

Модул 2.
В пълно съзнание за
другия

Общо умение
Добронамерено
общуване

Специфично умение
Активно слушане

БУХАЛЪТ ИГОР

Днес ще се науча...

Да проявявам интерес, без да говоря,
докато слушам другите

Ще имаме нужда от...

Плакат със снимка на Игор и акростих,
предварително подготвени от учителя

План на урока

1 Въведение

Не винаги използваме думи, за да общуваме. Телата ни също могат да изпращат много съобщения едновременно. Как общуваме чрез телата си? Какво можем да „кажем“ с израза на лицето си без да използваме думи?



Изслушайте учениците.

Когато двама души си говорят, единият от тях изпраща послание с думи, а другият – чрез тялото си.



Помолете някой по желание да застане пред класа и да разкаже историята на неговото име (защо родителите му са го кръстили така). Кажете на учениците да Ви наблюдават, израза на лицето и езика на тялото (зрителен контакт, засмиване на подходящите места, движение на веждите за израз на интерес, кимане и т.н.). След като приключите упражнението, насърчете разсъждения чрез следните въпроси: Кои знаци показаха, че проявявам интерес? Кои показаха, че не проявявам интерес? Изслушайте няколко отговора.

2 Същина

За да запомните по-лесно някои трикове как да проявяваме интерес когато слушаме друг човек, ще ви разкажа историята на Бухала Игор и Комара Тито, която се намира в работните тетрадки (виж Материали за ученика).



Помолете двама ученика да излязат отпред и да представят историята, докато Вие я четете. Единият ще бъде Бухала Игор, а другият – Комара Тито.

Историята на Игор и Тито

Приятелите на Игор знаели, че той е много дружелюбен бухал и страхотен разказвач и слушател. Затова често го търсели, за да им разказва своите истории. Комарът Тито се възхищавал на Игор, но понякога се чувствал тъжен, защото неговите приятели не харесвали историите му толкова.

Един ден, Тито отишъл да каже на Игор как се чувства. Игор го погледнал с големите си очи и придобил нежно изражение докато Тито му разказвал колко тъжен се чувства. Докато Тито говорел, Игор не го прекъсвал. Напротив, кимал с величествената си кръгла глава всеки път, когато Тито казал нещо. Тито се почувствал много по-добре след като споделил чувствата си и благодарил на Игор, че го е изслушал. Казал: „Наистина се почувствах добре, че споделих това с теб.“ Изглеждаше наистина заинтересован и мил.“ Игор му казал: „Ще ти кажа каква е тайната ми – тя се крие в името, което майка ми ми е дала: ИГОР ...“

- **И** идва от **Изразявай** емоции с лицето си. Тези емоции ни свързват с историята, която другият човек ни разказва (ако някой ми разказва смешна история, ще се опитам да го изслушам с усмивка). Това казва на другия: „Ние сме свързани!“
- **ГО** идва от **Гледай другия в Очите**. Ако осъществим зрителен контакт с човека, който ни говори, това му казва: „Имаш цялото ми внимание точно сега!“
- **Р** идва от **Реагирай с кимане**. Когато кимнем леко с глава, казваме: „Да, разбирам те!“

Тито си помислил, че тайната на името Игор е прекрасна. Сега разбрал защо всички искали да споделят с него и да му споделят тайните си. Разбрал и защо понякога неговите собствени приятели не му казвали разни неща. Тито лесно се разсейвал докато приятелите му разказвали истории и често започвал да гледа към небето. Понякога, когато му разказвали тъжни неща, Тито търсел форми в облаците, които да го разсмеят (което, естествено, карало приятелите му да мислят, че техните тъжни истории са му смешни). В други случаи, когато се опитвал да разреши някакъв спор с неговата приятелка, мравката, Тито започвал да тича наоколо вместо да чуе мнението ѝ. Мравката мислела, че Тито не искал да чуе и си тръгвала. Но сега вече Тито щял да запомни триковете на Игор: **И**: изразявам емоции с лицето си; **Г**: гледам другия в очите; и **Р**: реагирам с кимане.



