

აქტიური მოსმენის ტექნიკების ფლობა.

მასწავლებელთა თვითშეფასების კითხვარის სასწავლო პროცესის მიმართულებაში არის პუნქტი A1a5:“კომუნიკაციის დროს ყურადღებით ვუსმენ მოსწავლეს,ვიყენებ აქტიური მოსმენის სტრატეგიებს(ვსვამ დამაზუსტებელ კითხვებს,ვაჯამებ მოსწავლის ნათქვამს და ა.შ)მართალია ამ სტრატეგიებს ყოველთვის ვიყენებ, მაგრამ მე ეს პუნქტი შევაფასე მე- 2 -ე დონის შეფასების სკალით .გადავწყვიტე შემევესო თვითშეფასების ცხრილი და დამედგინა თუ როგორ ვიყენებ აქტიურ მოსმენას სასწავლო პროცესში,დაწვრილებით შემესწავლა ამ საკითხზე ინტერნეტში გამოქვეყნებული რესურსები,რადგან აქტიური მოსმენის ტექნიკების ფლობაზე დამოკიდებული მოსწავლეებთან კეთილგანწყობილი ურთიერთობა და პატივისცემაზე დაფუძნებული კომუნიკაცია.იმისათვის რომ კომუნიკაცია ეფექტიანი აღმოჩნდეს, აუცილებელია მოსწავლის სუბიექტური რეალობის გათვალისწინება,რაც არც ისე მარტივია- მასწავლებელმა უნდა მოახერხოს „შეერწყას“ მოსწავლის აღქმებს, წარმოდგენებს, ღირებულებებს. მხოლოდ ასეა შესაძლებელი კომუნიკაციამ მიზანს მიაღწიოს.

მასწავლებლის პროფესიულ სტანდარტში მითითებულია:

მუხლი 5. სასწავლო გარემო

მასწავლებელმა იცის, როგორ შექმნას უსაფრთხო, მზრუნველი, ეფექტური, ორგანიზებული და კეთილგანწყობილი სასწავლო გარემო. ამ მიზნით: ა) მასწავლებელი აცნობიერებს პასუხისმგებლობას თითოეული მოსწავლის პიროვნულ და სოციალურ განვითარებაზე;[\(მასწავლებლის პროფესიული სტანდარტი.გვ2\)](#)

ქვემოთ მოცემულია აქტიური მოსმენის უნარების დასადგენი თვითშეფასების ცხრილი.ამ ფორმის ცხრილი შესაძლებელია გამოიყენონ და შეავსონ როგორც მასწავლებლებმა,ისე მშობლებმა ,რათა დაადგინონ თუ როგორია მათი აქტიური მოსმენის უნარები:

თვითშეფასების ცხრილი

ინსტრუქციები:ყურადღებით წაიკითხეთ თითოეული წინადადება და აღნიშნეთ შესაბამის სვეტში ,თუ რა სიხშირით იყენებთ კონკრეტულ ქცევას

№	ქცევა	იშვიათად	ზოგჯერ	ხშირად	ძალიან ხშირად
1	ფოკუსირებას ვახდენ იმის მიზანზე რაც მსურს				
2	საუბრისას სიტყვიერად ვადასტურებ,რომ ვუსმენ				
3	ვცდილობ შევიქმნა წარმოდგენა,თუ რას გრძნობს				

