

Модул 2.
В пълно съзнание за
другия

Общо умение
Добронамерено
общуване

Специфично умение
Активно слушане

ПРЕПЛЕТЕНИ РАЗГОВОРИ

Днес ще се науча...

Да карам другите да чувстват, че слушам и ме интересува.

Ще имаме нужда от...

Две кукли: момче и момиче.

План на урока

1 Въведение

Харесва ли ви, когато ви разказват истории?



Изслушайте учениците.

Представете си момче, чиято майка му разказва приказки всяка вечер, преди да заспи. Знае, че синът ѝ обича приказки за рицари и дракони. Ето защо тази вечер тя ще му разкаже една от тях. Но преди да започне приказката, тя казва: „Има само едно нещо, което трябва да направиш, за да се насладиш на тази история: слушай внимателно.“ Звучи лесно, но...

- Как може момчето да слуша внимателно?
- Какви неща може да прави той, за да НЕ слуша?

Възможен отговор: Често да я прекъсва и да говори за други неща, да се разсейва, да гледа други неща, да не гледа майка си, докато тя разговаря с него, да си спомня други приказки и т.н.

- Как би се чувствала майка му, ако момчето не обръща внимание на нейната приказка?



Изслушайте учениците.

2 Същина

Ще играем на играта „Преплетени разговори“.



Помолете учениците си да се сетят за виц, история или анекдот, които биха искали да споделят. След това ги помолете да намерят съученик (който е до тях или близо до тях) и, като преброите до три, и двамата да започнат да разказват историята си едновременно. Трябва да се опитат да завършат своята история, без да се разсейват от тази, която съученикът им разказва. Идеята е да продължите да говорите, без нито един от двамата ученици да спре, докато не им дадете сигнала „Стоп!“. Дайте им две минути.

Сега ще играем на играта „Прекъсвания“. Един от вас ще започне да разказва историята си, а другият постоянно ще ви прекъсва, като назовава различни предмети (напр. маса, телефон и т.н.). Целта е човекът, който разказва историята, да не губи концентрация, а другият постоянно да го прекъсва. Преди да започнете, решете кой ще разказва първо своята история и кой ще прекъсва. Едно, две, три!



Дайте им две минути. След това им кажете да си сменят ролите и им дайте още две минути. След като приключат, насърчете размишленията, като използвате въпросите по-долу. Изслушайте учениците и потвърдете техните чувства.

- Как се чувствахте, докато играехте тези игри?



Изслушайте учениците.

Сега ще имате възможност да разкажете своята история. Тази игра се нарича „Ефективно говорене.“ Докато единият човек разказва историята си, другият трябва да го гледа в очите и да слуша, без да го прекъсва. След това, когато ви кажа, си разменете ролите. Преди да започнете, решете кой ще разказва първо своята история и кой ще бъде втори. Едно, две, три!



Дайте им две минути. След това им кажете да си сменят ролите и им дайте още две минути. След като приключат, използвайте следните въпроси за размисъл с групата. Изслушайте учениците и потвърдете техните чувства.

- Как се почувствахте, докато играехте тази игра в сравнение с „Преплетени разговори“ и „Прекъсвания“?
- Какво мислите за историята на съученика си?
- Откъде знаете, че съученикът ви е слушал?

3 Обобщение

В този урок опитахме три различни начина да разкажем история.

- При кой от тях слушахме по-добре?
- Защо е важно да се изслушваме?
- Как можем да покажем на съучениците си, че ги слушаме?
- Какво се случва, когато прекъснем някого, който говори? Как се чувства този човек?

Слушането е начин да покажем на съучениците си, че ни интересува какво ни казват. За да слушаме, не се нуждаем само от уши, за да чуем посланието. Трябва също да направим всичко възможно, другият човек да почувства, че го слушаме.

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 наслада, 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 важноста 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 неговото послание 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 може да говори. Така никой няма да прекъсва другия. Можете да използвате тази техника например, когато искате да чуete мнението на групата. Предметът може да се предава от едно дете на друго и ученикът, у когото е, може да решава дали да говори или да го предаде на следващия съученик. Можете да го правите с гумена топка.
- Внимателно подчертайте важноста 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 какво сте предложили на 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 редуването, когато имате работа с по-големи групи.

- 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 внимавате!“ 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 упражняват 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 ги накарате 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.