

Модул 2.  
В пълно съзнание за другия

Общо умение  
Добронамерено общуване

Специфично умение  
Активно слушане

## ПАРАФРАЗА<sup>8</sup>

### Днес ще се науча...

Да съм сигурен, че разбирам какво се опитва да ми каже някой.

### Ще имаме нужда от...

Молив, цветен молив или пастел за писане за всеки ученик.

## План на урока

### 1 Въведение

Въпреки че всички можем да чуваме другия, изслушването и разбирането на това, което се опитват да ни кажат другите, може да бъде много трудно, особено ако сте в конфликт с някого. Някога виждали ли сте хора, които се карат на висок глас? Как си говорят те? Мислите ли, че се изслушват? Защо е важно за тях да се изслушват?



Изслушайте учениците.

Днес ще се научим как по-добре да изслушваме другите.



Помолете ученик (за предпочитане някой, който говори много) да ви разкаже за мястото, където най-много обича да играе. Когато започне да говори, в продължение на минута се оглеждайте, говорете с други ученици, и го прекъсвайте. После спрете и го попитайте: Имаш ли чувството, че те слушам? Защо? Продължи с разказа си. Наведете се до неговата височина, погледнете го в очите и със собствени думи повторете това, което разказва. Спрете отново и го попитайте: Имаш ли чувството, че те слушам? После попитайте всички: Защо мислите, че вашият ученик сега има чувството, че го слушам?

Един от начините на изслушване е повтарянето на това, което другият вече е казал, но с други думи. Това ни помага да се уверим, че сме разбрали и да покажем, че слушаме внимателно. Да се поупражняваме.

7. Адаптирано от програма Aulas en Paz, Сесии в клас 3 и 5 ([www.aulasenpaz.org](http://www.aulasenpaz.org)).

2

## Същина

Намерете си съотборник и отворете работните тетрадки на листа „Казвам с мои думи“ (вж. Материалите за ученика). Задачата ви е по двойки да преразкажете и напишете историите на Лео и Марина със собствени думи.



*След като всички приключат с упражнението, помолете някои двойки да споделят какво са направили. След като всички са участвали, попитайте останалите дали мислят, че преразказите правилно отразяват това, което главният герой (Лео или Марина) са се опитвали да кажат. После попитайте следното:*

Защо мислите, че е важно да използваме собствени думи, за да повторим на другите това, което ни казват или се опитват да ни кажат?



*Изслушайте учениците.*

Сега ще видим как умението да парафразираме, което означава „умението да използваме собствени думи, за да повторим това, което чуваме от други“ може да ни помогне да разрешим конфликт. Ще ви прочета една история, в която двама души са в конфликт. Следете внимателно, защото след това ще помоля двама от вас да излязат пред класа и да представят тази ситуация.



*Прочетете следната история и напишете основните идеи на дъската.*

Лили и Марко имат един и същи проблем всеки ден. Те са съученици. Седят по двама на чин, заедно. Всеки ден се карат, защото Марко си разперва лактите и Лили няма достатъчно място, за да пише. От друга страна, Лили заема много място с тетрадки и моливи и за него не остава място да си сложи нещата. И двамата са много раздразнени. Марко се ядосва, защото моливите му вече няколко пъти са падали на пода заради нея. Лили също е ядосана, защото вече няколко пъти е объркала записките си, когато той е протягал лакти и случайно я е бутал, така че тя да напише голяма черта през листа. Въпреки че са нарисували черта по средата на чина, за да си разделят пространството, това не помага. Сега Лили и Марко ще се изслушат, за да намерят добро разрешение на проблема.

Трябват ми двама актьори. Кой иска да излезе пред класа?



*Дайте им следните инструкции. Ако са две момчета или две момичета, може да смените имената на героите.*

Единият от вас ще бъде Лили, а другият – Марко. Ще се редувате и обясните своята страна от проблема. Опитайте се да си представите как се чувства вашият герой в тази ситуация. Когато Лили говори, Марко ще повтори със собствени думи това, което тя е казала и ще се увери, че правилно е разбрал нейната гледна точка. Когато е негов ред да говори, тя ще направи същото.