	თანამოსაუბრე(ექვი,შიში,ნერვიულობა და ა.შ)				
4	ფოკუსირებას ვახდენ იმაზე რისი თქმა სურს პიროვნებას და იმ დეტალებზე,რომლებიც უნდა შევიტყო				
5	ვთხოვ იმ სიტყვების ახსნას,რომლებსაც ვერ ვიგებ				
6	მუდამ მახსოვს რომ სიტყვის ინტერპრეტაცია რამდენიმენაირად შეიძლება				
7	ვიცი,თუ რომელი სიტყვები და ფრაზები იწვევენ ნეგატიურ რეაქციას				
8	ვინიშნავ ნათქვამს ,რათა უკეთ მახსოვდეს მნიშვნელოვანი დეტალები				
9	ვიმეორებ ნათქვამს,რათა დავრწმუნდე,რომ გავიგე მისი მნიშვნელობა				
10	თუ მოსწავლესთან საუბრისას ირგვლივ გარემოში ხმაურია,არ მეფანთება ყურადღება				
11	მუდამ ვცდილობ მახსოვდეს,რომ თითოეული მოსწავლე ინდივიდუალურია				
12	ვცდილობ წარმოვიდგინო თავი თანამოსაუბრის ადგილას				
13	ვცდილობ ვუსმინო გაკიცხვისა და კრიტიკის გარეშე				
14	არ ვაწყვეტინებ მოსაუბრეს თუ ამას საჭიროება არ მოითხოვს				
15	ვცდილობ მახსოვდეს,რომ თითოეული კომენტარი ჩემი მუშაობის გაუმჯობესებას ემსახურება				
16	ვცდილობ გავაუმჯობესო აქტიური მოსმენის უნარები				

რა არის აქტიური მოსმენა?

აქტიური მოსმენა ეფექტური კომუნიკაციის საფუძველია. აქტიური მოსმენის დროს მსმენელი ამახვილებს ყურადღებას მოსაუბრესა და მის ნათქვამზე. კარგ მსმენელს უნდა შეეძლოს მოსმენილის შინაარსის საკუთარი სიტყვებით გადმოცემა. ეს ნიშნავს იმას, რომ მან კარგად გაიგო სხვისი ნათქვამი. ამისათვის აქტიურმა მსმენელმა უნდა დაამყაროს უკუკავშირი მოსაუბრესთან მოკლე კითხვების საშუალებით, რათა დააზუსტოს, ერთი მხრივ, გადმოცემულის შინაარსი და, მეორე მხრივ, მოსაუბრის ემოციური მდგომარეობა, მისი დამოკიდებულება საკითხისადმი. დაეხმაროს პიროვნებას იფიქროს თავის პრობლემაზე და პრობლემის გადაჭრის გზაზე. მსმენელი აქტიური მოსმენის დროს არ ახდენს პიროვნების და მისი გადაწყვეტილებების განსჯას, არამედ ეხმარება გადაწყვეტილების მიღებაში.

რითი მიხედვებით, რომ თქვენ აქტიურად გისმენენ?

არავერბალური კომუნიკაცია: თავის დაკვრა, კონტაქტი თვალებით, წინ გადახრა.

მოკლე პასუხები: ამხნევენ პიროვნებას, განაგრძოს საუბარი: დიახ, გასაგებია, ცუდია და ა.შ.

ნათქვამის პერიფრაზირება საკუთარი სიტყვებით:

- ადასტურებს, რომ პიროვნებამ გაიგო ის, რისი თქმაც მისთვის უნდოდათ;
- ასრულებს უკუკავშირის ფუნქციას, ეხმარება პიროვნებას ნათქვამის განსჯაში ანუ როგორ გაიგო მისი შინაარსი.

სიცხადის შემტანი / ღია კითხვები, დასმული მოსაუბრის მიერ, რომლების მიუთითებს, რომ მას ნამდვილად უსმენენ.

რითი მიხედვებით, რომ თქვენ ნაწილობრივ გისმენენ?

- მოსაუბრე დაკავებულია სხვა საქმებით (სხვას ესაუბრება, ხატავს, წერს);
- მისჩერებია კედელს, იატაკს, იყურება სარკმლიდან;
- გაწყვეტინებთ საუბარს და იძლევა რჩევას;
- ტოვებს მოუსვენრობის, მოწყენილობის ან მობეზრების შთაბეჭდილებას.

აქტიური მოსმენის ტექნიკები:

1. მოსმენის განწყობა და „სხეულის ენა“

მოსმენისას მნიშვნელოვანია ისე განვეწყოთ, რომ მოვახერხოთ თანამოსაუბრის სამყაროს წვდომა და არა საკუთარი ვარაუდების გამოთქმა. ამასვე უნდა მიუთითებდეს თქვენი გამომეტყველება, ქესტი, მიმიკა, ...

