**EMPATINIS KLAUSYMASIS**

****

**PAGRINDINĖS FUNKCIJOS**

| Geresni įgūdžiai | LYDERYSTĖ - PARAMA - DĖMESYS SPRENDIMAMS |
| --- | --- |
| Tinka | Mokytojai |
| Sudėtingumo lygis | Vidutinis |
| Parametras | Grupė |
| Minimalus dalyvių skaičius | 2 |
| Vidutinė trukmė | 1 su puse valandos |
| Speciali įranga ir (arba) medžiagos | Ne |
| Internetinė versija | Taip, bet ribota |

1. **Apžvalga**

*Šis pratimas poroms ir grupėms padeda suprasti empatiško klausymosi svarbą ir išmokti tapti empatišku klausytoju.*

Empatiškas klausymasis yra svarbus brangus asmeninis augimas ir santykių įgūdžiai.

Klausa (kaip ir skonis, lytėjimas, regėjimas) yra vienas iš mūsų natūralių pojūčių. Mes visada kažką jaučiame kasdieniame gyvenime, tai nebūtinai reikalauja ypatingo dėmesio. Tačiau klausymasis reikalauja susikaupimo ir dėmesio. Klausymasis yra sąmoningas (kaip ir pasakojimas) net tik viena "žinutė" (pvz., istorija, muzika). Žmonės gimsta su klausa, tačiau klausymasis vystosi mokantis (socialiniame) kontekste.

Empatiško klausymosi praktikavimas reiškia, kad

* Leiskite kitam asmeniui vadovauti pokalbiui ir nustatykite aptariamą temą.
* Likite visiškai dėmesingi tam, ką sako kitas asmuo.
* Venkite pertraukti, net jei turite ką nors svarbaus pridėti.
* Užduokiteatvirus klausimus ir labiausiai kvieskite kalbėtoją.
* Venkite daryti per ankstyvas išvadas ar siūlyti sprendimus.
* Apmąstykite kalbėtoją, ką girdėjote.

Galite praktikuoti savo empatiško klausymosi įgūdžius atlikdami skirtingus pratimus, tačiau atlikdami šį pratimą mes sutelkiame dėmesį į tą, kuriame dirbate su savo mokiniais, kad padidintumėte jų empatiško klausymosi įgūdžius.

1. **Tikslas / nauda**

Empatiškas klausymasis suteikia didelę vertę asmeniui, susiduriančiam su problema, nes leidžia išspręsti sunkumus rūpestingo ir sąmoningo klausytojo kompanijoje.

Empatiškas klausymasis sukuria saugią erdvę konfliktų sprendimui ir problemų sprendimui, ugdo pagarbą, pasitikėjimą ir tarpusavio supratimą, mažina įtampą ir nesantaiką, skatina giliau dalytis jausmais ir informacija.

1. **Susijusios ĮGŪDŽIŲ GRUPĖS**

Pratybų pagrindinis dėmesys skiriamas empatiškam klausymuisi kaip įgūdžiui tiek mokytojams, tiek mokiniams. Įgūdžiai reiškia gebėjimą empatiškai klausytis savo mokinių. Todėl jis yra susijęs su PARAMAARE.

Taip pat svarbu remti pastolius ir proksimalinį vystymąsi bei kurti santykius, kurie yra LYDERYSTĖS dalis. Panašiame dalyke jis taip pat aktualus sutelkiant dėmesį į SPRENDIMUS, nes tam reikia gerų empatijos klausymosi įgūdžių iš mokytojų ir jų mokinių dirbant grupėse.

LYDERYSTEI tai aktualu reflektyvioms grupinėms praktikoms, nes be grupės gebėjimo aktyviai ir empatiškai klausytis kitų narių, refleksija galibūti ne tokia efektyvi, ypač kalbant apie bendradarbiavimo lyderystę ir galios dinamiką santykiuose.

1. **Kaip atlikti pratimą**

***1 žingsnis / paruošimas***:

*(PRIVALOMA paaiškinti, kaip parengti ir pristatyti pratybas dalyviui)*

Prieš pradėdami pratimą, trumpai paaiškinkite, ką reiškia empatiškas klausymasis.

