

ØVELSE #4

AT LYTTE GODT OG NYSGERRIGT

Det at lytte er halvdelen af en god samtale, og vi gør det stort set hele tiden. Vi er til gengæld ikke altid lige gode til det og sjældent særligt opmærksomme på det. Men det kan faktisk godt betale sig at lytte lidt efter, hvordan man lytter.

En demokratisk samtale handler nemlig om ikke bare at lytte efter, hvornår man selv kan komme til at sige noget igen, men om at være nysgerrig og lytte efter, hvad den anden side siger, og hvad hensigten er med det, de siger – og tage det ind, tænke over det og måske endda bliver klogere eller helt skifte mening.



OPVARMNING: VERDENS DÅRLIGSTE LYTTER

- **Varighed:** 30 minutter
- **Det skal deltagerne bruge:** Evt. noget at skrive på i opsamlingen.
- **Hvor kan øvelsen laves:** I et almindeligt klasse-/mødelokale
- **Form:** Øvelsen gennemføres i plenum og to og to

SÅDAN GØR DU:

Rammesætning (5 minutter)

Det er godt lige at tune sig ind på, hvad det egentlig er, I skal i gang med og hvorfor. Spørg eksempelvis deltagerne om følgende:

- Hvad vil det sige at lytte?
- Kan man lytte godt og dårligt?
- Hvad har det med demokrati at gøre?

1. ØVELSE

Lyt til rummet (5 minutter)

- Deltagerne sidder i en rundkreds, eller hvor de vil.
- De skal nu lukke øjnene, slappe af og lytte til ingenting – til rummet omkring dem, stilheden, smålyde fra de andre mv.

2. ØVELSE

Verdens dårligste lytter (10 minutter)

- Deltagerne sidder to og to over for hinanden.
- Først fortæller den ene, hvad vedkommende har lavet i weekenden – den anden skal lytte så dårligt efter, som vedkommende kan.
- Bagefter bytter de roller, og den anden fortæller, mens den første lytter dårligt.

OPSAMLING PÅ LYTTEØVELSER (10 MINUTTER)

Brug tid enten efter hver øvelse eller begge øvelser samlet på at samle op og få deltagerne til at tale med hinanden om, hvordan det virkede, og hvad de har lært om at lytte. Brug evt. følgende spørgsmål:

- Hvad hørte I under den første øvelse?
- Hvordan var det bare at lytte uden at skulle noget med det?
- Er der forskel på, hvordan man lytter, når man lytter med og uden et bestemt formål?
- Hvilke dårlige lyttemetoder brugte I under den anden øvelse? Hvordan påvirkede det jeres samtale?
- Har I lært noget nyt om at lytte? Hvad?

TIP:

I kan evt. supplere øvelsen med at lave en huskeliste til jeres fællesskab over ting, der skal til, for at man lytter godt og nysgerrigt til hinanden.

"Lytteøvelsen var megasjov, fordi det var lidt grænseoverskridende at skulle opføre sig vildt dårligt over for den anden. For en gangs skyld havde man meget fokus på ikke at være god, og man blev opmærksom på nogle af de dårlige tendenser, man normalt kan have. Jeg fik et wake-up call, fordi folk nævnte øjenkontakt, og fordi jeg tit kan komme til at zoome lidt ud og virke, som om jeg ikke lytter, selvom jeg faktisk gør det."

- elev, der har deltaget i Grib Demokratiet

ÆGTE TRÆNING I AT LYTTE GODT OG NYSGERRIGT

Hvis du gerne vil træne dine deltageres evne til at lytte aktivt til hinanden, så er vores anbefaling, at du introducerer dem for 'Dialogcirklen'.

Det er en rimelig simpel metode, der er udviklet af gymnasielærerne Michael Bang Sørensen og Mikkel Risbjerg. I stedet for at være optaget af, hvad læreren/de voksne/autoriteten i rummet siger og mener er rigtigt, øver deltagerne sig i Dialogcirklen på at lytte til hinanden og diskussionens substans.

SÅDAN GØR DU:

Vi skriver herunder lidt om, hvad Dialogcirklen går ud på, men du kan finde en uddybet vejledning på: www.duu.dk/1-4-dialogcirkel

I cirklen diskuteres der et emne, du har valgt på forhånd. Reglerne i cirklen er:

- Deltagerne sidder i rundkreds, så alle kan se alle
- Der er ingen talerliste, og der er ingen, der fordeler taleretten
- Lyt til andre, og lad dem tale færdig uden at afbryde
- Hvis man vil byde ind i diskussionen, skal man byde ind, når der er plads, men kun en ad gangen
- Man skal vise respekt, især over for udsagn, man er uenig i
- Det er lige så vigtigt at lytte aktivt som at tale

REFLEKSION:

Imens samtalen foregår, skal en af deltagerne eller du selv tegne samtalsens udvikling som et diagram. Start med at tegne deltagerne ind i en cirkel, som de sidder. Hver gang ordet skifter, trækker du en streg fra den deltager, der har haft ordet, til den, der har taget det. Sådan fortsætter du

hele vejen igennem samtalen. Til sidst vil du have en tegning, der viser, hvordan ordet har været fordelt mellem deltagerne – hvem har sagt noget, meget, lidt eller ingenting.

Tal med deltagerne om det bagefter:

- Hvad fortæller det her billede jer?
- Til jer, der ikke sagde så meget – hvordan kan det være?
- Hvad med jer, der sagde rigtig meget – hvordan kan det være?
- Hvad skal der til, for at det ændrer sig en anden gang? Er det overhovedet vigtigt, at det ændrer sig?

Hvis metoden skal virke som ægte træning, er det vigtigt, at den bruges ofte, og samtalediagrammet giver deltagerne mulighed for at evaluere sig selv og hinanden fra gang til gang: Hvem talte meget/lidt sidst? Var det anderledes i dag? Er der nogen, der vil prøve at påtage sig en anden rolle næste gang?

“Det var nemmere at komme med inputs i cirklen, end det er til hverdag. De, der normalt ikke rækker hånden op, bød lidt mere ind. Der var heller ikke nogen dumme svar, fordi det handlede om ens egne holdninger, og fordi det var mere uformelt.”

- elev, der har deltaget i Grib Demokratiet