2. არარეფლექსიური მოსმენა

მოსმენა შეფასების გარეშე, ეს არის ყუადღებიანი დუმილის პროცესი, მხოლოდ პაუზების დროს გამოითქმება მოკლე სიტყვები: „გავიგე“, „აჰა“, „დიახ“ და სხვა,

3. გარკვევა და დაზუსტება

ხდება ღია კითხვების დასმა საკითხში უკეთ გარკვევის მიზნით. კითხვის დასმის სტილიც უნდა იყოს არადირექტიული, მაგ ასე: „ხომ არ მოჰყვებოდით.. „ და არა ასეთი: „აბა, მოყევით..“ დაზუსტებისა და გარკვევის მიზნით დასმულ შეკითხვებს, რომლებიც „ეპატიჟება“ მოზარდს, მოძებნოს სხვა სიტყვები აზრის გამოსახატავად:

- რას გულისხმობ?
- ხომ არ გაიმეორებდი კიდევ ერთხელ?
- ხომ ვერ ამიხსნიდი ამას უკეთ?

4. რეფრაზირება

თანამოსაუბრის ნათქვამის გამეორება სხვა სიტყვებით, ამით საკუთარ თავსაც ვეხმარებით და თანამოსაუბრესაც, რათა უკეთ გავიგოთ, მან კი უკეთ გამოხატოს თავისი აზრი,

5. შეჯამება

რომელიც განსაკუთრებით ეფექტანია, როცა თანამოსაუბრე დიდხანს „ტკეპნის“ ერთსა და იგივე ადგილს დისკუსიის დროს, ნათქვამის შეჯამებას, რეზიუმირებას იმ მიზნით, რომ მოსაუბრე დარწმუნდეს - მისი ნათქვამი სწორადაა გაგებული, მას უსმენენ:

- ამრიგად, მთავარი...
- მაშასადამე, შენ მთავაზობ, რომ...
- თუ სწორად გავიგე, მაშინ...
- თუ ნათქვამს შევაჯამებთ...

6. „გრძნობების არეკვლა“

ამ ხერხით თამნამოსაუბრეს ვაგრძნობინებთ, რომ მისი განცდები ჩვენთვის გასაგებია. ეს არის ემოციური მხარდაჭერა. მოსმენის უნარის უმაღლესი დონე - ემპათიური მოსმენაა. ემპათია არის მეორე ადამიანის თანაგრძნობა და თანაგანცდა. ეს არის განცდა, რაც შეიძლება ღრმად და სრულად ჩაწვდე მოსაუბრის შინაგან სამყაროს, გაუგო მას. აქტიური მოსმენისას მნიშვნელოვანია გამოხატოთ, რომ „გესმით“ მოსაუბრის ემოციები და განცდები, რაც მას დაეხმარება, თავად გააცნობიეროს საკუთარი გრძნობები. უნდა ერიდოთ კატეგორიულ ფორმულირებებს, რადგან თქვენს მიერ აღქმული შეიძლება არ იყოს ზუსტი და ყოველივე ამან შეიძლება მოსაუბრის იმედგაცრუება და დიალოგის შეფერხება გამოიწვიოს.

- მე მაქვს განცდა, რომ შენ...

- ჩემი აზრით, შენ გრძნობ...

აქტიური მოსმენისათვის აუცილებელი გარე და შიდა ფაქტორები

აქტიური მოსმენისათვის აუცილებელია მოსმენის გარე და შიდა ფაქტორების გაცნობიერება. გარე ფაქტორებში გულისხმობენ: ზოგადად გადმოცემული საკითხის სირთულეს, მოსაუბრეს და გარემოს. კერძოდ, ჰქონდა თუ არა მას რაიმე შეხება ამ საკითხთან და რამდენად რთულია მისი გაგება. აქტიური მსმენელი უნდა დააკვირდეს, თუ მოსაუბრისგან რა არავერბალური ინფორმაცია მოდის, რამდენად დამაჯერებელია მოსაუბრე, და ა. შ. ცხადია, კარგად ილუსტრირებული ინფორმაცია და სხვადასხვა ტექნოლოგიის გამოყენება უფრო გაუადვილებს მსმენელს გადმოცემული ინფორმაციის გაგებას. და ბოლოს, გასათვალისწინებელია, თუ რამდენად შესატყვისია გარემო ინფორმაციის ურთიერთგასაცვლელად და არსებობს თუ არა რაიმე ხელისშემშლელი გარემო ფაქტორები (ხმაური, ვიბრაცია, განათება, ტემპერატურა და სხვა).

