebojno spoznavanje

Težko je sporazumevati se z nekom, ki ga ne poznamo. Zato si vzemite čas, da se spoznate. Zaradi jezikovnih ovir ali drugih preprek lahko traja nekaj časa, vendar boste tako lažje razumeli drug drugega.

2) Spoznajte drugo kulturo

V dialog pogosto vstopimo nepripravljeni, toda vredno si je vzeti čas za pripravo. Če ne poznate kulturnih norm tuje države, lahko veliko informacij najdete tudi na spletu. Uporabite telefon, ki je vedno pri roki.

3) Začnite pogovor

Če se želimo pogovarjati z nekom, je prvi korak, da preprosto začnemo pogovor. Pozdravite in vprašajte: »Kako ste?« Če so okoliščine primerne, na začetku postavite nekaj vprašanj o kulturi, od koder posameznik prihaja. Vprašajte na primer, kako se kakšni stvari reče v njihovem jeziku. Pokažite zanimanje in odobravanje. Vendar bodite pozorni na odziv sogovornika, saj lahko spraševanje o njegovi kulturi, ko se pogovarjate o čem drugem, deluje neprimerno, četudi imate dobre namene.

4) Bodite prisotni in si vzemite čas

Pogosto se odzovemo na prvo žogo in presojava. Vendar je pomembno, da smo prisotni in da si vzamemo čas, posebno na začetku. Drugim bomo s tem dali občutek, da jih jemljemo resno in da želimo z njimi razviti pravi dialog.

5) Uporabljajte različne načine komuniciranja

Razmislite, kako komunicirati, da vas bodo drugi najlažje razumeli, ne da jih odvrnete od pogovora. Eden od načinov je, da se izogibate uporabi slenga ali narečnih izrazov,

ki drugim niso razumljivi. Če ne razumete, kaj sogovornik pravi, ali če sogovornik ne razume vas, lahko to napišete. Uporabite lahko tudi telesno govorico. Ko ne govorimo v svojem maternem jeziku, so obrazna mimika in kretnje rok še toliko bolj pomembni.

6) Naj vas ne skrbi, da delate napake, ko se učite drug od drugega

Dialog naj bi nam pomagal, da se med seboj bolje razumemo. Včasih delamo napake ali drug drugega nehote celo užalimo. Pokažite, da se želite učiti iz napak in popraviti nesporazum. Pokažite razumevanje in empatijo.

Spletni viri:

- The concept of Intercultural Dialogue, Council of Europe: <https://www.cuemath.com/learn/parenting/intercultural-communication/>
- The importance of Intercultural Communication: <https://www.cuemath.com/learn/parenting/intercultural-communication/>
- Improving our Intercultural Communication: <https://blogs.winona.edu/improving-our-world/2016/04/15/8-steps-to-intercultural-communication/>



Dialog na družbenih omrežjih

Uvod

Dialog v družbenih omrežjih in medijih nas izpolnjuje in je hkrati tudi zelo zahteven. Družbeni mediji zagotavljajo prostor za zelo različne ljudi, da se med seboj pogovarjajo in izmenjujejo svoje poglede. Vendar pa so lahko tudi prostor, kjer ljudje zelo hitro presojujejo, napadajo ali zavračajo in celo izločijo tiste, ki razmišljajo drugače.

Družbeni mediji so spremenili način našega medsebojnega komuniciranja. Ko ne moremo videti izraza na obrazu sogovornika ali slišati njihovega tona glasu, je večja verjetnost, da bo prišlo do nesporazumov. Prav tako smo veliko lažje neposredni ali celo nesramni in lahko pozabimo, da je tudi na drugi strani človek. V družbenih medijih smo pogosto bolj pozorni nase in svoje misli, kot pa da bi res prisluhnili temu, kar želijo povedati drugi. Pomanjkanje vizualnih znakov in anonimnost vplivata na medosebno interakcijo in lahko spodbujata polarizacijo.

Do neke mere ne gre drugače, kot da pri komuniciranju v družbenih medijih sprejmemo omejitve. Enako misleči se zlahka povezujejo in oblikujejo svoje »mehurčke«. Dialog z osebo zunaj mehurčka pa je veliko težji. Za pravi dialog potrebujemo nekaj, kar bo mehurčke povežalo med seboj. Ključ do tega je spoštljiva izmenjava mnenj, ki temelji na dejstvih. Morda je to v družbenih medijih zahtevno, vendar je pomembno, da se vsi zavedamo svoje odgovornosti in si nenehno prizadevamo za pravi dialog.

Namen

V svetu družbenih medijev, kot so Facebook, Instagram, TikTok ali WhatsApp, zlahka naletimo na pogovor z ljudmi iz drugih kulturnih, verskih in socialnih okolij, različnih političnih prepričanj in starosti. V družbenih medijih se bomo veliko lažje kot v resničnem življenju zapletli tudi v neprijetne ali celo sovražne pogovore, vendar je dobro, da se zavedamo, da so lahko ta omrežja za nas in druge tudi zelo pozitivno okolje.

