

## **ΣΤ. Ενεργητική ακρόαση**

### **1. Μπάλες - Μηνύματα (20΄)**

#### **Στόχοι**

Να αντιληφθούν ότι το σώμα αντιδρά αυτόματα με τη λήψη μηνυμάτων.

Να αποκτήσουν έλεγχο αυτών των αντιδράσεων.

Να ασκηθούν στον έλεγχο του ρυθμού και της διάρκειας των μηνυμάτων που δέχονται αλλά και που στέλνουν.

#### **Διαδικασία**

Η ολομέλεια χωρίζεται σε τρεις ομάδες των 6 - 8 μελών. Δίνουμε σε κάθε ομάδα μια μπάλα και τους καλούμε να αρχίσουν να την ρίχνουν ο ένας στον άλλο και να δημιουργήσουν ένα σταθερή ροή ρίψεων. Κάθε μέλος ρίχνει πάντα την μπάλα στον ίδιο συμπαίκτη, λέγοντας ταυτόχρονα το όνομά του.

Μόλις αποκατασταθεί η ροή, δίνουμε σε κάθε ομάδα και δεύτερη μπάλα και μόλις σταθεροποιηθεί η ροή ρίψεων δίνουμε και τρίτη, ίσως και τέταρτη.

Συνήθως, με την αύξηση των μπάλων ο ρυθμός ρίψεων αντί να επιβραδυνθεί επιταχύνεται.

Σταματάμε το παιχνίδι και συζητάμε τα προβλήματα που εμφανίστηκαν. Αποσαφηνίζουμε το συμβολισμό των ρίψεων με την μπάλα (= μηνύματα στην καθημερινή ζωή μας).

Κάποιες ερωτήσεις, όπως:

Γιατί χάνονταν πολλές ρίψεις της μπάλας;

Όταν στέλνουμε μηνύματα απαντώντας, προλαβαίνουν οι άλλοι να τα συλλάβουν;

Ποιες λύσεις μπορεί να υπάρχουν για καλύτερη επικοινωνία; (π.χ. ειδοποιούμε τον αποδέκτη, επιβραδύνουμε, κτλ.).

### **2. Φτωχοί ακροατές (10΄)**

#### **Στόχοι**

Να διατυπώνουν τα συναισθήματα που νιώθουν όταν δεν τους ακούν και τις αντιδράσεις τους.

#### **Διαδικασία**

Οι μαθητές κάθονται στο πάτωμα σε κύκλο, και ένας εθελοντής αφήνει το δωμάτιο ενώ οι άλλοι συμφωνούν σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο θα συμπεριφερθούν ως κακοί "ακροατές". Κάθε ένας επιλέγει να παρουσιάσει σαφώς έλλειψη ενδιαφέροντος και έλλειψης προσοχής στον "ομιλητή". Να κοιτάζουν στην άλλη κατεύθυνση, να ξύνονται, να καθαρίζουν τα νύχια τους, να εξετάζουν το ρολόι τους, να βήχουν, κτλ. Ο ομιλητής μετά την επιστροφή του στην αίθουσα, να καθίσει στη μέση του κύκλου, να επιλέξει την πιο ενδιαφέρουσα ταινία που έχει δει πρόσφατα ή να πει κάτι ευχάριστο από τη ζωή του (γενέθλια, εκδρομή, κτλ) και να αρχίσει να μιλά. Διακόπτουμε το παίξιμο ρόλου μετά από

σύντομο χρόνο και όλοι οι ακροατές χειροκροτούν τον ομιλητή/ τρια.

Ερωτήσεις για τους ακροατές:

Πώς νομίζετε ότι αισθάνθηκε αυτός που μιλούσε ενώ εσείς δεν τον ακούγατε; Εάν ήσαστε ο ομιλητής, πώς θα είχατε αντιδράσει;

Ερωτήσεις για τον ομιλητή:

Πώς αισθάνθηκες; Τι αισθάνθηκες ότι κάνεις όταν κανένας δε σε άκουγε; Πώς θα μπορούσες να περιγράψεις όταν κάποιος δεν άκουγε;

### 3. Κανόνες της ενεργητικής ακρόασης (35΄)

*Η πλειοψηφία των ανθρώπων προτιμά να μιλά μάλλον παρά να ακούει. Επιπλέον, οι άνθρωποι καθώς κάποιος μιλά, σκέφτονται τι να πουν μόλις ο ομιλητής θα σταματήσει. Ή τον/ την διακόπτουν στη μέση της πρότασης. Αυτό το είδος συμπεριφοράς βιώνεται ως ταπείνωση ή ως προσωπική προσβολή. Μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές παρανοήσεις. Εάν δεν ακούμε αυτό που είναι σημαντικό, μπορεί να ενεργήσουμε άπρεπα. Οι γονείς συχνά δεν ακούνε τα παιδιά τους. Αφ' ετέρου, τα παιδιά δεν έχουν τη συνήθεια να ακούει το ένα το άλλο. Είναι πολύ σημαντικό να ακούει και είναι απαραίτητο να ξέρει πώς να το κάνει. Τι κάνουν αυτοί που ξέρουν να ακούν; Προ πάντων, ας δούμε τι δεν κάνουν!*

#### Στόχοι

Να αναγνωρίζουν σημάδια που δείχνουν πότε ο ακροατής τους τους ακούει και πότε δεν τους ακούει.