След като прочетете текста, задайте следните въпроси и изслушайте своите ученици:

- Какво ви хареса в Игор от тази история?
- Някога чувствали ли сте се като Тито?
- Някога говорили ли сте с някого като Игор или с друг като Тито?
- Каква беше разликата?
- Разгледайте накратко значението на тези четири букви с групата.

Сега си намерете случаен партньор. Всеки от вас ще сподели своя история за някой път когато е паднал или се е наранил и какво се е случило. Този, който слуша историята ще трябва да упражни триковете на Игор. После си сменете ролите, така че всеки да е разказал история и да е упражнил триковете на Игор. Като свършите, попитайте партньора си как сте се справили с триковете, които научихме от Бухала Игор.



След като свършат, може да помолите група по желание да разкажат една от историите пред целия клас. След това публиката може да коментира как слушателят е успял да прояви интерес чрез тялото си.

3. Обобщение

Днес упражнихме невербален език когато слушаме друг човек.



Ако имате под ръка плакат с триковете на Игор, окачете го в класната стая така, че всеки да може да го вижда.

- В какви ситуации е най-трудно да се използват триковете на Игор? В какви ситуации е най-лесно?
Възможен отговор: Когато историята, която ни разказват, е скучна и не ни харесва, когато сме ядосани на този човек, когато сме заети или се тревожим за други неща, когато говорим по телефона.
- Как може да ни помогне Бухала Игор когато се караме с някого?
Възможен отговор: Ще ни помогне да разберем какво изпитва другият човек, защото той няма да е толкова ядосан, ако усеща, че го слушаме и т.н.
- Какви други сигнали на тялото мислите, че помагат да изразим интерес, освен тези, които научихме от Бухала Игор?
- Какво може да се случи ако се държим като Тито, а не като Игор?

Активното слушане на другия човек не винаги е лесно. Може да е особено трудно когато сме ядосани или когато не ни харесва това, което чуваме. Ако обаче използваме телата си, за да покажем на другите, че ни интересува това, което те ни разказват, можем по-лесно да общуваме и да ги накараме да се чувстват по-добре. Когато другите имат усещането, че не ги слушаме, те може да се ядосат или натъжат.

Материали за ученика

Историята на Игор и Тито

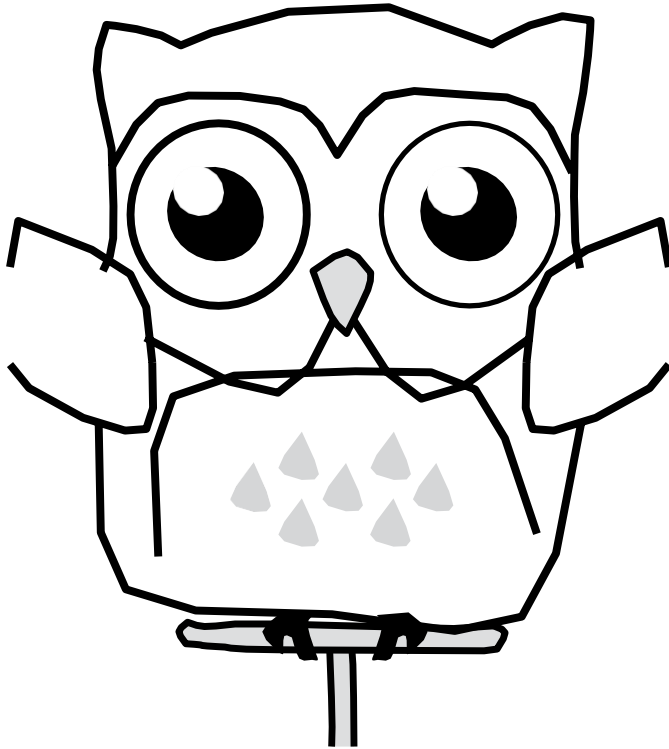
Приятелите на Игор знаели, че той е много дружелюбен бухал и страхотен разказвач и слушател. Затова често го търсели, за да им разказва своите истории. Комарът Тито се възхищавал на Игор, но понякога се чувствал тъжен, защото неговите приятели не харесвали историите му толкова.

