

Aktivity na nácvik aktívneho počúvania a úcty v komunite

„V komunite naozaj všetci počúvajú, čo hovorím.“

Judita

Počúvanie zrakom - očný kontakt

- Precvičenie zrakového kontaktu

Deti sa v dvojiciach, trojiciach rozprávajú – najprv sú otočené k sebe a pozerajú sa do očí, potom otočené k sebe chrbtom, medzi nimi je prekážka (napríklad kvetináč, iná osoba), sedia vedľa seba otočení o 90 stupňov.

Reflexia: Deti rozprávajú, ako sa cítili, čo zistili pri komunikácii v rôznych polohách.

- Kolotoč

Deti stoja v dvoch kruhoch (vnútorný a vonkajší) tvárou k sebe. Na znamenie plnia zadanú miniúlohu. Na ďalší pokyn sa kruh o jedného človeka posunie a vystriedajú sa partneri vo dvojiciach v hovorení. Posun opakujem viackrát dovedy, niekedy až kým si nevystriedajú všetci všetkých partnerov.

Námety na miniúlohy: Povedať si nejaký zážitok s pozeraním do očí, povedať si, čo rád robím, jednu minútu na seba pozeráť a nič nepovedať, spočítať, koľko má dvojica na sebe spolu gombíkov.

Reflexia: Ako sme sa cítili, pri tejto aktivite, ako sme vnímali rozhovory vo dvojiciach. Čo vám pomáhalo počúvať spolužiaka? Aké životné zručnosti ste pri počúvaní použili?

- Zrkadlá

Žiaci utvoria dvojice. Jeden z dvojice pomaly predvádza jednoduché pohyby, druhý ho napodobňuje, snažia sa o synchronizáciu pohybov. Potom si úlohy vymenia.

Reflexia: Rozprávame o tom, kedy bola úloha náročnejšia a prečo, čo je nevyhnutným predpokladom splnenia úlohy. Aké životné zručnosti ste pri aktivite použili?

- Volám sa Karolína

Deti sedia v komunitnom kruhu. Aktivitu začne prvý iniciatívny hráč: „Volám sa Karolína a robím toto...“ Urobí ľubovoľný pohyb, poškriabe sa ľavou rukou za ľavým uchom. Jej sused pokračuje: „Voláš sa Karolína a robíš toto,“ poškriabe sa ľavou rukou za ľavým uchom, „ja sa volám Tomáš a robím toto...“ Zdvihne pravú nohu. A tak ďalej. Hráči vždy musia zopakovať meno svojho predchodcu a svoje meno doplniť novým - doteraz nepoužitým – pohybom.

Reflexia: Pýtame sa ako sa účastníci cítili, čo im pomáhalo úlohu urobiť, čo im robilo problémy, aké životné zručnosti použili?

- Reč očí

Žiaci sa rozdelia do skupín po troch a snažia sa pohľadom vyjadriť smútok, hnev, radosť, zvedavosť, sústredenie, opovrhnutie, záujem o niekoho.

Reflexia: Hovoríme o tom, čo všetko sa dá vyjadriť očami, čo je najľahšie, čo je najťažšie, čo by sme mali vyjadrovať pohľadom pri komunite.

- Spájanie hovorenia so zrakovým kontaktom

Dobrovoľník - rečník - tri minúty rozpráva na ľubovoľnú tému svojim poslucháčom, ktorí sedia v polkruhu pred ním. Najprv rozpráva tak, že neudržiava zrakový kontakt. Potom príhovor zopakuje a dôsledne dbá na zrakový kontakt.

Reflexia: Vyjadrujeme, porovnávame pocity poslucháčov a rečníka pri prvom a druhom príhovore. Spoločne vyvodíme pravidlo: V komunite vždy hovoríme ku skupine ľudí, preto pozeráme striedavo na všetkých členov komunity.

Počúvanie obsahu slov

- Hluché uši

Učiteľ upozorní deti na rozhovory, v ktorých si jednotlivci hovoria svoje a nereagujú na to, čo povedal druhý, ako keby boli hluchí. Uvedie im príklad, potom žiaci majú 10 minút na napísanie svojho vlastného príkladu. Rozhovory čítame, niektoré aj zdramatizujeme, zahráme.

Reflexia: Ako poznám, že ma niekto pozorne počúva? Ako poznám, keď ma druhý nepočúva? Ako sa cítim v jednom aj v druhom prípade? Čo som si pri aktivite uvedomil, naučil sa?

- Parafrázovanie

Žiaci pracujú vo dvojiciach. Jeden povie niekoľko viet a druhý zopakuje formou: „Povedal si, že...“ Druhý potvrdí, či správne počul a pochopil myšlienku. Ak nie, prvý zopakuje vety a hra pokračuje. Počas počúvania prejavujeme súhlas a pozornosť (tvár obrátená k partnerovi, pozorný výraz tváre, občasné prikývnutie).