Dialog v družbenih medijih lahko prispeva k večjemu razumevanju, spodbuja vzajemno spoštovanje, kritično mišljenje in pozitivne spremembe, zato je pomemben vidik spletnega komuniciranja in naše medosebne interakcije. Izpostaviti želimo naslednje koristi spletnega dialoga:

- Spodbuja razumevanje: družbeni mediji nam dajejo priložnost za sodelovanje z ljudmi iz različnih okolij in z različnimi pogledi na svet. Dialog prispeva k večjemu razumevanju in empatiji do drugih.
- Krepi medsebojno spoštovanje: Sodelovanje v dobrem dialogu nas bo spodbudilo, da bomo bolj spoštljivi do drugih, kar nam lahko pomaga, da bomo svoja stališča izražali bolj pozitivno in konstruktivno.
- Spodbuja kritično mišljenje: Dober dialog v družbenih medijih nas spodbudi, da razmišljamo kritično, in prispeva k razmisleku o lastnih prepričanjih in domnevah.
- Pomaga graditi medosebne odnose: Družbeni mediji prispevajo k izgradnji novih povezav in krepijo obstoječe medosebne odnose.

- Lahko vodi k pozitivnim spremembam: Dober dialog na družbenih omrežjih lahko pripomore k ozaveščanju o pomembnih vprašanjih, spodbuja pozitivne spremembe in nas navdihuje, da se aktivno zavzemamo za skupno dobro.

Oznaka za ton vašega zapisa

Oglejte si, kako lahko v spletnem dialogu označite, kakšen je ton vašega zapisa, in čemu je to namenjeno.

Če menite, da bo v spletnem pogovoru beseda ali stavek, ki ste ga zapisali, morda napačno razumljen, dodajte oznako, ki lahko vašemu zapisu da pravi pomen.

Na primer:

Pišete prijatelju, ki vam je pomagal pri reševanju neke zadeve oziroma je nekaj naredil za vas. V odgovoru lahko indikator tona uporabite takole:

»Váú, si pa res dober prijatelj! /gen«

S tem, ko ste na koncu stavka zapisali /gen, kar pomeni resnično/zares (angleško genuine), ste sporočili, da stavek nima ironičnega prizvoka, temveč da ste mislili iskreno.

Če se, po drugi strani, vaš prijatelj do vas ni vedel iskreno in tega niste prav dobro sprejeli, lahko odgovorite takole:

»Váú, si pa res dober prijatelj! /s«

V tem primeru /s pomeni sarkastično. Na ta način boste prijatelju posredovali sporočilo, da ste stavek zapisali ironično – z namenom, da bi spoznal, da vas je prizadel. In če je pravi prijatelj, bo našel način, da razjasni nastalo situacijo.

Praktične dejavnosti

Ko vas bo naslednjič razburil komentar, ki ga je nekdo zapisal na družbenem omrežju, in boste želeli napisati oster odgovor, se ustavite in razmislite. Za temi besedami je oseba, ki jo bomo s svojim neprimernim zapisom prizadeli prav tako, kot je ona prizadela nas.

- Ljudje v večini primerov nimajo slabih namenov. Lahko da so svoje mnenje izrazili na humoren način ali pa nerodno in mogoče niso dobro premislili, kaj v resnici želijo povedati. Pogosto so ljudje presenečeni, da so njihove besede ali stališče izzvale konflikt.
- Ker ne vemo, kaj drugi mislijo in kakšen je njihov namen, je bolje, da se ne vedemo tako, kot da to vemo. Izogibajte se domnevam, posploševanju in trditvam, ki jih posredujemo kot dejstvo. Razmislite najprej, kakšen je vaš pogled na témo in kako jo želite komentirati.
- Pozornost usmerite na témo. Nikogar ne žalite osebno in ne razburjajte se nad osebo, ki je komentar zapisala.
- Razmislite, kako se lahko čim bolj konstruktivno izrazite, in preberite svoje besedilo, preden ga objavite oziroma pošljete.

Včasih pomaga uporaba smeška. Vendar pa je dobro imeti v mislih, da se način uporabe čustvenih simbolov in ločil na družbenih omrežjih nenehno spreminja in da so smeški lahko tudi neprimerni.

Vaja

Oglejte si hipotetično situacijo konflikta na družbenem omrežju:

Na Instagramu naletite na objavo o sporni témi in odločite se, da se boste vključili v debato, tako da izrazite svoje mnenje. Na vaš komentar se nekdo odzove z izpodbijanjem vašega stališča in pogovor se hitro sprevrže v konflikt, pri čemer obe strani trdno branita svoje stališče in postajata vse bolj napadalni.

V takšni situaciji se lahko odzovete na naslednji način:

Globoko vdihnite: Preden odgovorite, si vzemite trenutek, da se zberete in umirite. Pomembno je, da k pogovoru pristopite umirjeno in z razmislekom.

Poskusite razumeti stališče drugega: Vzemite si čas, da preberete in zares razumete, kar želi povedati sogovornik, čeprav se z njim ne strinjate. To lahko pomaga ublažiti konflikt in prispeva k bolj plodnemu pogovoru.

