

fab CONNECT her

Future Female
Innovators In STEAM

 Samfjármagnað af
Evrópusambandinu

Virkt hlustunarbíngi

Virkt hlustunarbíngi er einfalt og gagnvirkt verkfæri til að æfa hlustunarfærni. Með því að nota bíngóspjald með tækni eins og endurorðun, opnum spurningum og samkenndarsetningum er markmiðið að fylla út línu eða allt spjaldið í gegnum nokkra lotu.

Þessi æfing hjálpar þér að verða meðvitaðri um sjálfan þig, styrkir sjálfstraust skjólstæðingsins og dýpkar tengsl ykkar. Með því að nota þessar hlustunaraðferðir munt þú láta skjólstæðinga þína finna að þeir séu heyrðir og metnir.

Leiðbeiningar, mismunandi leiðir til að nota bíngóið og prentvænt (eða stafrænt) bíngóspjald er að finna hér fyrir neðan.

Leiðir til að nota virkt hlustunarbingo

1. Sjálfsendurspeglunarbingo:

- **Hvernig það virkar:** Eftir hverja lotu merktu við þær aðferðir sem þú notaðir á bingóspjaldið. Skrifaðu stuttar athugasemdir um hvað gekk vel eða hvað þú vilt bæta.
- **Markmið:** Íhuga hvaða aðferðir voru auðveldar, hvaða voru áskorun og hvernig þær höfðu áhrif á samtalið.
- **Tilgangur:** Þetta hjálpar þér að meta hlustunarfærni þína í einrúmi og setja þér persónuleg markmið um framfarir.

2. Bingó með endurgjöf frá skjólstæðingi:

- **Hvernig það virkar:** Gefðu skjólstæðingnum bingóspjaldið fyrir eða eftir lotuna. Hann getur merkt við þær aðferðir sem hann tók eftir í samtalinu eða íhugað þær eftir á.
- **Valkostir:**
 - **Í rauntíma:** Skjólstæðingar nota bingóspjaldið á meðan á samtalinu stendur til að merkja við aðferðir þegar þeir verða þeirra varir.
 - **Eftir lotu:** Skjólstæðingar fylla út spjaldið eftir á og deila hugsunum sínum um hvernig aðferðirnar létu þá líða.
- **Markmið:** Hjálpa skjólstæðingnum að verða meðvitaðri um virka hlustun og veita þér endurgjöf á aðferðir þínar.
- **Tilgangur:** Styrkja tengslin á milli leiðbeinanda og skjólstæðings og hvetja skjólstæðinga til að taka virkan þátt í ferlinu.

3. Áskorun í færniþróunarbingo:

- **Hvernig það virkar:** Settu þér persónulegt markmið að ljúka bingóspjaldinu á ákveðnum tíma (t.d. einum mánuði). Í hverri leiðsagnarlotu einbeitir þú þér að því að nota nokkrar mismunandi hlustunaraðferðir af spjaldinu. Skrifaðu niður hvaða aðferðir þú notaðir og hversu áhrifaríkar þær voru. Með tímanum stefndir þú að því að fylla allt spjaldið með því að æfa fjölbreyttar aðferðir í hverri lotu.
- **Markmið:** Byggja upp og auka smám saman færni í virkri hlustun, með áherslu á mismunandi aðferðir í hverri lotu. Fylgstu með framförum þínum og íhugaðu hvað hentar þér best.
- **Tilgangur:** Þessi áskorun hvetur til stöðugra framfara og hjálpar þér að innleiða fjölbreyttar hlustunaraðferðir í leiðsagnarstíl þinn. Hún styður langtímaþróun og samkvæmni í notkun ólíkra aðferða og gerir þig að færari hlustanda með tímanum.

Endurorðun:

Endurtaktu það sem skjólstæðingurinn hefur sagt með þínum eigin orðum til að staðfesta skilning.

Skýringarspurningar:

Spyrðu spurninga til að hjálpa skjólstæðingnum að útfæra hugsanir sínar betur.

Staðfestingar:

Notaðu hvetjandi setningar til að sýna að þú hlustar virkt og ert þátttakandi í samtalinu..

Óorðbundin merki:

Notaðu líkamsmál til að sýna athygli, til dæmis með því að kinka kalli, halda augnsambandi og halla þér fram.

Speglun tilfinninga:

Viðurkenndu og speglaðu þær tilfinningar sem liggja að baki orðum skjólstæðingsins.

Þögn og þolinmæði:

Gefðu skjólstæðingnum rými til að vinna úr hugsunum sínum án þess að grípa fram í.

Samantekt:

Í lok samtals eða kafla, dragðu saman helstu atriði í stuttu máli til að tryggja skilning.

Forvitni fram yfir dómhörku:

Spyrðu opinnar spurningar í stað þess að gera ráð fyrir hugsunum skjólstæðingsins.

Forðastu að grípa fram í:

Leyfðu skjólstæðingnum að tala án þess að þú rjúfir umræðuna of snemma með ráðleggingum eða skoðunum.

Að spyrja opinnar spurninga:

Hvetja skjólstæðinginn til að deila meira með því að spyrja spurninga sem ekki er hægt að svara með „já“ eða „nei“.

Að einbeita sér að sjónarhorni skjólstæðingsins:

Tryggðu að samtalið haldist í kringum reynslu og sjónarmið skjólstæðingsins.

Meðvitund um líkamsmál:

Vertu meðvitaður um eigið líkamsmál og hvernig það gæti verið túlkað af skjólstæðingnum.

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....