Tikrasis pratimas pabrėžia tris pagrindinius ingredientus:

* Pertraukos;
* Žodinis perfrazavimas;
* Neverbalinė parafrazė.

Naudokite atvirus klausimus apie jo gestus. Pavyzdžiui; "Kai kalbėjote, papurtėte galvą; Ką tai reiškia?"; " Jūs pajudinote ranką kalbėdami šiatema: ką, jūsų manymu, šis gestas jums komunikuoja?" ...

* Leiskite tylėti: atsispirkite norui užpildyti tylą.
* Ir: išlaikykite ramybę .

Tada paaiškinkite, kaip iš tikrųjų bus atliekamas pratimas, t. Y. Paaiškinkite, kad jį sudaro trys empatiško klausymosi aspektai ir kad pratimas kartojamas 2 ar 3 kartus (jei manoma, kad tai svarbu), kad visi dalyviai patirtų tris pratime esančius vaidmenis:

1. Kalbėti.
2. Klausytojas.
3. Stebėtojas. Vaidmuo yra stebėti kalbėtojo ir klausytojo dialogą ir teikti konstruktyvų grįžtamąjį ryšį.

Trumpai tariant, pratimą galima atlikti be stebėtojo vaidmens dėl laiko apribojimų, tačiau vaidmuo suteikia vertingos informacijos, o buvimasstebėtoju leidžia klausytis į išorę. Jei mokytojas dirba su pora, jis turėtų prisiimti stebėtojo vaidmenį.

***2 žingsnis***

Pirmoje faktinių pratimų dalyje dalyviai supažindinami su perfrazavimo tema.

Mokytojas dalyviams paaiškina terminą parafrazė ir ką jis reiškia, t.y. kito žmogaus minčių ir/ar jausmų performulavimas. Tai suteikia kalbėtojui žinią, kad klausytojas klausosi ir kad jis domisi, jam rūpi, ką kalbėtojas sako, ir bando išsiaiškinti, kas svarbu kalbėtojui.

Dalyviai taip pat gauna informacijos apie tai, ką jie turėtų perfrazuoti. Mokytojas paaiškina, kad jie turėtų perfrazuoti turinį, emocijas (ypač iš kalbėtojų, balso ir kūno kalbos) arba abu. Klausytojas turi žinoti, kad gera parafrazė patenka į kalbėtojo kalbos esmę ir turėtų būti trumpesnė už originalius žodžius. Jis visada turėtų prasidėti "tu" (ne "aš"). Iš esmės juo siekiama užfiksuoti pranešėjų ketinimus, o ne tiksliai kartoti kalbėtojų žodžius, tačiau kartu neturėtų būti pristatomos naujos sąvokos ar mintys.

Tada mokytojas pateikia pavyzdžių. Tačiau galite nuspręsti atlikti trumpą perfrazavimo praktiką, jei manote, kad tai pagerintų empatiško klausymosi pratimąir kad dėl jų dalyvių savybių tai pagerintų viso empatiško klausymosi pratimo efektyvumą.

*Jei mokytojas nusprendžia atlikti trumpą praktiką, tai yraišmintingi žingsniai:*

1. *Porų kūrimas*
2. *Paprašykite dalyvių kalbėti apie*  temą, kuri *yra svarbi jų gyvenime , ne ilgiau kaip 30–60 sekundžių.*
3. *Kai kalbėtojas baigia, klausytojas perfrazuoja turinį, prisimindamas perfrazavimo taisykles.*

***3 žingsnis***

Po to , kai mokytojas paaiškina perfrazavimą, pristatomas trečiasis pratimo aspektas, susijęs su neverbaliniu perfrazavimu ir neverbaliniu bendravimu.

Mokytojas su dalyviais aptaria strategijas, kaip atspindėti2 etape aprašytus jausmus.

Be to, mokytojas taip pat gali nuspręsti pateikti pavyzdžius ar vaizdus ir paprašyti dalyvių išanalizuoti, ar yra tinkamas neverbalinis perfrazavimas.

Mokytojas taip pat gali nuspręsti atlikti trumpą praktiką. Tokiu atveju geras pasirinkimas būtų naudoti tas pačias poras, kaip ir 2 veiksmo pratime, tačiau apverskite vaidmenis ir paprašykite klausytojo praktikuoti neverbalinį perfrazavimą.