*Докато учениците представят ситуацията, може да поискате обратна връзка или идеи от останалите. Следват няколко примерни въпроса:*

- Мислите ли, че Лили/Марко използва собствени думи, за да повтори това, което Марко/Лили ѝ/му каза?
- По какъв друг начин може Лили/Марко да използва собствени думи, за да повтори това, което Марко/Лили ѝ му каза?
- Мислите ли, че Лили/Марко разбра гледната точка на Марко/Лили?



*Може да попитате и децата, които представят ролите:*

- Имаше ли чувството, че Лили/Марко разбра какво казваш?



*После задайте следните въпроси и обсъдете с всички:*

- Защо мислите, че използването на собствени думи, за да повторим посланието на другия може да ни помогне да се справим с конфликт?  
*Възможен отговор: Защото когато другите имат усещането, че наистина ги слушат, те чувстват, че тяхната гледна точка се уважава въпреки различията. Парафразирането може да помогне те да не са толкова ядосани.*
- Ако не изслушваме другия, може ли да се стигне до недоразумения?  
*Възможен отговор: Да. Обикновено това става, когато хората не са се уверили, че посланието им е предадено ефективно. Това може да се случи поради липса на яснота или когато другите не разберат правилно посланието. Парафразирането може да помогне да се избегнат недоразумения.*

### 3

#### Обобщение

Днес упражнихме уменията да „парафразираме“, което е много важно за активното изслушване на другите.



*За обобщаване на урока, задайте следните въпроси:*

- Какво означава парафраза?
- Какви са предимствата на парафразирането или използването на собствени думи, за да повторим това, което ни казват другите?



*Изслушайте някои отговори и наблегнете на тях или ги допълнете въз основа на следните идеи: 1) Да се уверим, че сме разбрали правилно; 2) Да покажем на другите, че сме разбрали; 3) Да разясним недоразуменията; 4) Да разрешим конфликтите приятелски.*

- В какви видове ситуации може да използваме тази техника? Когато имаме конфликт, когато спорим, когато искаме другите да знаят, че ги слушаме.

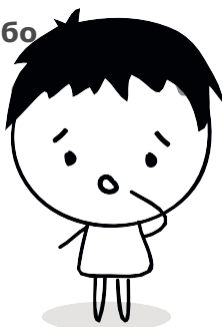
## Материали за ученика

### Казвам с мои думи

#### Отбор „Мои собствени думи“

Име: \_\_\_\_\_ Име: \_\_\_\_\_

#### КАЗУС 1: Любо



Имам братовчед и всеки път, когато дойде на гости, през цялото време ми повтаря, че рисунките ми са грозни и че трябва да нарисувам нови. Аз мисля, че рисунките ми са красиви и няма причина да ми говори така, защото аз никога не обиждам неговите.

С мои думи, това, което се е случило с Любо е...

---

---

---

---

#### КАЗУС 2: Марина

Вчера мама ми се ядоса много, защото ми беше сготвила леща за обяд, а аз не исках да я ям.



С мои думи, това, което се е случило с Марина е ...

---

---

---

## 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 помогнем да децата да разберат колко е важно активното слушане е да знаем как да ги слушаме. Давайте пример за активно слушане, като се обръщате към тях, питате какво се случва, гледате ги в очите и парафразирате това, което казват (повтаряйте думите им). Потвърдете емоциите им (като показвате, че разбирате защо се чувстват така). Но най-вече, слушайте с неподправен интерес това, което казват децата.
- В час или у дома, може да използвате предмет, който да означава, че „имате думата“, така че само човекът, който държи този предмет, 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 дете на дете и човекът, който го държи решава дали да говори или да го предаде на следващия съученик.
- Меко наблегнете колко е важно да не прекъсват другите или Вас и да изчакват подходящия момент или реда си, за да говорят. Някои деца се развълнуват много или са нетърпеливи да Ви кажат нещо и може да го направят в неподходящ момент. Може мило да им кажете: „Разбирам, че искаш да ми кажеш нещо, но точно сега съм зает/ правя\_\_\_\_\_“. 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. Тази последователност ще каже на децата, че се интересувате от това, което искат да Ви кажат и ще ги научи и те да правят така с другите. Опитайте се да бъдете последователни и в следването на определен ред, когато работите 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. Това не означава, че не се интересуват от това, което се опитвате да кажете. 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 им кажете 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 начини за упражняване на техники за активно слушане. У дома или в класната стая, може да използвате хипотетични или реални ситуации, в които децата практикуват 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.

- **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.