Bodite spoštljivi: Vedno komunicirajte na spoštljiv način in se izogibajte uporabi slabšalnega jezika ali osebnih napadov. Zavedajte se, da imajo drugi pravico do svojega mnenja, tudi če se z njimi ne strinjate.

Naredite premor: Če pogovor postane preveč razgret ali neploden, si vzemite odmor in se k spletnemu pogovoru vrnite pozneje. Bolje si je vzeti čas, kot reči kaj, kar bi lahko pozneje obžalovali.

Nekaj izhodišč za razmislek:

- Kaj lahko vprašate, da izveste, kaj želi sogovornik v resnici povedati?

Razmislite o naslednjih vprašanjih, sami pri sebi, ali pa se o njih pogovorite s prijateljem:

- Kako se lahko izrazim, da bo moje sporočilo doseglo želeni namen?
- Katere ikone ali smeške lahko uporabim, da bo moje sporočilo učinkovitejše?

Spletni viri:

- <https://toneindicators.carrd.co/#introduction>

Finska



Dialog s sosedi

Uvod

Večina nas živi v hiši ali stanovanjskem bloku, kjer se srečujemo s sosedi in smo pogosto tudi v situaciji, ko se je treba dogovoriti o skupnih zadevah. Ko gre za osebni prostor in življenjsko pomembne odločitve, smo lahko precej občutljivi in smo hitro prizadeti. Osnovne veščine dialoga nam lahko pomagajo, da se izognemo marsikateremu razgretemu pogovoru ali konfliktu, v vsakodnevni interakciji s sosedi in tudi na srečanjih stanovanjske skupnosti, etažnih lastnikov ipd.

Dobro je imeti v mislih, da ima vsak od nas pomembno vlogo pri ustvarjanju plodnih medosebnih odnosov s sosedi. Kakovost odnosov je lahko na preizkušnji, posebno v sporih, ki so pogosto posledica glasnih zabav, preglasnega predvajanja glasbe, neustreznega ravnanja z odpadki, hrupa pri prenovah, prodaje stanovanj, zamakanja in podobno. Majhna nesoglasja se lahko sprevržejo v dolgotrajne spore, ki v različnih pogledih vplivajo na kakovost življenja nas in naših sosedov.

Konstruktivno reševanje medsebojnih sporov

Miselno se vživite v naslednjo situacijo, in se glede na dane možnosti odločite, kako bi ravnali:

Vaš sosed trka po vratih in vpije, da so vaši otroci, ki se igrajo na dvorišču, preglasni. Lep, sončen dan je in po vašem mnenju otroci preprosto uživajo. Kako se odzovete?

- a. Sosedu zabrusite, naj utihne in takoj zapusti vaše zemljišče ali pa boste poklicali policijo.
- b. Otrokom rečete, naj bodo še bolj glasni, saj se vaš sosed v tem primeru res nima pravice pritoževati.
- c. Sosedu se opravičite, če so otroci preglasni. Namesto da se tudi vi razjezite nanj, pokažete pripravljenost na kompromis in izrazite razumevanje za njegove občutke. Pomislite, da ima vaš sosed morda težek dan in da njegov odziv ni nujno povezan z vašimi otroki.

Pravico imate, da se postavite zase. Toda to lahko storite na različne načine; konstruktivno, manj konstruktivno ali napadalno. Konstruktiven pristop morda ne deluje vedno, vendar je vredno poskusiti. Z napadalnostjo spor le še poglobimo. Raje poudarite, da je odnos z vašim sosedom za vas pomemben in da želite najti skupno rešitev.

Kako začeti pogovor

Ena od možnosti je, da začnete pogovor s sosedom o vremenu ali o kateri koli drugi enostavni témi. Ali pa ga preprosto prijazno pozdravite in vprašate, kako gre. Kakšen je odziv vašega soseda? Kako njegov odziv vpliva na vas? Glede na odziv soseda in glede na to, kako se vi ob tem počutite, razmislite, kako boste začeli pogovor ob naslednjem srečanju s sosedom.



Dialog pri prostovoljstvu

Uvod

Prostovoljci vsaki organizaciji dajejo pomemben doprinos. Prostovoljstvo daje veselje in smisel tudi prostovoljcu samemu. Zato je ključno, da se prostovoljci v organizaciji počutijo varno, udobno in da so sprejeti v svoji vlogi. Zaradi različnega ozadja prostovoljcev (na primer starost, okolje, od koder prihajajo, izkušnje in motivacija) včasih lahko prihaja do konfliktov, bodisi med prostovoljci samimi ali med prostovoljci in zaposlenimi. Pogosti razlogi za konflikt so nezadostne informacije, tekmovalnost v medosebnem komuniciranju ali pomanjkanje skupnih pravil. Konflikti lahko sprožijo neustrezna vedênja, kot so agresija, glasno govorjenje ali tudi kričanje, poniževanje, izključevanje ali celo zmerjanje.

Ustvarjanje pozitivne izkušnje prostovoljstva

Kako torej lahko prispevamo k boljši prostovoljski izkušnji?