Reflexia: Pýtame sa ako sa účastníci cítili, čo im pomáhalo úlohu urobiť, čo im robilo problémy, aké životné zručnosti použili? Kedy sa cítili vypočutí?

- Ozvena

Žiaci si postupne odovzdávajú slovo. Každý, kto má práve slovo, povie nejakú vetu či vydá nejaký zvuk, alebo zaspieva hudobný motív či vytlieska nejaký rytmus. Ostatní pozorne počúvajú a potom to zborovo zopakujú.

Reflexia: Pýtame sa ako sa účastníci pri aktivite cítili, čo si uvedomili, čo sa naučili, ako prispeli, aby aktivita prebehla hladko? Aké životné zručnosti použili?

- Pozorné počúvanie príbehu, rozprávky

V príbehoch, rozprávkach sa často opakujú niektoré slová. Niektoré slovo vyberieme. Úlohou detí je pozorne počúvať príbeh a vždy, keď budú počuť určené slovo, nakreslia krúžok.

Reflexia: Porovnáme si počty nakreslených krúžkov. Vo dvojiciach si prerozprávajú obsah rozprávky, príbehu, čo pochopili rovnako a čo rozdielne.

Počúvanie srdcom

- Počúvanie príbehu

Deťom čítame vybraný príbeh. Ich úlohou je počúvať a vždy, keď určená (hlavná) postava príbehu bude cítiť určitý pocit (smútok, radosť, strach, bolesť atď.), zoberú si z hromady kociek, vysypaných v strede komunitného kruhu, kocku. Je tiež možné z kociek pocitov, ktoré si deti zobrali postaviť spoločnú stavbu príbehu v strede kruhu – každé dieťa pomenuje pocit a priloží kocku k predchádzajúcim

Reflexia: Deti pomenovávajú pocity, ktoré postava prežívala. Životné zručnosti, ktoré prejavila alebo jej chýbali. Hľadajú súvislosti medzi farbami kociek a pocitmi. Učiteľ ocení deti za to, že počúvali nielen ušami, ale i srdcom – dokázali sa vžiť do pocitov hrdinu príbehu.

- Cítim sa ako...

Dieťa dokončí vetu tak, že doplní do nej názov zvieratá, ktoré vyjadruje podľa jeho názoru jeho aktuálny pocit. Odovzdá slovo ďalšiemu, ktorý sa snaží zopakovať, opísať, ako sa spolužiak asi cíti. Prvý žiak vyjadrí súhlas, prípadne nesúhlas, upresnenie

Reflexia: Čo bolo ľahké, čo bolo náročné pri opisovaní svojich pocitov, pocitov iných?. Pre niektoré spomínané zvieratá hľadáme typické životné zručnosti? (napr. včela – vytrvalosť, spolupráca...)

- Hra na mená

Prvé dieťa povie svoje meno a pridá pocit, ktorý vyjadruje, ako sa v danom okamžiku cíti. Napríklad: „Som Alena a teraz sa cítim unavene.“ Ďalší povie: „Som Fero a teraz sa cítim šťastne vedľa mňa je Alena a teraz sa cítim unavene.“ Takto sa to opakuje, posledný sa snaží zopakovať všetky mená a čo najviac pocitov

Reflexia: Skúšame pomenovať ktoré pocity sa nám opakovali, ktoré sme mali s niekým spoločne skúšame prejsť empatiu k spolužiakom, skúsme pomenovať dôvody ich prežívania. Zamyslíme sa nad tým, kedy, v akých situáciách. my prežívame podobné pocity,

Aktívne počúvanie - prijatie partnera, neposudzovanie

„V komunite môžem povedať svoj názor a nemusím sa báť, že sa mi bude niekto smiať.“

Zlatica

- Príbeh na pokračovanie

Učiteľ začne rozprávať poviedku a vyzve suseda po ľavici, aby v rozprávaní pokračoval – doplnil príbeh o jednu vetu. Ostatné deti porade pokračujú. Upozorníme deti, že vety musia na seba nadväzovať. Ak niekoho nič nenapadne, odovzdá slovo ďalej. Pokračujeme v rozprávaní dovtedy, kým deti prejavujú záujem. Osvedčené začiatky - „Rodičia odišli z bytu.“ „Ideme na prázdniny na dedinu.“ „Cestujeme do neznámej krajiny.“

Reflexia: Ako sa mi náš spoločný príbeh páčil? Koho nápady sa ma zaujali a prečo? Ktoré životné zručnosti mi pomáhali celý čas počúvať? Čo bolo pre mňa ľahké/ťažké? Ktoré životné zručnosti by mi pomohli? Akú časť tvorby príbehu som aktívne počúval?