*Jei mokytojas nusprendžia atlikti trumpą praktiką, tai yražingsniai:*

1. *Kurkite poras.*
2. *Paprašykite dalyvių kalbėti apie*  temą, kuri *yra svarbi jų gyvenime , ne ilgiau kaip 30–60 sekundžių.*
3. *Kai kalbėtojas baigia savo dalį, klausytojas naudoja neverbalinį turinio perfrazavimą.*

***4 žingsnis***

Po šių žingsnių pradedamas visavertis empatiško klausymosi pratimas.

Dabar mokytojas skiria tris vaidmenis: kalbėtojas, klausytojas ir stebėtojas. Stebėtojo vaidmuo, t. y. stebėti kalbėtojo ir pašnekovo dialogą, pabrėžiamas siekiant suteikti konstruktyvų grįžtamąjį ryšį.

Mokytojas nurodo stimulą, kuris turi būti naudojamas pratyboseir kuris turi pažymėti tikrojo pratimo pradžią. Stimulas turėtų išreikšti kalbėtojo susirūpinimą ar apmąstymus, susijusius su problema, arba iššūkį, su kuriuo reikia susidurti atliekant pratimą. Pavyzdys galėtų būti "Neseniai galvojau apie tai, kaip elgiuosi sunkiose / emocinėse situacijose" arba "Aš nerimauju dėl problemų, su kuriomis susiduria jauni žmonės, tokie kaip aš ar vyresni už mane, ieškodami darbo" (formuluotė priklauso nuo temos, kurią reikia aptarti).

Tada Klausytojas išklauso, ką kalbėtojasišreiškia, ir po to, kai kalbėtojas pasidalija savo pradinėmis mintimis, Klausytojas tyli ir naudoja pauzę. Jei ši pauzė nereikalauja, kad kalbėtojas pridėtų daugiau detalių ar paaiškinimų prie pradinių minčių, klausytojas naudoja žodinę perfrazę apie tai, ką kalbėtojas pasakė, tada vėl sustoja.

Jei kalbėtojas vis dar neišreiškia savo minčių, klausytojas turėtų naudoti atvirą klausimą (į klausimą įtraukdamas žodinę parafrazę ), o tada vėl sustoja. Klausytojui turėtų būti nurodyta, kad pertraukos neturėtų trukti amžinai, tačiau joms nėra nustatytas laiko limitas.

Viso pratimo metu kalbėtojas turėtų naudotinežodines parafrazes tuo metu, kai kalbėtojas kalba.

Pratimas tęsiasi apie 90–120 sekundžių.

Stebėtojas užrašo:

* Pauzės, tai yra, apibūdina momentą, kai įvyko pauzė (t.y. po paprastos Klausytojo tylos, perfrazuojant ar atvirą klausimą) ir kiek laiko ji truko.
* Kalbėtojo reakcija į žodinę perfrazę tiek žodinėse, tiek neverbalinėse išraiškose.
* Neverbalinė Klausytojo parafrazė.

Tada vaidmenys pakeičiami taip, kad kiekvienas iš trijų dalyvių turėtų galimybę praktikuoti visus tris vaidmenis.

***Paskutinis žingsnis / išvada***:

*(PRIVALOMA paaiškinti, ką daryti, kad užbaigtumėte pratimą)*

Po trijų žingsnių dalyvių prašoma pasidalinti savo patirtimi veikloje. Jų atsakymams gauti gali būti naudojami šie klausimai:

* Pauzė: O kaip su vidutiniu klausytojų laukimo laiku? Kokia buvo kalbėtojo reakcija, kai klausytojas pasinaudojo pauze? Kaip manote, koks yra pertraukos tikslas?
* Perfrazavimas (žodinis ir neverbalinis): kokias strategijas naudojote, kad padėtumėte perfrazuoti turinį?; Kaip jūsų Klausytojas rodė susidomėjimą ir dėmesį, kol jūs kalbėjote?; Kaip Klausytojas parodė savo neverbalinę parafrazę?; Ką norite pašalinti iš parafrazės?
* Kaip klausytojas/kalbėtojas/stebėtojas atliko šį pratimą?
* Kas nutiko, kai pakeitėte vaidmenis, ir kaip jūsų patirtis pirmame vaidmenyje (antrame ir trečiame pratimo etapuose) paveikė jūsų elgesį ir sąveiką?