Vse se začne z organizacijsko kulturo, ki temelji na enakosti in spoštovanju vsakega posameznika kot dela organizacije. V okolju, kjer je vsakdo sprejet in cenjen, zelo redko prihaja do nadlegovanja ali neprimernih oblik vedênja. Enakopravnost kot vrednota se zrcali v vsakodnevnem komuniciranju in prežema celotno kulturo organizacije. Toda takšna kultura ne nastane sama po sebi. Začne se z razmislekom o lastni vlogi in vedênju vsakega posameznika, z odprtimi pogovori, s poslušanjem in oblikovanjem skupnih pravil.

1) Razmislek o vaši vlogi pri ustvarjanju pozitivnega okolja

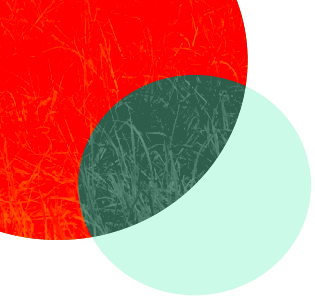
Če delate kot prostovoljec v organizaciji, si lahko za začetek zastavite naslednja vprašanja:

Kakšen je vaš odnos do ljudi okoli vas? Ali verjamete, da imajo ljudje na splošno dobre ali slabe namene? Ali raje prisluhnete mnenju drugih ljudi ali je za vas pomembneje, da izrazite svoje mnenje?

2) Poslušanje z namenom izvedeti več preden spregovorimo

Ko boste naslednjič imeli sestanek ali srečanje s prijatelji ali vrstniki, preizkusite aktivno poslušanje. Namesto da hitite pripovedovati o svoji izkušnji, dovolite drugi osebi, da najprej deli svoje mnenje ali izkušnje. Z drobnimi gestami pokažite, da vas zanima: pokimajte, pogledjte sogovornika, ko govori, spodbudno se nasmehnite. Uporabite lahko besede, kot so: »Povej mi več. / Prosim, nadaljuj, poslušam«. Izrazite, da sogovornika jemljete resno. Odzovite se s pozitivno povratno informacijo, kot je: »Hvala, da si to delil z mano ...«. Ali ste dobro razumeli, lahko preverite tako, da rečete: »Ali sem prav razumel, da bi želel izboljšati ...?«

Kakšen učinek ima takšen pristop na celotno situacijo ali vašo interakcijo? Ali opazite kakšno spremembo v vedênju druge osebe?



Dajanje in sprejemanje povratne informacije

Vajo izvajate v parih. Ena oseba je vodja skupine prostovoljcev, drugi je prostovoljec.

Vodja: Izvedeli ste, da je prostovoljec s svojim napadalnim pristopom prizadel drugega prostovoljca, ko mu je pojasnjeval, kakšne so njegove naloge. Zelo neposredno izrazite svoje nezadovoljstvo s tem, s čimer pri podajanju povratne informacije na nek način zrcalite vedênje prostovoljca.

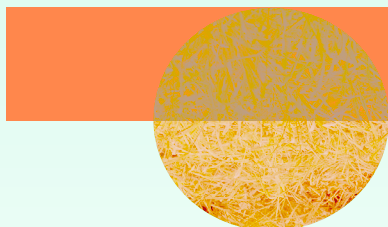
Prostovoljec: Kako se počutite ob tej povratni informaciji? Kako bi povratno informacijo lahko spremenili/pripravili, da bi se ob njej bolje počutili in da bi bilo bolj učinkovito?

Zamenjajte vloge in podajte povratno informacijo na bolj konstruktiven način. Izpostavite, kaj natančno je prispevalo k temu, da ste povratno informacijo lahko sprejeli na pozitiven način. O svojih opažanjih se lahko pogovorite tudi v skupini.

Spletni viri:

- <https://hyvinvoiva-jarjesto.humak.fi/kohtaamisen-taidot-teemapaketti/>
- <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/nain-opit-paremmaksi-kuuntelijaksi/>

Grčija



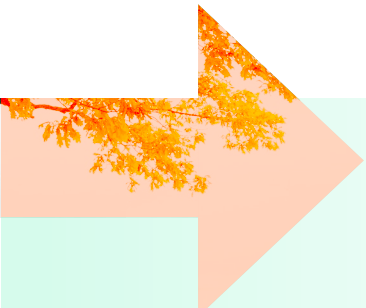
Dialog na delovnem mestu

Uvod

Učinkovito komuniciranje je ključno na katerem koli delovnem mestu. Komuniciranje je še posebno pomembno, ker se delo nenehno spreminja. Nekateri se lažje srečujejo s spremembami, za druge pa so spremembe lahko zelo zahtevne. Vsi zaposleni niso enako usposobljeni in nimajo vsi enakih tehničnih spretnosti, kar lahko pri komuniciranju povzroča motnje in vodi v nesporazume.

Dialog pomaga premostiti ta razkorak in ustvarja bolj vključujoče in sodelovalno delovno okolje. Prispeva h kreptvi zaupanja in ustvarjanju dobrega počutja ter povečuje zavzetost zaposlenih na delovnem mestu.

