Social Club

BRIDGE Lab

VEIKLA 4.3

Aktyvaus klausymosi pratimas

Dabar susiskirstykime į porą su kuo nors, su kuo paprastai nedirbate / nebendraujate. Kitas 13 minučių dirbsite kartu. Galite nuspręsti, kas skaičiuos laiką.

1 veiksmas: Nuspręskite temą, kurią aptarsite – tai gali būti bet kas – nuo kačių iki sudėtingesnės temos (ar esate matę atskirties ar diskriminacijos savo mokykloje atvejus, kas, jūsų manymu, jūsų mokykloje yra neteisinga). 5 min.

2 veiksmas: Asmuo A kalba 2 minutes, o asmuo B klausosi

3 veiksmas: Asmuo B kalba 2 minutes, o asmuo A klausosi.

4 žingsnis: Abu kartu apmąsto ir aptaria 4 minutes

Svarbu, kad klausytojas žinotų, jog jis yra šalia, o NE tam, kad: dalintųsi panašia istorija / duotų patarimų ar bandytų išspręsti problemą / vertintų, kas sakoma / galvotų apie savo reakciją, kol kitas asmuo kalba.

5 žingsnis: Vadovaujama refleksija

Apmąstymo klausimai visai grupei:

- „Koks jausmas buvo būti klausomam be pertraukų?“
- „Koks jausmas buvo tiesiog klausytis ir negalėti atsakyti?“
- "Ar pastebėjote ką nors apie empatiją šio pratimo metu?"

6 žingsnis: Refleksija

Apmąstykite kartu arba poromis:

- Ką man reiškia empatija?
- Kaip empatija gali būti naudinga kovojant su diskriminacija?

7 žingsnis: Individuali refleksija

Dabar trumpai parašykite ant popieriaus, nebūtina savo apmąstymų dalintis su klase.

> Viena emocija, kurią man reikia geriau stebėti:
(Tai susiję su savimone – atpažinimu, kurios emocijos linkusios sukelti reakciją)

_____

> Viena situacija, kurioje šią savaitę galėčiau praktikuoti empatiją:

_____

> Kaip galiu išreikšti sunkias emocijas NENAUDOJANT jų kaip ginklo:

_____

Emocijų supratimas ir empatijos praktikavimas yra būtini kuriant įtraukią ir palaikančią mokymosi aplinką.