აქტიური მოსმენის დროს მსმენელმა ასევე უნდა გააკონტროლოს მოსმენის შიდა - საკუთარ თავთან დაკავშირებული ფაქტორები. კერძოდ, მან ყურადღება უნდა გაამახვილოს მოსაუბრეზე, შეწყვიტოს ყველა შეუსაბამო ქცევა მოსმენის დაწყებამდე, წინასწარ მოამზადოს შესატყვისი მასალა (მაგ. ჩასაწერი რვეული, კალმისტარი, წინა გაკვეთილის შინაარსი), გააკონტროლოს თავისი ემოციური მდგომარეობა და ა. შ.

როგორ გავაუმჯობესოთ ურთიერთობა მოსწავლეებთან?

ურთიერთობის გასაუმჯობესებლად საჭიროა, ყურადღება მივაქციოთ ჩვენი მოსმენის უნარს და დავხვეწოთ აქტიური მოსმენის ხელოვნება. კარგი მსმენელი მოქმედებს შეფასების, ანალიზისა და საკუთარი შეხედულებების თავზე მოხვევის გარეშე, რაც უადვილებს მოსაუბრეს, და მით უმეტეს ბავშვს, სათქმელის გულდიად გამოხატვას, პრობლემის და მოსაზრების გაზიარებას. აქტიური მოსმენა ორი ადამიანის თანასწორი

ურთიერთობის თანასწორია. ყოველთვის გავითვალისწინოთ მოსწავლეებთან პოზიტიური ურთიერთობის ჩამოყალიბების კომპონენტები:

მიღება. მოსწავლე უპირობოდ უნდა მიიღოს და არა იმის მიხედვით რას აკეთებს ან რას მოსწავლეს მუდამ უნდა ჰქონდეს განცდა, რომ პოზიტიური ადამიანია, მაშინაც კი როდესაც ცუდად იქცევა. ეს გრძნობა მათ ეხმარება დაძლიონ სირთულეები. საჭიროა მივიღოთ მოსწავლის თავისებურებებიც.

ყურადღება. მოსწავლის მიმართ პოზიტიური ყურადღების გამოხატვა ურთულესი საქმეა, დიდ დროს, ენერჯიას, ძალას და ემოციებს მოითხოვს მასწავლებლისგან. რაც უფრო მეტ პოზიტიურ ყურადღებას გამოხატავს მასწავლებელი, მით ნაკლებ ნეგატიურ ყურადღებას საჭიროებენ ამრევები გაკვეთილზე. ყურადღების გამოხატვის რამდენიმე ხერხი: მიესალმეთ მოსწავლეებს. ყველაზე სწრაფი და მარტივი გზა იმაში გამოიხატება, რომ გამოიყენოთ 1-2 წუთი, რათა თითო სიტყვა უთხრათ თითოეულს გაკვეთლის დასაწყისში ან ბოლოს. ეს თქვენგან დიდ ორგანიზებულობასა და მოქნილობას მოითხოვს. რა შეიძლება მოყვეს ასეთ მიდგომას რთულ მოსწავლეში? მოუსმინეთ მოსწავლეებს. მოუსმინეთ მოსწავლეებს, რაზეც არ უნდა გელაპარაკოს.

პატივისცემა (აღიარება). აღიარება ძალიან სჭირდება ადამიანს. აჩვენეთ მოსწავლეს, რომ ის საჭიროა სკოლისთვის. აღიარება უნდა ხდებოდეს ხმამაღლა და ნათლად. აღიარებას ხშირად აიგივებენ მხარდაჭერასთან. აღიარება მხარდაჭერის მხოლოდ ერთი ტექნიკაა. აღიარეთ საქმე და არა მისი გამკეთებელი! ამით საქმეც გაგრძელდება და არც მოსწავლეს "აუვარდება თავში",

წერილობითი აღიარება. მოსწავლის წარმატების შესახებ მისწერეთ მშობელს და ბავშვსაც ჩაუწერეთ რვეულში ან დღიურში. ზოგიერთი მოსწავლე თვეობით ინახავს ამ ჩანაწერებს.