S spodbujanjem pogovorov, skupnih razmislekov in medsebojne podpore bodo zaposleni bolj predani in uspešnejši pri svojem delu, manj bo tudi bolniške odsotnosti.



Nekaj nasvetov za boljši dialog na delovnem mestu:

1. nasvet:

Spodbujajte vse člane tima, da v medsebojnih pogovorih in na sestankih aktivno poslušajo in so spoštljivi drug do drugega, tudi če se ne strinjajo, kar pomeni, da je pomembno pozorno prisluhniti drugim, postavljati vprašanja in po potrebi prositi za pojasnilo.

2. nasvet:

Spodbujajte odprta vprašanja. Na primer, namesto vprašanja: »Ali vam je bil ta projekt všeč?« vprašajte: »Kakšno je tvoje mnenje o projektu?«.

Ko slišite predlog, ki vam ni všeč in se vam zdi, da imate sami boljši predlog, najprej:

- a) izrazite priznanje svojemu sodelavcu za njegov predlog,
- b) povejte svoje mnenje,
- c) prosite za njegovo povratno informacijo,
- d) iščite skupne točke in
- e) bodite pripravljeni na kompromis.

3. nasvet:

Organizirajte redne timbiling delavnice. Pomagajo lahko graditi zaupanje in spodbujajo komuniciranje med člani tima. Nekaj primerov vaj za timbiling najdete na naslednjih povezavah: Dve resnici in laž ([link](#)), Slepo risanje ([link](#)) in drugi ledolomilci. Vajam lahko dodate elemente dialoga.

Na delovnem mestu se pogosto zgodi, da kot tim iščemo nove zamisli ali rešitve. Kaj če bi naslednjič, namesto da vsak zagovarja svoje stališče, gradili na predlogih, ki jih prispeva vsak od članov tima?



Preizkusimo z vajo »Ja, in ...«

- Oblikujte majhne skupine (3–4 osebe).
- Izberite témo ali situacijo za pogovor. Lahko gre za hipotetično situacijo ali pereče družbeno vprašanje.
- Prva oseba deli predlog, povezan s témo. Drugi člani skupine témo nadgrajujejo, tako da svoje zamisli ali predloge podajo z besedami: »Ja, in ...«
Na primer, če prva oseba predlaga marketinško kampanjo za nov izdelek, naslednja oseba lahko nadaljuje: »Ja, in lahko bi uporabili vplivneže v družbenih medijih, da ga promovirajo.«
- Razvijajte pogovor in gradite na zamislih in predlogih, ki so jih podali drugi.

Po nekaj časa (na primer po 10 minutah) kot skupina razmislite o vaji. Kako ste se počutili? Kako zahtevno ali enostavno je bilo graditi na predlogih drugih? Kako je vaja vplivala na vaše sodelovanje in ustvarjalnost? Kaj ste se naučili o situaciji ali témi?



Dialog v zahtevnih situacijah

Uvod

Dialog in občutek, da smo videni in slišani, je še posebno pomemben za posameznike, ki živijo na robu družbe. Glas vsakogar mora biti slišan.

Če ne pripadate nobeni manjšini glede na raso, spol, družbenoekonomski položaj ali drugo identiteto, potem imate verjetno v družbi privilegiran položaj. Pomembno je, da se zavedate svojega položaja in upoštevate razmerje moči, tudi skrite strukture moči, ki nezavedno vplivajo na vaše vedênje. Četudi jih vi sami ne prepoznate, pa jih oseba, ki pripada manjšini, verjetno bo. Zato vas prosimo, da to upoštevate in se odzivate z občutljivostjo ter se učite od drugih. To je prvi korak za dialog.

Vabimo vas, da k pogovoru pristopite odprto in se ne bojite narediti napake. Ne izgubite volje, če pogovori ne tečejo vedno gladko. Raje pokažite pripravljenost, da se opravičite in učite. Od drugih.

Oglejte si vajo, ki spodbuja empatijo in razumevanje v zahtevnih situacijah in nas vabi k razmisleku in samoopazovanju.

Zemljevid empatije

- Na sredini plakata narišite velik krog.
- Krog razdelite na štiri enake dele. V vsak razdelek vpišite eno od naslednjih vprašanj: Kaj pravijo? / Kaj delajo? / Kaj mislijo? / Kaj čutijo?
- Pomislite na osebo ali skupino ljudi, ki jih težko razumete in s katerimi vam je zahtevno sodelovati.
- Razmislite o svoji interakciji s to osebo ali skupino ljudi in v vsak razdelek zemljevida empatije napišite svoja opažanja in spoznanja o svojem vedênju, mislih in čustvih.
- Stopite korak nazaj in si oglejte zemljevid empatije kot celoto. Kakšni vzorci ali spoznanja se vam porajajo? Kaj ste opazili o osebi ali skupini, česar se morda prej niste zavedali?

Uporabite te vpoglede kot vodilo pri vašem nadaljnjem sporazumevanju s to osebo ali skupino. Ko zaključite vajo, si vzemite nekaj časa, da razmislite o naslednjih vprašanjih:

- Kako vam je zemljevid empatije pomagal pri razumevanju druge osebe ali skupine?
- Ste odkrili kakšne svoje predsodke ali domneve, ki se jih prej niste zavedali?
- Kako lahko ta nova spoznanja uporabite za boljše sporazumevanje s to osebo ali skupino?