- O čom ľudia hovoria

Ľudia často hovoria o rozličných veciach. Sú témy, o ktorých všetci radi rozprávajú. Viete pozorne počúvať a viete, o čom rada rozpráva mamička, otecko, kamarát...? Žiaci dokončujú písomne niektoré vybrané vety: Môj otec rád hovorí o..., Moja mama rada hovorí o..., Môj kamarát hovorí o..., Rád hovorím o... Potom zápisy čítame a zapisujeme témy do stĺpcov podľa uvedených osôb.

Reflexia: Vedel som rýchle doplniť vety alebo som musel dlhšie premýšľať? Čo mi pomáhalo počúvať? Čo mi v tom bránilo?? O čom radi hovoria dospelí? O čom najradšej hovoria deti? O čom sa medzi ľuďmi hovorí málo? O čom by sa malo hovoriť viac? O čom by sme mali hovoriť my v komunite?

- Scénky

Dvojica žiakov ide za dvere, kde si pripraví rozhovor. Po návrate do triedy predvedú scénu a ostatní žiaci určujú, či, kedy v komunikácii išlo o aktívne počúvanie. Svoje pozorovania zapisujeme do tabuľky, v ktorej čiarkami vyznačujeme, či sme pozorovali očný kontakt, počúvanie srdcom, počúvanie ušami, pokojné sedenie, pokojné telo, vhodnosť odpovedí. Učiteľ môže dať dvojici pokyny, napríklad, aby nedodržiavala očný kontakt, počúvajúc sa nervózne mrvil a podobne.

Reflexia: Kedy sa cítime vypočutý ako to vyzerá, čo je pri tom počuť, vidieť? Mali by sme spoločne dospieť k záveru, že o aktívnom počúvaní môžeme hovoriť vtedy, ak pozorujeme prítomnosť všetkých sledovaných znakov.

Úcta, rešpekt

„Myslel som si, že ma nikto z triedy nemá rád. Ale keď ma v komunite ocenia, viem, že to nie je pravda.“
Robko

- Prezývky

Triedu rozdelíme do dvojíc. Jeden z dvojice zavrie oči a jeho partner na neho zavolá jednou alebo viacerými prezývkami. Potom si úlohy vymenia. Vyhodnotenie: Ako sme sa cítili, aké pocity v nás prezývky vyvolali.

Reflexia: Diskutujeme o tom, ako sa cítíme keď nás oslovia prezývkou, či sú všetky prezývky rovnako nepríjemné, ktoré sú najnepríjemnejšie. (Najviac zabolia prezývky založené na našich slabých stránkach.)

- MIAS

Na hárok papiera si každý žiak napíše veľkými písmenami MIAS. MIAS znamená milý a schopný. Tento znak nosíme stále so sebou, pre druhých je neviditeľný a jeho veľkosť závisí od toho, ako sa s nami druhí ľudia rozprávajú. Ak je k nám niekto hrubý, zosmiešňuje nás, znevažuje, odmieta, časť znaku sa zničí - odtrhneme kúsok papiera. Učiteľ popisuje situácie. Ak sa popisovaná situácia žiaka nepríjemne dotýka, odtrhne si kúsok zo svojho znaku MIAS. Napríklad. Mamička ťa budí a kričí: „Vstávaj, ty leňoch, už bude sedem hodín.“ Zabudneš si úlohu a pani učiteľka povie: „Zabudol by si si aj hlavu, keby si ju nemal prirastenú. Pomýliš sa pri predčítavaní textu a spolužiaci sa ti smejú.“ Na hodine telocviku na teba pokrikujú: „Hej, ty tučniak, hýb sa!“ Padol ti tanier v jedálni a všetci sa nahlas rehotali. A tak ďalej. Môžeme deti vyzvať, aby nám pomohli pri vymýšľaní ďalších príkladov.

Reflexia: Diskutujeme o otázkach: Čo trhá z vášho MIASU? Aký máte pocit, keď niekto odtrhne z vášho MIASU? Kedy vy svojim chovaním trháte z MIASU druhým? Aký máte pocit, keď niekomu odtrhnete z jeho MIASU? Čo môžeme urobiť pre to, aby sme si navzájom netrhali zo svojho MIASU, ale naopak, pomohli ho zväčšovať?

Spracovala: Jaroslava Maslíková ZŠ M. Krššákovej, Handlová

Zdroje:

Interné materiály Asociácie S. Kovalikovej – Vzdelávanie pre 21. storočie na Slovensku

Portmannová R., E. Schneiderová: Hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění, Portál Praha 1995

Hermochová, S.: Hry pro život 1, Hry pro život 2, Portál Praha 1995

Lenc, L., Křížová, O.: Metodický materiál k predmetu Etická výchova, Metodické centrum v Bratislave 1993

Canfield, J., Wells H.C., : Hry pro zlepšení motivace a sebaopjetí žáků, Portál Praha 1995