



DOTAZNÍK NA SEBAREFLEXIU SOCIÁLNYCH ZRUČNOSTÍ

Dátum:

Stupnica sebaopisovania:

0 1 2 3 4

Aktívne počúvanie

1. Keď niekto so mnou hovorí, pozerám sa na neho a nerobím iné veci.
2. Keď mi niekto hovorí niečo, s čím nesúhlasím, počkám, kým dopovie, až potom mu poviem svoj názor.
3. Keď niekto rozpráva, viem si predstaviť, čo prežíva.

Spolupráca

1. Ak v skupine ideme niečo spoločne robiť, tak sa najprv dohodneme, kto čo urobí.
2. Keď s inými niečo spoločne robím, snažím sa pomáhať, ako najlepšie viem.

Riešenie problémov

1. Keď mi niekto robí niečo, čo mi prekáža, nevrátim mu to, ale poviem mu, že mi to prekáža.
2. Keď ma niekto nahnevá, poviem mu, ako sa cítim.
3. Ak narazím na problém, hľadám viaceré možnosti ako ho riešiť.
4. Ak narazím na problém, zvažím, či ho zvládnem riešiť sám, alebo potrebujem niekoho požiadať o pomoc.

ASK, NDS, 2003, 2010