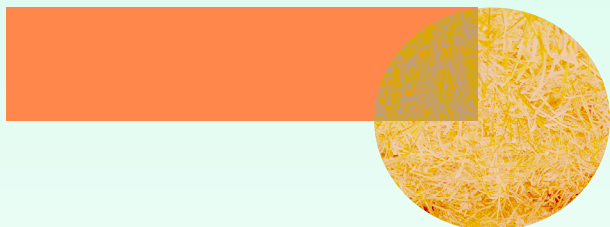


Vaja aktivnega poslušanja

- Vajo izvajate v paru, tako da sedite eden nasproti drugega.
- Dogovorite se, kdo bo govoril in kdo poslušal.
- Oseba, ki govori, bo nekaj časa (3–5 minut) pripovedovala osebno zgodbo ali izkušnjo.
- Naloga poslušalca je, da aktivno posluša brez prekinjanja, ne daje nasvetov in ne deli svojih izkušenj.
- Ko čas, namenjen vaji, poteče, zamenjajte vloge in ponovite vajo.
- Ko obe osebi v paru povesta svojo zgodbo ali izkušnjo, izmenično povzemite, kaj je povedala druga oseba, kar lahko vključuje misli, občutke ali ključne podrobnosti njene zgodbe.
- Razmislite o svoji izkušnji v vlogi govorca in tudi v vlogi poslušalca. Kaj ste se naučili o sebi in drugi osebi? Kaj je bilo za vas zahtevno, ko ste poslušali in ko ste pripovedovali o svoji izkušnji? Kaj vam je bilo v pristopu druge osebe všeč?

Ta vaja nam pomaga krepiti večšine aktivnega poslušanja in nas spodbuja, da bolj učinkovito komuniciramo. Ko izmenično pripovedujemo in poslušamo, razvijamo globlje razumevanje in spoštovane poglede drugega.

Slovenija



Dialog na javnih dogodkih v lokalnih ustanovah (v knjižnicah, muzejih, galerijah ...)

Uvod

Na dogodke, ki se odvijajo v javnih prostorih, kot so knjižnice, galerije in muzeji, ljudje prihajajo z namenom, da spoznajo kaj novega ali da razpravljajo o različnih témah. Ti dogodki so običajno formalne ali delno formalne narave. Nekaterim obiskovalcem je na teh dogodkih zelo zahtevno izraziti svoje mnenje ali zastaviti vprašanje, ker so bodisi premalo samozavestni, jih je strah, da ne bodo razumljeni, ali pa niso dovolj komunikacijsko veščiči. Zato je pomembno, da se na javnih dogodkih vsi ljudje počutijo dobrodošli in dovolj sproščeni, da lahko izrazijo svoje mnenje.

Krepitev samozavesti, da začnemo dialog

Če ste eden izmed tistih ljudi, ki jim na javnem dogodku ni lahko sodelovati, se pa želite vključevati v javne razprave ter vam je pomembno razvijati svoje veščičine dialoga, sprejmite enega izmed naslednjih izzivov. Izkušnja vam bo pomagala okrepiti samozavest pri nastopanju v javnosti in vas spodbudila, da se vključite v javne razprave tudi v drugih okoljih, kjer je vaš prispevek resnično pomemben, na primer v vaši lokalni skupnosti.

Pojdite na predstavitev knjige, predavanje ali otvoritev razstave v lokalno knjižnico, muzej ali galerijo:

1. Vključite se v pogovor o dogodku z enim od obiskovalcev. Pogovor lahko začnete tako, da rečete: »To je bila zanimiva téma. Zelo všeč mi je bilo. Kako se je zdelo vam?« Opogumite se in si dajte priložnost za izmenjavo mnenj z nekom, ki ste ga srečali prvič. Zelo verjetno je, da si tudi drugi želijo spregovoriti z vami, vendar so v zadregi, da bi naredili prvi korak. Nekaj vprašanj ali informacij o dogodku si lahko pripravite že doma, preden se udeležite dogodka.
2. Po dogodku stopite k avtorju ali enemu od organizatorjev in komentirajte dogodek ali zastavite vprašanje o čem, kar vas zanima. Na primer: »Hvala za zanimivo predstavitev. Vas lahko nekaj vprašam? Zanima me, kaj mislite o ... / Rad bi izvedel ... / Zanima me več podrobnosti o ...« Povabite prijatelja, da gre z vami na dogodek. Verjetno se boste počutili bolj sproščeni, če boste dogodek obiskali s kom, ki ga poznate.
3. Še preden se dogodka udeležite, pri sebi sprejmite odločitev, da boste javno postavili vprašanje, ko bo čas za vprašanja obiskovalcev.

Najprej pozdravite občinstvo in povejte svoje ime. Nato zastavite s témo povezano vprašanje, ki si ga lahko pripravite vnaprej. Verjemite, da bo vaše vprašanje zelo dobro sprejeto; javni govorniki imajo namreč radi interakcijo, prav tako pa tudi občinstvo.