ასწავლეთ მოსწავლეს მოითხოვოს აღიარება. რადგან ჩვენ ყოველთვის ვერ ვამჩნევთ კარგს, ვთხოვთ მოსწავლეებს გვითხრან, მათი აზრით, რა იმსახურებს აღიარებას. სცადეთ ასეთი ექსპერიმენტი: სთხოვეთ მოსწავლეებს თვითონ ჩაიწერონ რა გააკეთეს კარგი. დღის ბოლოს სთხოვეთ წაიკითხონ ის. თუ თვლით, რომ ჩანაწერები სიმართლეს შეეფერება ხელი მოუწერეთ და ნება დართეთ სახლში წაიღოს. ეს ხერხი კარგად მუშაობს, ხელს უწყობს საკუთარი თავის აღიარების ჩვევის ფორმირებას.

მოწონება. ჩვენ მოსწავლეებს იმასაც ვეუბნებით რომ მოგვწონს მისი ხასიათის ესა თუ ის თავისებურება და მცდელობა გააკეთოს რაიმე (თუნდაც უმნიშვნელო). ეს მათთვის დიდი სტიმულის მიმცემია. როცა მათი დადებითი თვისებები მოწონებულია, მათ სურვილი უჩნდებათ კიდევ უკეთესები გახდნენ. აი რამდენიმე სიტყვა, რომელიც დადებით თვისებებს გამოხატავს. ეს სიტყვები მუდმივად უნდა შევახსენოთ ზეპირად და წერილობითი ფორმით მოსწავლეებს: ღირსება, სიმამაცე, გონიერება, შემოქმედებითობა, ენერჯიულობა, ენთუზიაზმი, პუნქტუალურობა, მოსმენის უნარი, შეუპოვრობა და ა.შ. შეადგინეთ ასეთი მარტივი წინადადებები და გამოიყენეთ: "როგორი საინტერესო მიდგომაა.." თავიდან ეს სიტყვები ბავშვისთვის შესაძლებელია

უცნაურად ჟღერდეს, მაგრამ რამდენიმე ხანში საოცარ ეფექტს დაინახავთ, ეს მათ ბუნებრივად მოეჩვენებათ. ვიმედოვნოთ, რომ თვითონაც გამოიყენებენ ასეთ მიმართვებს ურთიერთობებში.

თბილი გრძნობები. კარგი მასწავლებელი თბილ ემოციურ გარემოს ქმნის კლასში. ის არა მხოლოდ გადასცემს მოსწავლეებს ცოდნას, არამედ თბილ ურთიერთობებსაც ასწავლის. გრძნობა არ არის საშუალება ან ინსტრუმენტი, რომელიც შედეგებს განამტკიცებს. არა! არ შეიძლება მისი ასეთი მიმართულებით გამოყენება: " მე შენ მომეწონები თუ.." მოსწავლე პირობის გარეშე უნდა გვიყვარდეს. მას უნდა სჯეროდეს, რომ მასწავლებელი არ გადაიყვარებს თუ იცელება, გაკვეთილი არ ისწავლა, გაუგებრობებში გაერია ან სხვა გარია. გრძნობა პიროვნებისადმი მიმართული, მიუხედავად იმისა როგორ გააკეთა ან არ გააკეთა რაიმე. ყველა მასწავლებელმა კარგად იცის, რომ მაგ. ხელის გადასმა კარგად მოქმედებს მოსწავლეზე. ფიზიკური კონტაქტის მოთხოვნილება ჩვილობიდან მოყვება ადამიანს. შურისმაძიებელ და ძალაუფლებისმოყვარე მოსწავლესთან ამ ხერხების გამოყენება საჭირო არაა, მათ ეს არც მოსწონთ. ასეთ მოსწავლეებთან საჭიროა დადებითი ემოციები სიტყვიერად გამოხატო. ის სჭირდება გაუბედავ, მორცხვ მოსწავლეს.

