



Прилог

Оваа активност се имплементира од страна на
Смарт АП - Лабораторија за социјални иновации Скопје, во рамките на проектот
„Промоција на безбедна училишна средина“.

Проектот „Промоција на безбедна училишна средина“ се спроведува од страна на
Коалицијата на младински организации „СЕГА“ во партнерство со Македонскиот
центар за граѓанско образование, Првата детска амбасада во светот „МЕЃАШИ“ и
СМАРТ АП - Лабораторија за социјални иновации Скопје, а финансиски поддржан од
Детската фондација „Песталоци“.



**MACEDONIAN
CIVIC
EDUCATION
CENTER**

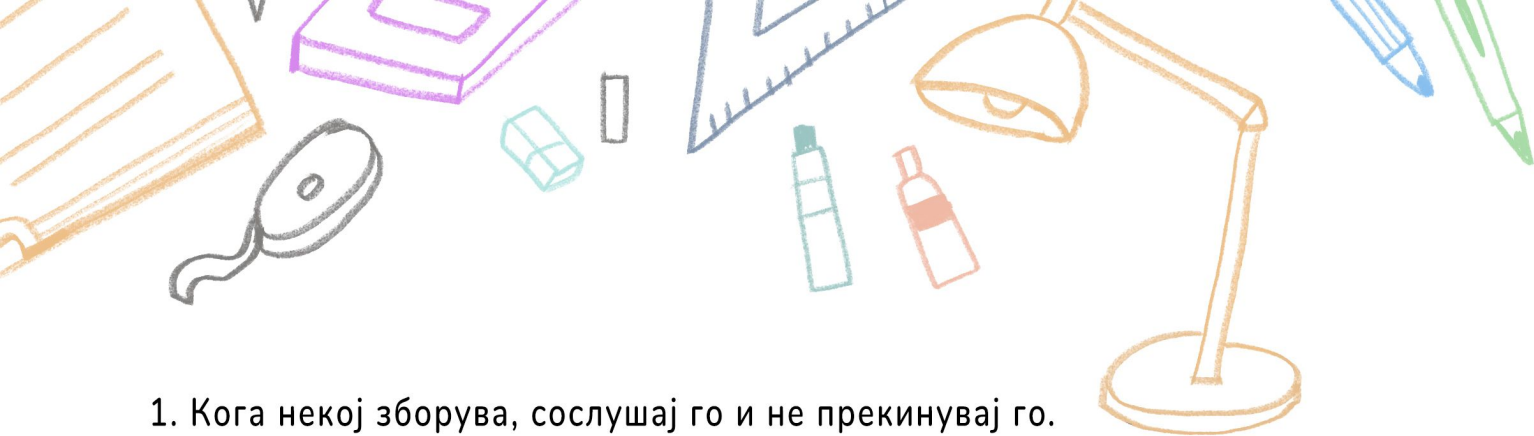


Кодекс на однесување



Промоција на безбедна училишна средина
Проект поддржан од Детска фондација Песталоци

ЕДУЛАБ



1. Кога некој зборува, сослушај го и не прекинувај го.

2. Употребувај афирмативни зборови при комуникација.

3. Избегнувај невербални знаци на негативна комуникација.

- Биди свесен за твоите невербални знаци, како што се изразот на лицето и гестикулациите. Обиди се да избегнуваш негативни знаци како превртување на очите или скрстување на рацете.

4. Изразувај ги своите емоции на соодветен начин.

- Биди искрен и јасен: Кога имаш одредено чувство, обиди се да ги изразиш своите емоции искрено и јасно. На пример, наместо да кажеш „Ти си виновен!“, кажи „Се чувствувам разочарано затоа што...“.

- Користи „јас“- изјави: Наместо да обвинуваш, користи изјави кои почнуваат со „јас“. На пример, „Јас се чувствувам тажно кога...“ наместо „Ти ме правиш тажен“.

- Биди внимателен со тонот: Твојата порака може да биде погрешно разбрана ако тонот е агресивен или саркастичен. Обиди се да зборуваш со смирен и пријателски тон.

- Слушај активно: Кога некој друг изразува емоции, слушај го внимателно без да го прекинуваш. Покажи разбирање и емпатија.

- Практикувај самоконтрола: Ако се чувствуваш многу лут или вознемирен, почекај да се смириш пред да одговориш. Длабоко дишење или кратка пауза може да помогнат.

5. Да се поддржуваме и да соработуваме меѓусебно.