Dialog v domu starejših občanov

Uvod

Sodobni način življenja se odraža tudi v tem, kako preživljamo jesen življenja. V preteklosti je bilo običajno, da so starejši živeli skupaj s svojimi družinami. Pogosto so tri ali celo štiri generacije živele v istem gospodinjstvu. Dandanes pa se ljudje velikokrat odločijo ali pa so v to primorani, da v starosti živijo v domu starejših občanov, stanovanjski skupnosti za starejše ali varovanem stanovanju.

Življenje v domu starejših občanov s sostanovalcem

Če ste se nedavno priselili v dom starejših občanov ali ste se preselili v drugo sobo znotraj istega doma, vas vabimo, da se s svojim novim sostanovalcem pogovorite o ključnih vidikih sobivanja, ki jih bo pomembno upoštevati, da boste lahko drug z drugim živeli v harmoniji.

Imejte v mislih, da smo si ljudje različni in da imamo različne izkušnje, zato je zelo verjetno, da se bodo razlikovale tudi naše potrebe.

1. Razmislite o tem, kaj vam je pomembno za uspešno življenje v skupnosti (lahko si tudi zapišete po točkah).
2. Vprašajte sostanovalca o življenju v domu na splošno in o tem, kaj je pomembno njemu (na primer: Kako dolgo že živite tukaj? Kako vam je všeč? Na koga se lahko obrnem, če kaj potrebujem? Kakšna je vaša običajna dnevna rutina? Kakšne dogovore ste imeli s prejšnjim sostanovalcem? Kaj je delovalo? Kaj vas je motilo? Kaj bi bilo dobro, da v najinem sobivanju midva spremeniva?)

3. Nato povejte, kaj je za lažjo prilagoditev novim okoliščinam pomembno vam, in razložite, zakaj je to pomembno za vas. Nato povprašajte sostanovalca o njegovih potrebah, na primer: *»Sem bolj samotarske narave. Pretežni del svojega življenja sem živel sam, zato potrebujem veliko svojega osebnega miru. Mogoče ne bom pri volji za pogovor čez dan, bom pa z veseljem poklepetal z vami ob večerji. Kaj pa vi?«*

Gotovo boste ugotovili, da imate s sostanovalcem veliko različnih navad. Osnovni pogoj za dosego dogovora je, da izrazimo, kaj je pomembno za nas, česar pogosto ne storimo, in seveda, da pokažemo iskreno zanimanje tudi za to, kar je pomembno drugemu. Mogoče to ne bo dovolj za uspešno sobivanje, je pa prvi korak.

**Osnovni pogoj za
dosego dogovora je,
da izrazimo, kaj je
pomembno za nas.**



Pogovor z mladimi

Življenjski slog vsake generacije je drugačen in prav tako naši pogledi, ki smo si jih izoblikovali skozi izkušnje in okoliščine, v katerih živimo. Preprosto, bodite radovedni o tem, kako razmišljajo mladi in kakšni so njihovi pogledi, ko pridejo na obisk, namesto da jih poskušate prepričati o vaših lastnih nazorih in pogledih na svet.

1. Ko ste na družinskem srečanju in se v pogovoru nena- doma pojavi zelo pereča téma, ki v vas vzbudi nestri- njanje, bodisi o politiki, aktualnih dogodkih v lokalni skupnosti ali o družinskih zadevah, poskusite najprej izvedeti več o tem, kar mislijo drugi, tako da vprašate: *»Zanima me, kakšno je tvoje mnenje o tem? / Nikoli nisem razmišljala o tem na takšen način. Ali mi lahko poveš, na osnovi česa tako misliš?«*

Nato izrazite svoje mnenje, tako da začnete z besedami: *»Po mojih izkušnjah ... / Kar se mene tiče ... / Če govorim s svo- jega zornega kota ... / Po mojem mnenju ... / Osebno menim, da ...«*

2. Preizkusite, kakšen bo pogovor, če izpustite stavke, kot so: *»Ko sem bil jaz mlad, nismo imeli ... / Tvoje življenje je veliko lažje, kot je bilo naše ... / Boš videla, ko boš prišla v moja leta ... / Če bi le mi imeli vse to, kar imate vi, v mojih mladih letih ... / Mladi danes so ...«*

Morda boste presenečeni, koliko več sproščenosti in prip- ravljenosti na pogovor boste vzbudili pri drugih, če boste k pogovoru pristopili na takšen način. Dialog vas bo zbližal in prispeval k temu, da bodo vaša družinska srečanja še bolj prijetna izkušnja.

Organizacije, odgovorne za projekt DIAL



Opintokeskus **Sivis**

Sivis Study Centre je finska organizacija, ki deluje v okviru združenja Opintotoiminnan Keskusliitto. Spodbujamo neformalno izobraževanje odraslih na področju prostovoljstva. V sodelovanju z našimi članicami, tj. 78 nevladnimi organizacijami, letno izvedemo skoraj 100.000 ur izobraževanja. Z zagotavljanjem usposabljanj za trenerje in izdajanjem publikacij podpiramo tudi izobraževanje odraslih. Naše članice pokrivajo področja zdravstva, izobraževanja in kulture, svetovanja državljanom, okoljevarstva in drugo specifično delovanje.