Един ден, Тито отишъл да каже на Игор как се чувства. Игор го погледнал с големите си очи и придобил нежно изражение докато Тито му разказвал колко тъжен се чувства. Докато Тито говорел, Игор не го прекъсвал. Напротив, кимал с голямата си кръгла глава всеки път, когато Тито казал нещо. Тито се почувствал много по-добре след като споделил чувствата си и благодарил на Игор, че го е изслушал. Казал: „Наистина се почувствах добре, че споделих това с теб.“ Изглеждаше наистина заинтересован и мил.“ Игор му казал: „Ще ти кажа каква е тайната ми – тя се крие в името, което майка ми ми е дала: ИГОР ...“

- **И** идва от **Изразявай** емоции с лицето си. Тези емоции ни свързват с историята, която другият човек ни разказва (ако някой ми разказва смешна история, ще се опитам да го изслушам с усмивка). Това казва на другия: „Ние сме свързани!“
- **Г О** идва от **Гледай другия в Очите**. Ако осъществим зрителен контакт с човека, който ни говори, това му казва: „Имаш цялото ми внимание точно сега!“
- **Р** идва от **Реагирай с кимане**. Когато кимнем леко с глава, казваме: „Да, разбирам те!“

Тито си помислил, че тайната на името Игор е прекрасна. Сега разбрал защо всички искали да споделят с него и да му споделят тайните си. Разрал и защо понякога неговите собствени приятели не му казвали разни неща. Тито лесно се разсейвал докато приятелите му разказвали истории и често започвал да гледа към небето. Понякога, когато му разказвали тъжни неща, Тито търсел форми в облаците, които да го разсмеят (което, естествено, карало приятелите му да мислят, че техните тъжни истории са му смешни). В други случаи, когато се опитвал да разреши някакъв спор с неговата приятелка, мравката, Тито започвал да тича наоколо вместо да чуе мнението ѝ. Мравката мислела, че Тито не искал да чуе и си тръгвала. Но сега вече Тито щял да запомни триковете на Игор: **И**: изразявам емоции с лицето си; **ГО**: гледам другия в очите; и **Р**: реагирам с кимане.

Да се научим да слушаме активно с Игор и Тито

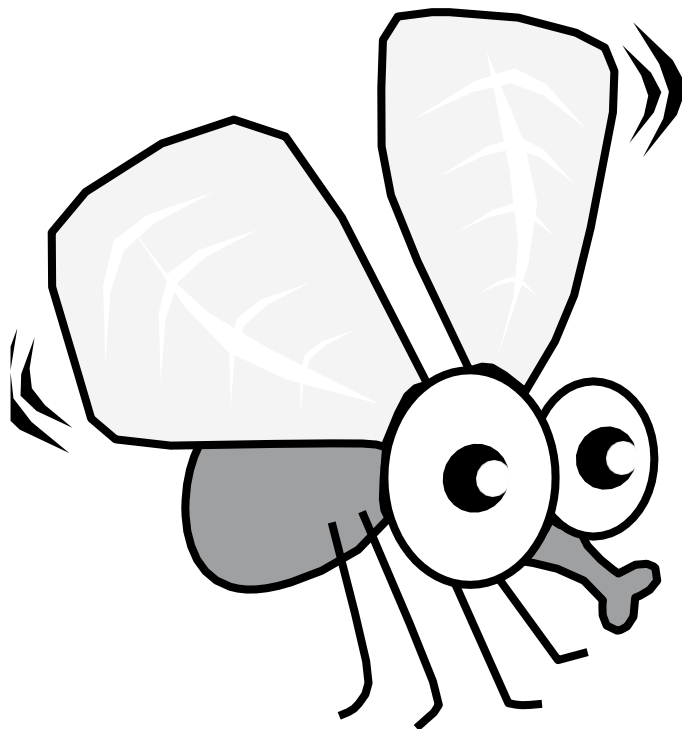


И: изразявам емоции с
лицето си.

Г: гледам другия в

О: очите

Р: реагирам с кимане.



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.

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).

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 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 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 изчакаме 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 добронамереното 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 такива деца повтарянето е от голямо значение. 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 отделим внимание на дете изисква пълно желание да го слушаме внимателно. Когато детето усеща, че го слушат, то чувства, че идеите, емоциите и мислите му са ценни за други хора и си струва да ги споделя, което затвърждава неговото самочувствие. По същия начин, активното слушане е начин да изразим уважението си към децата.