

# DJELOTVORNA KOMUNIKACIJA PEDAGOGA

Dr.sc. Darko Hren

- Početak
  - Djelotvorno komunicirati?
- Sredina
  - Opće značajke komunikacije
  - Temeljne vještine
- Kraj
  - Što još uz sve što već znamo?



Djelotvorno komunicirati

# Stvaralački proces

- Medij
- Vještina rada s medijem
- Otvorenost za proces

# Medij

- Verbalni
- Paraverbalni
- Neverbalni

# Svojstva komunikacije

- Nije moguće ne komunicirati
- Nema početka ni kraja
- Uvijek se odvija na bar dvije razine

# Temeljne vještine

- Slušanje

**PEANUTS CLASSICS** By Charles M. Schulz



# Temeljne vještine

- Prepreke slušanju

- Prosuđivanje
- Davanje savjeta
- Uspoređivanje
- Filtriranje
- Uvježbavanje odgovora
- Vrebanje
- Skretanje
- ...

- Stvarno slušanje

- Puna pažnja
- Sadržaj + osjećaji
- Provjera
  - Parafraziranje
  - Razjašnjavanje
  - Povratna informacija



# Temeljne vještine

- **Jasne poruke**

- Činjenice
- Misli
- Osjećaji
- Potrebe

+

- Poštovanje
- Pažnja
- Povezivanje ljudi
- Rješavanje sukoba
- Humor
- Suosjećanje
- Osmjeh i kontakt očima
- Ne žalite se (previše...)

# Otvorenost za proces (za neočekivano!)

- Nužne **navike uma**:
  - Mentalna fleksibilnost
  - Regulacija emocija
  - Kreativnost u odnosima/rješavanju sukoba
  - Praštanje i obnavljanje odnosa nakon sukoba
  - Rješavanje problema „u hodu”

# Otvorenost za proces (za neočekivano!)

- Praksa *pomnosti* (engl. *Mindfulness*)

J. Kabat-Zinn (1994):

**„Usmjeravanje pažnje na poseban način: namjerno, u sadašnjem trenutku i bez vrednovanja“.**

# Pomnost – istraživanja

- Astin (1997); Shapiro, Schwartz & Bonner, 1998; Oman et al., 2008
  - Studenti
    - Smanjenje psiholoških simptoma
    - Povećanje osjećaja kontrole
    - Smanjenje anksioznosti, stresa, depresivnosti
    - Povećanje empatije i praštanja

[Psychother Psychosom.](#) 1997;66(2):97-106.

**Stress reduction through mindfulness meditation. Effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences.**

[Astin JA](#)<sup>1</sup>.

[J Behav Med.](#) 1998 Dec;21(6):581-99.

**Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students.**

[Shapiro SL](#)<sup>1</sup>, [Schwartz GE](#), [Bonner G](#).

[J Am Coll Health.](#) 2008 Mar-Apr;56(5):569-78. doi: 10.3200/JACH.56.5.569-578.

**Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: a randomized controlled trial.**

[Oman D](#)<sup>1</sup>, [Shapiro SL](#), [Thoresen CE](#), [Plante TG](#), [Flinders T](#).

# Pomnost – istraživanja

- Jain et al. 2007
  - Učenici
    - Smanjenje stresa
    - Povećanje pozitivnog raspoloženja
    - Smanjenje ometajućih misli i „lutanja” pažnje

*Ann Behav Med.* 2007 Feb;33(1):11-21.

**A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction.**

Jain S<sup>1</sup>, Shapiro SL, Swanick S, Roesch SC, Mills PJ, Bell I, Schwartz GE.

# Pomnost – istraživanja

- Williams, Kolar, Reger & Pearson, 2001;  
Anderson, Lau, Segal & Bishop, 2007
  - Odrasli – opća populacija
    - Smanjenje svakodnevnih poteškoća
    - Smanjenje stresa, anksioznosti i depresivnosti
    - Smanjenje medicinskih simptoma
    - Smanjenje ometajućih misli povezanih s bijesom
    - Povećanje pozitivnog afekta

[Am J Health Promot.](#) 2001 Jul-Aug;15(6):422-32.

## **Evaluation of a Wellness-Based Mindfulness Stress Reduction intervention: a controlled trial.**

[Williams KA<sup>1</sup>](#), [Kolar MM](#), [Reger BE](#), [Pearson JC](#).

## **Mindfulness-based stress reduction and attentional control**

[Nicole D. Anderson](#) ✉, [Mark A. Lau](#), [Zindel V. Segal](#), [Scott R. Bishop](#)

# Pomnost – istraživanja

- Crain, Shonert-Reichl & Roeser, 2016
  - Nastavnici:
    - Manje negativnog raspoloženja na poslu i kod kuće
    - Veće zadovoljstvo na poslu i kod kuće
    - Više sna, kvalitetniji san, manje nesanice i dnevne pospanosti

## Cultivating Teacher Mindfulness: Effects of a Randomized Controlled Trial on Work, Home, and Sleep Outcomes

Tori L. Crain  
Colorado State University

Kimberly A. Schonert-Reichl  
University of British Columbia

Robert W. Roeser  
Portland State University

- [TEDxAmy](#)