

Aktiv lytting

Tema: Å høre på hverandre

Mål: Elevene lærer å lytte bevisst

Alder: fra 13 år

Metode: Øvelse i par og felles diskusjon

Tid: 1 UT

Hjelpemidler: Kopier av kopioriginal 1 og 2 for hver elev eller en kopi av hver på overheadtransparent

Elevene deles inn i par. Læreren forklarer at når han/hun gir signal til start, skal en person i hvert par begynne å snakke uten pause og den andre skal lytte så oppmerksomt som mulig til det partneren har å fortelle. Den som snakker kan velge hvilket som helst tema, f.eks. seg selv, familien sin, noe han/hun har opplevd, osv. Etter at alle par har bestemt seg for hvem som skal snakke og hvem som skal lytte, gir læreren signal til start. Talerne får et eller to minutter til å snakke uten forstyrrelser. Før de begynner å miste tråden, gir læreren signal til å stoppe. Nå ber læreren om at de elevene som lyttet, skal gjenta til partneren de to siste setningene han/hun har sagt. Dette vil som oftest komme som en stor overraskelse. Bare få vil være i stand til å huske de to siste setningene nøyaktig.

Nå skal partnerne bytte roller: De som snakket før, skal nå lytte, og de som lyttet skal fortelle. Etter et par minutter stanses talerne igjen. Denne gangen vil lytterne være mye mer oppmerksomme – derfor oppfordres de nå til å gjenta de **tre** siste setningene.

Etter annen omgang stiller læreren følgende spørsmål:

- Hvem var i stand til å huske setningene?
- Var det lettere å huske dem etter andre omgangen? Hvorfor?
- Hva gjorde dere for å kunne lytte bedre? Gjorde dere noe spesielt med kroppen? Med ansiktet? Med tankene?
- Hva forstyrret dere i lyttingen?

Nå deler læreren ut kopier av arkene ”Hva er det som forstyrrer lyttingen?” og ”Hva hjelper oss til å lytte?” (*kopioriginalene 1 og 2*) eller viser dem på overhead. Står det noe der som elevene ikke tenkte på? Hvorfor?

Det å lytte til hverandre er en viktig forutsetning for å respektere og beskytte menneskerettighetene. Det gjelder spesielt for retten til menings- og ytringsfrihet, men også for alle andre rettigheter. Hva er grunnen til dette? Hva er det vi vinner ved å lytte til de andre? Har noen opplevd en situasjon der ingen ville lytte til ham/henne? Hvordan føles det når vår mening bare blir ignorert? Tror dere at det er mulig å bli flinkere til å lytte gjennom å øve på det?

Videre arbeid:

Elevene kan gjenta øvelsen flere ganger med forskjellige partnere. Øvelsen kan gjøres mer vanskelig gjennom å øke antallet setninger som må huskes. Det kan til og med være spennende å gjenta øvelsen over flere dager eller uker med stadig økende vanskelighetsgrad, slik at elevene opplever hvordan deres evne til å lytte øker.

Hva er det som forstyrrer lyttingen?

- **Av-på lytting**

Folk tenker fortere enn de snakker. Når vi lytter til noen, har vi tid til å tenke. Ofte bruker vi denne tiden til f.eks. å tenke på lunsj, eller det vi gjorde i går, istedenfor å tenke over hva den andre sier.

- **Defensiv lytting**

I alle kulturer finnes det visse ord eller uttrykk som får andre til å slutte å lytte, som f.eks. ”radikaler”, ”egoist”, ”du har ikke peiling!” Når folk hører disse ordene, slutter de å lytte og planlegger sitt forsvar eller et motangrep.

- **Lytting med fordommer**

Noen ganger bestemmer vi oss meget fort for at personen (eller temaet) er kjedelig, uviktig, feilaktig, eller at vi allerede vet hva den andre kommer til å si. Da slutter vi å lytte.

- **Forstyrret lytting**

Støy, lys, temperatur, andre ting i rommet, eller hva vi har spist til frokost kan forstyrre oss i å lytte til hva en annen sier. Men det går an å øve seg på å lytte oppmerksomt til tross for forstyrrelser.

Hva hjelper oss til å lytte?

Vi lytter ikke bare med hjernen, men også med kroppen:

- Se på den som snakker
- Hold god øyekontakt
- Innta en åpen kroppsholdning (unngå å legg armene i kors, snu deg bort, ...)
- Len deg forover mot taleren
- Slapp av

Lytt til det som blir sagt:

- Vær oppmerksom på det sentrale temaet, ikke bare ”faktene”
- Vær åpen for det som blir sagt
- Tenk framover
- Analysér og vurder
- Ikke avbryt

Lytt til h v o r d a n ting ble sagt:

- Ikke-verbale signaler (f.eks. ansiktsuttrykk, kroppsholdning)
- Høyden og lyden av stemmen

Det er viktig å lytte fordi ...

- Det viser folk at du setter pris på deres erfaringer og hva de har å si
- Det oppmuntrer folk til å snakke ærlig og fritt
- Det kan hjelpe deg til å finne ut hvor andre er enig eller uenige med deg, og det •
hjelper deg å tenke på løsninger på uoverensstemmelser