

Модул 2.
В пълно съзнание за
другия

Общо умение
Добронамерено
общуване

Специфично умение
Активно слушане

ТИ СИ НА РЕД, СЕГА АЗ СЛУШАМ

Днес ще се науча...

Да слушам внимателно, без да прекъсвам.

Ще имаме нужда от...

Две кукли: момче и момиче.

План на урока

1 Въведение

Шумът и тишината са много различни. Да направим малък експеримент.

Затворете очи и си намислете плод. Като преброя до три, всички едновременно ще започнете да повтаряте името на този плод, отново и отново, докато не кажа: „СТОП.“

Сега отново затворете очи. Като преброя до три, всички едновременно ще започнете да повтаряте на ум името на този плод, без да издавате нито звук. В класната стая няма да се вдига никакъв шум. Когато кажа „СТОП“, отворете очи.



Може да повторите упражнението.

- Каква беше разликата между първата и втората част на този експеримент?
- Какво става, когато всички говорим едновременно?
- Чухте ли любимите плодове на съучениците си?

2 Същина

Запознайте се с куклите Рачо и Райна.



Можете да поставите едната на лявата си ръка, а другата – на дясната. Опитайте се да си преправяте гласа, така че куклите да звучат малко по-различно една от друга.

Ще гледаме кратка пиеса, в която Рачо наистина иска да разкаже на Райна за случилото се с него в парка вчера, а Райна иска да разкаже на Рачо за случилото се с нея в парка.



По-долу е даден пример за това как можете да представите пиесата. Важно е Рачо и Райна да се прекъсват постоянно:

- Рачо:** – Райна, Райна! Няма да повярваш какво ми се случи в парка вчера. Беше толкова вълнуващо! Нямам търпение да ти кажа!
- Райна:** – Рачо, Рачо! И на мен ми се случи нещо наистина забавно. Нека първо аз да ти кажа. Можеш ли да повярваш, че видях...
- Рачо:** – Чакай! Първо аз, първо аз. Ще ми повярваш ли, ако ти кажа, че видях...
- Райна:** – Не! Първо аз. Много забавна история е. Нека ти разкажа, моля те! Вчера в парка видях...
- Рачо:** – Райна, нямам търпение да ти кажа, но ти не ми даваш.
- Райна:** – Но и аз също искам да ти разкажа. Видях котенце!
- Рачо:** – Видях кученце! Чакай аз първо да ти кажа. Еха! Какво си видяла?
- Райна:** – Какво си видял?
- Рачо:** – Еха! Щеше да е по-добре, ако се редувахме, а не говорим един през друг...



След етюда задайте следните въпроси и изслушайте своите ученици.

- Какво се случва с Рачо и Райна?
- Как мислите, че са се чувствали, когато не са могли да разкажат историите си?
Възможен отговор: И двамата наистина искат да говорят, но не искат да слушат. В крайна сметка не успяват да направят нито едно от двете неща.
- Какво щеше да се случи, ако се бяха редували да разказват своите истории?
- Какво друго биха могли да направят, за да се слушат един друг по-добре?

Сега намерете другарче и седнете един срещу друг. Всяка двойка ще избере малък предмет. Това може да е молив, малко топче или смачкана на кълбо хартия.



Кажете им, че ще играят игра, в която може да говори само човекът с предмета и когато кажете „Смяна!“ трябва да предадат предмета на другарчето си, което вече ще може да говори. Когато кажете „Смяна!“ отново, всеки трябва да върне предмета на съученика си. Този, който не държи предмета, трябва да слуша много внимателно – без да говори – какво казва другарчето му. Можете да изиграете веднъж тази игра с ученик по желание, за да дадете пример на децата. Кажете им за какво да говорят във всеки кръг, въз основа на следните предложения:

Кръг I	Хората от вашето семейство. Можете да им дадете приблизително 30 секунди, преди да кажете „Смяна!“
Кръг II	Кое е любимото ти животно и защо? Дайте им 30 секунди и кажете „Смяна!“

Кръг III	Какво обичаш да ядеш и какво не обичаш? <i>Дайте им 30 секунди и кажете „Смяна!“</i>
Кръг IV	Какво прави събота и неделя? <i>Дайте им 30 секунди и кажете „Смяна!“</i>

А сега се върнете по местата си, моля.



Задайте следните въпроси и изслушайте своите ученици.

- За какво използвахте предмета, който си избрахте?
- Какви интересни неща научихте от другарчето си?
- Бихте ли предложили на Рачо и Райна да използват предмет по този начин?
- Коя част от играта ви хареса най-много?

3 Обобщение

- Защо е важно да се изслушваме?
- Как можем да разберем дали някой ни слуша?
- Как се чувствате, когато някой ви слуша?
- Как се чувствате, когато искате някой да ви слуша, а той не го прави?