Stik: toimisto@ok-sivis.fi



CENTRUM
CYFROWE

Centrum Cyfrowe je poljska nevladna organizacija, ki podpira odprtost in vključenost v digitalnem svetu. Skupaj s strokovnjaki in praktiki, odprtimi za spremembe, ustvarjamo prostor za nove zamisli, veščine in razvoj orodij. Prizadevamo si, da je v odnosu med človekom in tehnologijo družbeni interes vedno na prvem mestu. Delujemo na področju kulture in izobraževanja za podporo oblikovanja politik in praks.

Stik: kontakt@centrumcyfrowe.pl



European Institute for Local Development je grška nevladna organizacija. Naše poslanstvo je zagotoviti inovativna orodja za trajnostni razvoj regij s spodbujanjem izmenjave izkušenj med članicami in partnerji za ohranjanje mednarodnega sodelovanja, medsebojno povezovanje ter nadaljnji napredek in rast. Še posebno v času velike finančne in socialne krize smo si prizadevali zagotoviti neposredne rešitve za evropske potrebe. Nenehno razvijamo svojo dejavnost, da bi postali glavni socialni akter na nacionalni in evropski ravni.

Stik: Ioannis Dontas (idontas@eurolocaldevelopment.org),
Manolis Chrysostalis (echrysost@eurolocaldevelopment.org)



Cooperazione Paesi Emergenti (CO.P.E.) je italijanska nevladna organizacija, ki se posveča razvojnemu sodelovanju in mednarodnemu prostovoljstvu. Ustanovljena je bila leta 1983 in je neprofitno združenje. CO.P.E. je od leta 1987 uradno priznana s strani italijanskega ministrstva za zunanje zadeve kot organizacija za mednarodno sodelovanje (NVO), od leta 2016 pa je uradno priznana tudi s strani Italijanske agencije za razvojno sodelovanje. Upravljamo razvojne projekte sodelovanja, ki vključujejo področje vodenja od spodaj navzgor in področje človekovih pravic, zaščite otrok in opolnomočenja žensk, izobraževanja, poklicnega usposabljanja, zdravja, preprečevanja bolezni in invalidnosti, kmetijstva in prehranske varnosti.

Stik: Andrea Zalabaiova (edu-eu@cope.it), Giuliana Pitino (eu@cope.it)



Glotta Nova, Centre for new knowledge: je slovenski izobraževalni center za odrasle, specializiran za mehke veščine, treninge vodenja in coaching. Organizacijam in posameznikom v zasebnem in javnem sektorju pomagamo razvijati širok nabor kompetenc (komuniciranje, timsko delo in sodelovanje, javno nastopanje, prenos znanja, mentorstvo, vodenje in coaching), ki se odražajo v njihovem profesionalnem in osebnem razvoju.

Stik: info@glottanova.si

Viri in literatura:

1. Hal Saunders: A Public Peace Process (2001), Politics is about Relationship (2005), and Sustained Dialogue in Conflict (2012)
2. David Bohm: On Dialogue (2004), Dostopno na: <https://www.are.na/block/8098185>

V finščini:

1. Eratauko.fi
2. Hyvinvoiva järjestö-sivusto: <https://hyvinvoiva-jarjesto.humak.fi/kohtaamisen-taidot-teemapaketti-osa-2-vaikeat-tilanteet/>
3. Dialogiakatemia 2021. Pidättely on yksi dialogin hyveistä. <https://dialogiakatemia.fi/2021/03/08/pidattely-on-yksi-dialogin-hyveista/>
4. Suuttumisen ilmaisu rakentavasti. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/aggression-omahoito-ohjelma/8-suuttumisen-ilmaisu-rakentavasti>

V poljščini:

1. Amnesty International, <https://www.amnesty.org.pl/dialog-o-prawach-czlowieka/>

Temeljne veščine:

1. European Association for the Education of Adults (2018) Life skills approach in Europe. <https://eaea.org/project/life-skills-for-europe-lse/?pid=10220>
2. European Commission (2021) values and identities of European People. Eurobarometer 508 special report. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC126943>
3. Freire, Paulo (1970, 2005) Pedagogy of the Oppressed. New York: The Continuum International Publishing Group Inc.



Avtorji

Finska: Marion Fields, Milla Holmberg (contact@sivis.fn)

Grčija: Ioannis Dontas (idontas@eurolocaldevelopment.org), Manolis Chrysostalis (echrysost@eurolocaldevelopment.org)

Italija: Andrea Zalabaiova (edu-eu@cope.it), Giuliana Piti-no (eu@cope.it);

Poljska: Aleksandra Czetwertyńska, Katarzyna Werner (kontakt@centrumcyfrowe.pl)

Slovenija: Karmen Šemrl (karmen@glottanova.si), Bernarda Potočnik (bernarda.p@glottanova.si)