1. **Galutinis svarstymas**

Po šio pratimo mokytojas gali paklausti:

* Kaip klausytojas/kalbėtojas/stebėtojas atliko šį pratimą? Jei mokytojas ėmėsi stebėtojo vaidmens, jis turėtų išreikšti, kaip jiems buvo, po to, kai dalyviai atsakėį šiuos klausimus.
* Kas nutiko, kai pakeitėte vaidmenis, ir kaip jūsų patirtis pirmame vaidmenyje (antrame ir trečiame pratimo etapuose) paveikė jūsų elgesį ir sąveiką? Tuo atveju, jei mokytojas veikė kaip stebėtojas, tik dalyviai atsako į šį klausimą, o mokytojo baigiamosiose pastabose aptariamas pastebėjimas apie besikeičiantį mokytojo vaidmenį stebėtojų vaidmenyse.
* Ką sužinojoteapie šią veiklą?
* Kaip empatiškas mokymasis gali jums padėti jūsų gyvenime?

Tada mokytojas užbaigia apibendrindamas pagrindines išvadas ir tai, kas buvo išmokta remiantis jų pastebėjimais.

1. **Specifinės medžiagos**

Nereikia jokių specialių medžiagų

1. **Patarimai ir gudrybės**

* Turėkite omenyje savo dalyvių ypatybes, jei reikia, atlikite "tarpinius" pratimus / praktikas dėl siūlomo perfrazavimo, jei manote, kad jūsų paaiškinimo ir pateiktų pavyzdžių nepakanka pranešimui perduoti.
* Naudokite vaizdo įrašus ir vaizdus, kad iš tikrųjų parodytumėte, ką transliuojate, pvz., naudodami trumpus vaizdo įrašus apiekonkrečią problemą, kurią norite pabrėžti. Jei yra laiko, gera praktika gali būti parodyti klipą po pratybų ir analizės ir paprašyti dalyvių pabrėžti klausytojo padarytas klaidas; paprastai tai gerai veikia pritaikant klipą tikslinėms grupėms, pvz., filmui, kuris, kaip žinote, yra susijęs su jomis, arba animaciniam filmui. Tai gali sustiprinti tai, ko išmokote iš šio pratimo, ir leisti baigti sesiją žaismingesne veikla.
* Būtinai sutelkite dėmesį ne tik į tris ingredientus, kurie yra pagrindinis pratimo tikslas, bet savo galutinėse išvadose ir pastebėjimuose pabrėžkite išvadas dėl visų empatiško klausymosi aspektų, kaip minėta rengiant pratimą.

1. **Internetinė versija**

Pratimą galima pritaikyti praktikuoti internete, tačiau tada daugiau dėmesio bus skiriama pauzėms ir žodiniam perfrazavimui, o mažiau - neverbaliniam perfrazavimui (nes matoma tik kūno dalis). Naudodamas vaizdo konferencijų įrankį, pratimą gali naudoti mokytojas , kuris veikia kaip stebėtojas ir turi dalyvių poromis. Trijulės išsiveržimo sesija technologiškai įmanoma, tačiau ji apsunkinamokytojo stebėjimo galimybes, todėl rekomendavome dirbti su dviem dalyviais vienu metu.

1. **Bibliografija - Sitografija**

* <https://positivepsychology.com/empathic-listening/>
* <https://www.healthline.com/health/empathic-listening>
* <https://www.youtube.com/watch?v=w13LC6DLMn8>
* Empatiškas klausymasis: asmenų, kaip lyderių, įgalinimas. Paskelbė Anna Christine Petersen. Studentų lyderystės žurnalas. 2019
* Klausymasis gerai: empatinio supratimo menas. Autorius: [Williamas R. Milleris.](https://www.google.es/search?hl=es&tbo=p&tbm=bks&q=inauthor:%22William+R.+Miller%22) Wipf ir akcijų leidėjai, 2018
* "StoryTeller" – suteikti galių žmonėms, kuriems gresia atskirtis, plėtojant ar rengiantprofesinius mokymus istorijų pasakojimo srityje ES šalyse <http://learnstorytelling.eu/es/>