

Tytuł	Odgrywanie ról		
Metodologia	Odgrywanie ról w celu zwiększenia umiejętności słuchania z empatią		
Miejsce	przestronny pokój, na zewnątrz		
Czas na aktywność	30-60 min	Cele kształcenia	• modelowanie i ćwiczenie umiejętności aktywnego słuchania • zrozumienie kluczowych elementów poprawy empatii • ocena swojego poziomu empatii
Liczba uczestników	10-15 uczestników		
Wstęp	Celem tego ćwiczenia jest zbadanie, w jaki sposób ludzie mogą reagować w różnych sytuacjach i budowanie pewności siebie w radzeniu sobie z nimi poprzez aktywne słuchanie. Ćwiczenie podkreśli kluczowe elementy poprawy poziomu empatii i przećwicz dalsze umiejętności słuchania.		
Zasoby, sprzęt lub materiały potrzebne do lekcji	Projektor, ekran Długopisy, notatniki Tablica, markery		
Metodologia	Odgrywanie ról, praca w grupach, informacje zwrotne.		
Procedura / instrukcja dotycząca działania			
Krok 1 <i>Prowadzący prosi ochotnika o odegranie roli ucznia, który ma spotkanie z doradcą zawodowym w celu omówienia korzyści płynących z uczęszczania do technikum zawodowego po ukończeniu szkoły. Uczeń powinien wykazywać ograniczone zainteresowanie uzyskaniem informacji. Prowadzący zaprasza ochotnika do "biura", a uczeń zachowuje się niegrzecznie i wykazuje słabe umiejętności słuchania.</i> <i>1. Przygotuj rozwiązanie, zanim usłyszysz problem. "Mam dla ciebie świetny pomysł! Opowiem ci o...."</i> <i>2. Działaj osądzająco - "Dlaczego miałbym chcieć zrobić coś głupiego? Nigdy bym tego nie zrobił! To głupie."</i> <i>3. Przerywaj doradcy zadając pytania, jedząc lunch, czytając czasopismo, czesząc włosy....."</i> <i>4. Nie pozwalaj doradcy kończyć zdań. Przerywaj proces myślowy i nigdy nie pozwalaj na ciszę.</i> Krok 2 <i>Po 3-5 minutach odgrywania ról przerwij sesję, podziękuj wolontariuszowi i zapytaj uczestników, jak im się podobała "sesja doradcza". Zapisz możliwe problemy na tablicy.</i> Krok 3 <i>Zaprezentuj 8 strategii poprawy empatycznego słuchania za pomocą projektora i ekranu. Porównaj listę sporządzoną przez uczestników na tablicy z 8 strategiami. Ile strategii zostało złamanych? Ile razy?</i>			

8 strategii poprawy empatycznego słuchania:

- 1. Poświęć trochę czasu*
- 2. Nie współczuj, lecz okazuj empatię*
- 3. Obserwuj język ciała*
- 4. Powstrzymaj się od rozwiązań*
- 5. Używaj pytań otwartych, empatycznych lub zawisłych.*
- 6. Pytaj o więcej*
- 7. Powtórz lub przeformułuj*
- 8. Pozwól na ciszę*

Krok 4

Podziel uczestników na trzyosobowe grupy robocze. Jeden z nich będzie mówcą, drugi słuchaczem, a trzeci obserwatorem. Niech ci sami uczestnicy odegrają sesję ze słabym empatycznym słuchaniem i zamienią się rolami, aby odegrać dobre umiejętności empatyczne.

Obserwator powinien sporządzić notatki na temat doświadczenia i być przygotowany do podzielenia się swoimi spostrzeżeniami z szerszą grupą.

Poproś obserwatorów, aby skomentowali swoje notatki, zapisując swoje najlepsze i najgorsze umiejętności słuchania.

Wspólnie zgłoszycie na trzy najlepsze i trzy najgorsze umiejętności słuchania.

Refleksja i samoocena uczestników

Pomyśl o momencie w swoim Życiu, w którym zaobserwowałeś słabe lub dobre umiejętności słuchania. Przedyskutuj, która umiejętność słuchania jest dla Ciebie najtrudniejsza.

Źródło: <https://2009-2017.state.gov/m/a/os/66058.htm>