Social Club

BRIDGE Lab

TEHTÄVÄ 4.3

Aktiivisen kuuntelun harjoitus

Valitkaa pari, jonka kanssa ette ole työskennelleet tai viettäneet paljoa aikaa. Tulette työskentelemään yhdessä seuraavat minuutit. Voitte itse päättää, kumpi tarkkailee aikaa.

Vaihe 1: Päättäkää keskustelun aihe. Se voi olla mikä tahansa, kissoista johonkin monimutkaisempaan aiheeseen (oletko esimerkiksi havainnut koulussasi ulossulkemista tai syrjintää, tai mikä koulussasi mielestäsi on epäreilua). Aikaa on 5 minuuttia.

Vaihe 2: Henkilö A puhuu 2 minuuttia ja henkilö B kuuntelee.

Vaihe 3**:** Henkilö B puhuu 2 minuuttia ja henkilö A kuuntelee.

Vaihe 4: Molemmat reflektoivat ja keskustelevat yhdessä 4 minuuttia.

On tärkeää, että kuuntelija tietää, että hänen EI ole tarkoitus jakaa omaa samanlaista tarinaa, antaa neuvoja tai ratkaista ongelmaa, arvioida tai arvostella kuulemaansa eikä miettiä omaa vastaustaan toisen puhuessa. Tavoite on kuunnella aktiivisesti.

Vaihe 5: Ohjattu reflektio (koko ryhmä)

- Miltä tuntui, kun sinua kuunneltiin keskeyttämättä?
- Millainen kokemus oli kuunnella keskeyttämättä tai vastaamatta toiselle?
- Opitko jotain aktiivisesta kuuntelusta tai empatiasta tässä tehtävässä?

Vaihe 6:

Reflektio pareittain tai ryhmissä:

- Mitä empatia merkitsee minulle?
- Miten empatia voi auttaa syrjinnän torjumisessa?

Vaihe 7: Yksilöreflektio

Kirjoittakaa seuraavaksi lyhyesti paperille ajatuksianne. Näitä omia pohdintoja ei ole tarpeen jakaa koko luokan kanssa.

Yksi tunne, jota minun pitäisi oppia tunnistamaan paremmin:

(Tämä liittyy itseymmärrykseen ja auttaa tunnistamaan, mitkä tunteet saavat sinut reagoimaan impulsiivisesti)

_____

Yksi tilanne, jossa voisin harjoitella empatiaa tällä viikolla:

_____

Miten voin ilmaista vaikeita tunteita satuttamatta toisia:

_____

Tunteiden ymmärtäminen ja empatian harjoittelu ovat olennaisia osallistavien ja tukevien oppimisympäristöjen rakentamisessa.