ბავშვი შეიძლება გავაფუჭოთ სამი ხერხით:

1. როცა ცუდად იქცევა და არ ვახდენთ სათანადოდ რეაგირებას,
2. როცა ჩვენ ზომავზე მეტად ვუკეთებთ იმას, რაც თვითონ მისი გასაკეთებელია,
3. როცა "გამოგვყავს" იმ უსიამოვნო სიტუაციიდან, რომელშიც თავისი ნებით აღმოჩნდა. ხელშეწყობის ყველა სტრატეგია სასარგებლოა თუ სწორად იქნა გამოყენებული. მათი გაორმაგება, გასამმაგება უარყოფითი ზეგავლენის რისკს არ ზრდის. თუ მოსწავლე სულ "სისხლს მიშრობს" მე როგორღა გამოვხატო მისადმი მხარდაჭერა? იკითხავს მასწავლებელი. რასაკვირველია ძნელია, მაგრამ თანდათან მხარდაჭერა თავის შედეგებს გამოიღებს.

მეორეს მხრივ, ბევრ მოსწავლეს აკლია მხარდაჭერა, რის გამოც ისინი გაბოროტებულნი და გაღიზიანებულნი არიან. ისინი კარგ სიტყვებსაც ერთი ყურიდან მეორეში ატარებენ. გამოიჩინეთ მოთმინება, დააკვირდით მათი სახის გამომეტყველებას, ნახეთ რა იწვევს დადებით ემოციებსა და რა ტოვებს შთაბეჭდილებას. ძნელია, მაგრამ აქაც სხვა გზა არ არსებობს.

როგორ მოიქცეთ დაძაბულ, კონფლიქტურ სიტუაციაში?

უპირველეს ყოვლისა, უნდა მოერიდოთ განზოგადებას: „შენ ყოველთვის აგვიანებ...“, „შენ არასდროს მიგდებ ყურს“ და ა.შ.

უნდა მოერიდოთ მოზარდისათვის „იარლიყის“ მიკვრას, პიროვნების შეფასებას: „ შენ უსუფთაო ხარ...“. აქცენტი გააკეთეთ ქცევაზე და არა პიროვნებაზე. კომუნიკაცია დაფუძნებული უნდა იყოს იმ ქცევის აღწერაზე, რომელმაც თქვენი შესაბამისი გრძნობა გამოიწვია. ყოველივე ეს მოზარდის პროტესტის განცდას ამსუბუქებს, ნაკლებად იწვევს

ბავშვის ფსიქოლოგიურ თავდაცვას, განმუხტავს დაძაბულობას და ქმნის უფრო ეფექტური, წარმატებული ურთიერთობების ფონს.

ამგვარად, მოსწავლეებში ეფექტური კომუნიკაციის განსახორციელებლად საჭირო უნარ-ჩვევების ფორმირებას სწორედ მასწავლებლის მიერ გამოვლენილი აქტიური მოსმენის ტექნიკების ფლობის უნარი- მათი მიღება, ყურადღება, პატივისცემა, მოწონება და თბილი გრძნობები ეხმარება. როდესაც ჩვენ ურთიერთობის ამ კომპონენტების მოდელირებას ვახდენთ, ამით ჩვენ მოსწავლეებს ვასწავლით კიდევ, როგორ ააგონ და განამტკიცონ პოზიტიური დამოკიდებულება სხვებთან და ხელს ვუწყობთ თითოეული მოსწავლის პიროვნულ და სოციალურ განვითარებას. მასწავლებელი უნდა ფლობდეს აქტიური მოსმენის უნარს ანუ უნდა იყოს კარგი მსმენელი.

გამოყენებული ელექტრონული რესურსები:

1. მასწავლებელთა თვითშეფასების კითხვარი
2. (მასწავლებლის პროფესიული სტანდარტი, გვ2)
3. აქტიური მოსმენა, ტრენერის სახელმძღვანელო
4. ქურნალი მასწავლებელი

მოსწავლეთა "ცუდი ქცევის" ფსიქოლოგიური მოტივები, პრევენცია, მართვა, მეექვსე ნაწილი.

ავტორი მარინე ჯაფარიძე.

5. ადამიანი და მისი უფლებები
6. ლექსიკონი აქტიური მოსმენა

ავტორი: თამარ ენუქიშვილი-თელავის მუნიციპალიტეტის სოფელ ვანთის საჯარო სკოლის მასწავლებელი.