Концепции, съвети и често задавани въпроси

1 Основни концепции

Активно слушане: Да предоставяме цялото си внимание и съзнание на разположение на друг човек, да слушаме с интерес и благодарност, без да прекъсваме (Knights, 1985). Това е специфична комуникационна техника, която изисква да се обръща голямо внимание на думите и езика на тялото на другия човек, да се повтарят ключови идеи и фрази от време на време, за да се потвърди разбирането ни за това, което човекът е казал, и да задаваме пояснителни безпристрастни въпроси, за да разберем гледната точка на другия по-добре. Показва уважение към чувствата и възгледите на другия човек, но не непременно съгласие с тях.

Език на тялото: Жестове, движения или позиции на тялото, които изразяват мислите или чувствата на човека (Merriam-Webster, 2015). Понякога езикът на тялото разкрива нещо съвсем различно от това, което някой казва с речта си.

Ефективна комуникация: Да се изразяваме, както вербално, така и невербално, по начини, подходящи за нашите култури и ситуации. Това означава да можеш да изразиш мнения и желания, но също така и нужди и страхове. Това може да означава и да можеш да поискаш съвет и помощ в момент на нужда (WHO, 1994).

Добронамерено общуване: Да проявяваме доброта и уважение към себе си и другите, за да се подобри взаимното благополучие, растеж и разбирателство.

2 Съвети за учители и родители

- Един от най-важните начини да помогнете на децата да разберат важността на активното слушане е да знаете как да ги слушате. Осигурете им модел на активно слушане за подражание, като отивате до детето, питате го какво става, гледате го в очите и перифразирате това, което казва (повтаряте това, което казва със собствени думи). Потвърдете емоциите му (като му показвате, че разбирате защо се чувства така сега). Но най-вече, слушайте с истински интерес какво казва детето.
- В клас или у дома можете да използвате предмет, който символизира, че „имате думата“ – само човекът с този предмет в ръцете си да може да говори. Така никой няма да прекъсва другия. Можете да използвате тази техника например, когато искате да чуете мнението на групата. Предметът може да се предава от едно дете на друго и ученикът, у когото е, може да решава дали да го говори или да го предаде на следващия съученик. Можете да го правите с гумена топка.
- Внимателно подчертайте важността да не прекъсваме другите и нас да не ни прекъсват и да изчакваме реда си да говорим. Някои деца са толкова развълнувани или нетърпеливи да Ви кажат нещо, че може да го направят в неподходящи моменти. Можете да им кажете любезно: „Разбирам, че искаш да ми кажеш нещо, но в момента съм зает/правя нещо. Но ще ми бъде приятно да поговорим (предложете конкретен час).“ Важно е да не забравите кога сте предложили да изслушате детето и да предприемете последващи действия, ако се налага. С тази последователност в действията ще отправите послание към детето, че се интересувате от това, което има да Ви каже, и ще го научите да прави същото с другите. Също така се опитайте да сте последователни, що се отнася до реда на постъпилите въпроси, когато имате работа с по-големи групи деца.

- Насърчете положителното специфично поведение, с което се демонстрира активно слушане, което децата проявяват спрямо другите или с Вас. Например „Чудесно е, че слушате. Усещам, че наистина ми обръщате внимание!“ С това им казвате, че усилията им да слушат другите се оценяват.

3 Често задавани въпроси

- **Как мога да накарам децата да ме слушат внимателно?**

Някои деца се разсейват по-лесно от други и им е трудно да внимават продължително време. Това не означава, че не се интересуват от това, което казвате. Важно е да давате пример и многократно да упражнявате стратегиите за активно слушане с тях, за да улесните процеса на обучение. Можете да помогнете на деца, които са склонни да се разсейват лесно, като говорите с тях на нивото на очите, използвате прост и познат език и задавате въпроси, с които активно ги включвате в посланието, което се опитвате да предадете. За тези деца повторението е важно. Можете дори да се уверите, че са разбрали информацията, като ги помолите да Ви я обяснят със свои думи (например „Моля, кажете ми със свои думи инструкциите, които току-що ви дадох как да завършите тази задача.“)

- **Кой е най-добрият начин да научите децата да слушат внимателно?**

Ролевите игри или предварително разработените диалози са забавни форми на упражняване на техники за активно слушане. У дома или в класната стая можете да използвате хипотетични или реални ситуации, в които децата практикуват различни техники за активно слушане. Използвайте забавни примери, които подчертават важността на това да изслушваме другите (например, като разказвате истории за хора, които осъзнават предимствата на слушането на другите). Изобщо, ако упражнявате активно слушане с децата и направите така, че те да почувстват, че слушате, ще разберат важността да правят същото с другите. Можете да постигнете това, като създадете пространства за разговор, в които проявявате интерес към различни области от живота на децата и споделяте подобен опит с тях.

- **Защо е важно децата да чувстват, че ги слушат?**

Изборът да отдаваме вниманието си на децата изисква пълно желание да ги слушаме активно. Когато децата усетят, че ги слушат, те чувстват, че техните идеи, емоции и мисли са ценни за другите хора и си струва да ги споделят, което засилва самооценката на децата. По същия начин, активното слушане е начин да изразим уважението си към тях.