



FÖRHANDLINGSFÄRDIGHETER – PÅVERKAN OCH DELTAGANDE – VÄXELVERKAN OCH EMPATI

LYSSNINGSOVNING

När man löser konflikter och strider – när man söker gemensamma lösningar – är det viktigt att varje part respekteras och att var och en får en möjlighet att uttrycka sig och bli hörd. Att lyssna är en färdighet det är bra att öva på. Få av oss kan på riktigt lyssna på en annan.

VAD HANDLAR ÖVNINGEN OM?

- Tid: ca 10–15 minuter per omgång
- Dela in klassen i grupper och ge roller som talare och lyssnare åt gruppens medlemmar.
- Talaren får tala utan avbrott och de andras uppgift är att göra iakttagelser. Efter en omgång byts rollerna i gruppen.

ÖVNINGENS MÅL

Den här lyssningsövningen ger deltagarna en möjlighet att fundera på olika synvinklar som hör ihop med att lyssna och att bli hörd, och i vissa situationer även att fungera som talare.

Det är lätt att utgå från att vi upplever saker på samma sätt. Övningen visar att våra erfarenheter alltid är individuella och olika. Det här i sin tur hjälper oss att förstå vad som är bra lyssnande och effektiv kommunikation. I allmänhet sägs det att ögonkontakt, särskilda kroppsställningar, nickning osv. hör till bra lyssnande. Av övningen märker vi att det som händer inom oss har stor betydelse för hur effektivt vi lyssnar.

Genom att vara medvetna om det här kan vi utveckla våra färdigheter att lyssna från en ytlig till en djupare nivå där vi är mera medvetna om våra egna fördomar. Ofta hör vi bara det som passar vår egen världsbild. Fördomar kan hindra oss att lyssna effektivt, och bara genom att vara medvetna om hindren kan vi börja ta bort dem. Vi lär oss att vara öppna för det som någon på riktigt vill säga till oss.

ÖVNINGENS GÅNG:

Be deltagarna att bilda grupper på tre personer. Om gruppen inte går att delas på tre kan man vid behov dela in dem i fyra personers grupper.

Be först varje deltagare att hitta på ett ämne som deltagaren tror att hen kan tala om i gruppen i tre minuter. Ämnet borde helst vara ett sådant som deltagaren har ett starkt intresse för och antingen en positiv eller negativ känsla för. Någon kanske vill tala om sitt husdjur,



andra om sin favorithobby, sin familj, någon upplevelse eller annat liknande.

Be att alla diskussioner stannar i förtroende i tre- eller fyrapersoners gruppen. Ingen deltagares tankar eller åsikter om något särskilt ämne delas med andra deltagare i efterhand. Den här övningen koncentrerar sig på erfarenheter av att lyssna och tala.

Instruera deltagarna att fördela följande roller i sina egna grupper: A – Talare, B – Faktalyssnare, C – Känslolyssnare och (om det finns fyra deltagare i gruppen) D – iakttagare. (Deltagarna har senare möjlighet att byta roller.)

Berätta följande för grupperna när rollerna är fördelade:

- Åt A ges möjlighet att tala om det valda ämnet i tre minuter utan avbrott.
- B lyssnar på "fakta" som A berättar i sitt tal.
- C lyssnar på "känslor" som A uttrycker i sitt tal.
- Om det i gruppen finns en fjärde deltagare, D, iakttar denna person det som sker under övningen.

Det är viktigt att ingen annan än A talar, fast A kanske får slut på något att säga innan de tre minuterna har gått. Att sitta i tystnad kan också det vara en intressant erfarenhet med tanke på senare diskussioner.

När A har talat sina tre minuter får B två minuter på sig att göra ett sammandrag av de fakta som A har fört fram i sitt tal. Efter det får C två minuter på sig att berätta om de känslor som A har uttryckt under tiden hen talade.


I en fyrapersoners grupp iakttar D bara, men får kanske insikter för senare diskussioner och kan i det här skedet göra anteckningar om dem. Diskussionen om erfarenheten lämnas helst till en senare tidpunkt.

Övningen görs på nytt på så sätt att varje grupps deltagare byter roller sinsemellan. Övningen upprepas ännu en tredje gång på så sätt att i slutet har varje medlem i gruppen varit en gång i varje roll. (Om gruppen har fyra deltagare har varje person bara varit i tre av fyra roller.)

ATT FUNDERA PÅ EFTER ÖVNINGEN:

Till slut diskuteras övningen och man undersöker upplevelserna av att lyssna, sammanfatta, tala osv.

- Hur var det att vara talare?
- Hur var det att vara faktalyssnare?
- Hur var det att vara känslolyssnare?
- Hur kändes det för talaren om hen inte kunde fylla tre minuter med tal?
- Hur kändes det för lyssnarna om talaren tystnade för en stund?
- Kunde känslolyssnaren tolka kroppsspråk eller tonfall för att känna igen känslor?
- Var det lättare att lyssna på fakta än att lyssna på känslor eller tvärtom?

- 
- Hur känns talarens ämne nu när man har lyssnat på det i tre minuter utan avbrott?
 - Gjorde lyssnarna anteckningar och använde de dem i sitt sammandrag eller sammanfattade de det ur eget minne?
 - Hur kändes det för talaren om någon gjorde anteckningar när hen talade?

Resultaten av den här övningen kan vara att:

- Det är svårt att tala i tre minuter utan att bli avbruten (se princip 2: vi avbryter inte varandra).
- Vi kan veta hur det känns för en annan person bara när personen själv har berättat om det. Annars kan vi bara gissa utgående från våra förhandsuppfattningar genom att tolka personens kroppsspråk och andra signaler.

Av det här kan vi kanske se att vi ofta talar för andra personers del. Vi antar att vi vet vad de tänker och känner utan att fråga av dem själva. Genom att fungera på det här sättet tolkar vi lätt människor fel.

Det är bra att vara medveten om det här i all kommunikation, men det är speciellt viktigt för en medlare. Vetskap och färdigheter minskar risken att vi stjälar människors ägande till deras egna synpunkter, tankar och känslor angående något problem. När vi lyssnar genuint låter vi inte våra egna tankar vilseleda oss i förhållande till talarens upplevelser och lösningar av svårigheter.

Ibland är det en mycket speciell upplevelse för talarna att bli hörda utan avbrott, eftersom de i allmänhet tävlar om att bli hörda. För andra kan upplevelsen vara märklig eftersom de skulle önska något slags gensvar av lyssnarna för att avgöra om lyssnarna är uttråkade eller intresserade. Några skulle vilja uppleva situationen som en dialog.

Övningen är konstgjord i det avseendet att vanligtvis förbjuds ju lyssnarna inte avbryta den som talar. Ändå skulle en del människor uppskatta ett sådant förbud ibland.

Några talare kan bli besvärade av att någon gör anteckningar, eftersom de då inte får ögonkontakt med lyssnaren. Andra kan igen tolka det att någon gör anteckningar som en tecken på att deras ämne upplevs som viktigt. I de här synvinklarna finns inget rätt eller fel. De ger alla intressanta insikter i upplevelsen av att lyssna och att bli hörd.

Övningen kan utvecklas och anpassas så att det hör ihop med målet för ett visst läroämne eller kunskapsområde på så sätt att läraren ger ett visst begrepp eller ämne att tala om i tre minuter.