Να συνεισφέρει με τις ιδέες του στους κανόνες ενεργητικής ακρόασης.

#### Διαδικασία

##### 1<sup>η</sup> φάση

Οι μαθητές μοιράζονται σε δύο ομάδες και κάθονται σε δύο ομόκεντρους κύκλους: τα ζευγάρια κάθονται κοιτάζοντας ο ένας τον άλλο.

Με ένα σινιάλο εκείνοι στον εξωτερικό κύκλο αρχίζουν μια ομιλία σε ένα από τα θέματα πιο κάτω. Εκείνοι στον εσωτερικό κύκλο ακούν μόνο, δε μιλούν. Κατόπιν χρησιμοποιώντας το ίδιο θέμα εκείνοι στον εσωτερικό κύκλο μιλούν και εκείνοι στον εξωτερικό κύκλο ακούν μόνο. Οι ακροατές δεν πρέπει να διακόψουν, δεν πρέπει να πουν ("και γιατί έκανες..."), δεν πρέπει να δώσουν συμβουλές και υποστήριξη "θα μπορούσες να είχες..." ή "πρέπει να είχες..." και ούτε πρέπει να αναφέρουν την εμπειρία τους ("λοιπόν εγώ θα ...").

Το θέμα της συνομιλίας καλύτερα να έχει έναν προσωπικό χαρακτήρα: οι μαθητές μπορούν να μιλήσουν για μια ευχάριστη ή δυσάρεστη εμπειρία τους, για μια φίλια ή μια επιτυχώς ολοκληρωμένη υποχρέωσή τους, κλπ. Μιλούν με τη μορφή «οι δικές μου δηλώσεις» λέγοντας πώς αισθάνθηκαν όταν συνέβησαν αυτά και αυτά ... (2 θέματα το πολύ).

Παραδείγματα θεμάτων συνομιλίας (υπάρχουν αναρτημένα από πριν).

- Το πιο χιουμοριστικό γεγονός που μου έχει συμβεί ποτέ.
- Περίπτωση που ήμουν πιο θυμωμένος από ποτέ.
- Φανταστείτε ότι είστε ένας παντοδύναμος βασιλιάς/ βασίλισσα.

- Τι θα κάνατε για τους συμμαθητές σας ή τους ανθρώπους της πόλης σας;
- Ποια θα ήταν τα πιο αγαπημένα γενέθλιά μου;

Κατόπιν ο καθένας θα πρέπει να επαναλάβει τι άκουσε από το συνεργάτη του. Πρέπει να αρχίσει με την πρόταση: "Εάν κατάλαβα σωστά είπες .." Με άλλα λόγια, ο συνεργάτης πρέπει να παραφράσει, δηλ. να επαναλάβει με δικές του λέξεις (τα σημαντικότερα συναισθήματα και γεγονότα) αυτά που έχει ακούσει. Αυτό βοηθά τον ακροατή να διαπιστώσει εάν οι σκέψεις του/ της διαστρεβλώθηκαν και βοηθά και τον ομιλητή για να δει το πρόβλημά του/ της σαφέστερα. Μετά οι ρόλοι στο ζευγάρι αλλάζουν.

Συζήτηση και ανατροφοδότηση:

Ποιο ήταν πιο ευχάριστο, να ακούς ή να μιλάς; Πώς ξέρατε ότι ο συνεργάτης σας σας άκουγε; Ποιο ήταν το πιο ενδιαφέρον θέμα για να μιλήσετε; Ικανοποιηθήκατε με την παράφραση της ιστορίας σας που έκανε ο συνεργάτης σας;

## 2<sup>η</sup> φάση

Αναλογίσου όλα που θα μπορούσες να είχες κάνει αλλά δεν έκανες κατά τη διάρκεια της πιο πάνω άσκησης.

Τα παιδιά κατανέμονται σε τρεις ομάδες συζητούν και γράφουν σε ένα μεγάλο χαρτί όλες τις απαντήσεις τους και μετά τις συγκρίνουν παρουσιάζοντάς τες στον κύκλο. Παραδείγματος χάριν: Δε διακόπτομε, δεν πετάμε μια λέξη, μια προσβολή, έναν εμπαιγμό, μια κοροϊδία, μια μίμηση για αυτά που ακούγαμε, κλπ. Με βάση αυτά μπορούμε να ολοκληρώσουμε για το τι κάνει ένας καλός ακροατής:

Δε διακόπτει

Κοιτά στα μάτια το πρόσωπο που μιλά

Δε βάζει λέξεις στο στόμα του ομιλητή

Δεν προσβάλλει

Δε μιλά για τον εαυτό του

Αφήνει διάστημα σιωπής και δίνει χρόνο στον ομιλητή να εκφραστεί

Ανταποκρίνεται και εκφράζεται σε αυτά που άκουσε

Μένει στη θέση του/ της

Δέχεται αυτά που λες

Δεν επεμβαίνει ούτε βοηθά καθώς ο ομιλητής μιλά

Χαμογελά

Ενθαρρύνει με χειρονομίες και εκφράσεις του προσώπου

Υποστηρίζει με την παρουσία του

Δεν κοροϊδεύει ούτε ταπεινώνει τον ομιλητή

Δεν αντιδρά με εξυπνάδες και αυθάδεια

Ο συνοπτικός πίνακας αναρτάται. Ταυτόχρονα αναρτάται και ο πίνακας «Κανόνες ενεργητικής ακρόασης» (ακολουθεί).

## Κανόνες ενεργητικής ακρόασης

Ακούτε, ακόμη κι αν δε συμφωνείτε...

| Τι δεν κάνει ο καλός ακροατής  | Τι κάνει ο καλός ακροατής   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>✓ <b>Διακοπή.</b> Η καλή επικοινωνία δεν είναι δυνατή όταν οι άνθρωποι διακόπτονται πριν τελειώσουν.</li><li>✓ <b>Περιφρόνηση.</b> Μια κλασική μορφή περιφρόνησης είναι απλά το να μη δίνεις προσοχή.</li><li>✓ <b>Σαρκασμός.</b> Ο σαρκασμός είναι ένας πραγματικός επικοινωνιακός δολοφόνος.</li><li>✓ <b>Προσβολές \ κοροϊδίες.</b> Οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν κατά μέτωπο τις συγκρούσεις συχνά καταφεύγουν σ' αυτήν την τακτική. Οι προσωπικές επιθέσεις ανεβάζουν το επίπεδο εχθρότητας και αυξάνουν τις πιθανότητες βίας.</li><li>✓ <b>Γενίκευση.</b> Πρόκειται για τη γενίκευση στη συμπεριφορά ενός ατόμου: «πάντα το κάνεις αυτό» ή «ποτέ δεν το κάνεις αυτό».</li><li>✓ <b>Κριτική.</b> Συχνά σε μια συζήτηση ένα άτομο αναλαμβάνει αυθαίρετα το δικαίωμα να αποφασίσει αν οι άλλοι έχουν δίκιο ή άδικο, αν είναι καλοί ή κακοί, και τους το λέει.</li><li>✓ <b>Κατηγορία.</b> Με την κατηγορία υποτίθεται ότι αν υπάρχει ένα πρόβλημα ή μια σύγκρουση, κάποιος πρέπει να κατηγορηθεί. Για να επικοινωνήσει κανείς και να λύσει προβλήματα, είναι σημαντικό να ξεφύγει από την ιδέα ότι κάποιος πρέπει να έχει το φταίξιμο. Η διαπίστωση κάποιων γεγονότων είναι αναγκαία αλλά η ερμηνεία χρειάζεται να γίνεται με ενεργητική ακρόαση.</li><li>✓ <b>Δήλωση της γνώμης σαν γεγονός.</b> Λίγα πράγματα είναι πιο εξοργιστικά από το να ακούς κάποιον να δηλώνει μια γνώμη σαν να είναι η απόλυτη αλήθεια.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ <b>Ενθάρρυνση.</b> Δείξε ότι ακούς πραγματικά.</li><li>✓ <b>Διευκρίνιση.</b> Κάνε ερωτήσεις για να επιβεβαιώσεις τι έχει πει ο ομιλητής: π.χ. «Θα μπορούσες να μου πεις ποιο απ' αυτά τα πράγματα έγινε πρώτο;».</li><li>✓ <b>Αναδιατύπωση.</b> Αυτό δείχνει ότι ακούς και βοηθά για να τσεκάρεις γεγονότα και σημασίες: «έτσι, η Μ. σου είπε ότι θα τηλεφωνήσει αμέσως, αλλά σε πήρε δυο μέρες αργότερα».</li><li>✓ <b>Αντανάκλαση.</b> «Είπες ότι αυτό που έκανε η Μ. πόνεσε πολύ. Φαίνεται ότι ένιωσες πραγματικά ταπεινωμένος. Σωστά;».</li><li>✓ <b>Σύνοψη.</b> Επανεκφράστε τις κύριες ιδέες, θεματικές και αισθήματα που έχει εκφράσει ο ομιλητής. Αυτό παρέχει συνολική άποψη και μια βάση από την οποία να συνεχιστεί ο διάλογος, π.χ. «τα κύρια προβλήματα που έχεις λοιπόν μ' αυτό είναι...».</li><li>✓ <b>Επικύρωση.</b> Δείξε εκτίμηση για τις προσπάθειες του ομιλητή. π.χ. «Πραγματικά χαίρομαι που μιλάμε», «Με κάνει να αισθάνομαι καλά που με</li></ul> |

|  |                 |
|--|-----------------|
|  | εμπιστεύτηκες». |
|--|-----------------|