

# Respekt

Den här veckans fokus ligger på respektfull kommunikation genom aktivt lyssnande. Eleverna kommer att lära sig vad aktivt lyssnande är och hur man engagerar sig i det under den primära lektionen. Minilektionerna under veckan kommer att förstärka vikten av att aktivt lyssna och ge eleverna en möjlighet att öva på sina färdigheter i att lyssna aktivt.

Börja enheten med hela lektionen och sikta sedan på att slutföra minst två av minilektionerna med dina elever under veckan. Varje minilektion är utformad för att presentera delar av huvudlektionen på nya och engagerande sätt.

## Huvudläxa

**Helklasslektion**  
30 minuter



START  
HERE

### Aktivt lyssnande

I den här lektionen tittar eleverna på en kort video som förklarar vad aktivt lyssnande är och hur man engagerar sig i det. Eleverna får då en möjlighet att diskutera vad de lärt sig och träna aktivt lyssnande och respektfull kommunikation genom att diskutera en diskutabel fråga med en partner. (Se *sidan3* för lektionsdetaljer.)

## Mini lektioner

**För små grupper**  
15 minuter



### Att observera aktivt lyssnande

Denna aktivitet låter eleverna identifiera antingen aktivt lyssnande eller respektlöst lyssnande. Välj 4-5 par frivilliga (beroende på tid): 4-5 talare och 4-5 lyssnare. Skriv lyssningsförmågan på tavlan och, i hemlighet, tilldela varje par att antingen skildra aktivt lyssnande i sin konversation eller att göra motsatsen till aktivt lyssnande (exempel: istället för att titta på talaren, tittar lyssnaren bort i fjärran eller ner, som om han tittar på en telefon). Säg till dem att inte låta någon annan veta vilken lyssningssituation (aktivt lyssnande/dåligt lyssnande) de kommer att skildra. Förklara för klassen att målet är att observera att de aktiva lyssnarförmågan antingen demonstreras eller ignoreras i varje samtal. Varje par kommer att gå ett i taget; "prataren" kommer att prata i cirka 1 minut om sin favorithobby, semester, mat, plats att besöka eller någon annan "favorit". "Lyssnaren" bör visa de färdigheter som tilldelats. Låt klassen identifiera de färdigheter som demonstreras eller ignoreras och hur lyssnaren kunde ha gjort ett bättre jobb. Låt de två eleverna sitta ner och be sedan två andra volontärer att komma fram. Upprepa övningen för varje frivilligpar.

**Aktivt lyssnande:** Titta på personen som talar, om det är kulturellt lämpligt. • Behåll en öppen kroppsställning. • Vänta tills personen har pratat klart och ställ sedan en fråga. • Ge ickeverbala ledtrådar som att nicka. • Sammanfatta vad personen sa (detta kan börja med "Det jag hör dig säga är...").

**För partners**  
15 minuter



### Vad att lyssna betyder för mig

Låt eleverna i par välja och diskutera vad de tror att ett av följande citat om lyssnande betyder. Be sedan par att komma på sin egen slogan eller "citerbara" slogan för aktivt lyssnande, speciellt inriktat på

mellanstadieelever. Efter cirka 10 minuter, be paren att dela sina citattolkningar och sin nyskrivna slogan eller citat.

Citat:

"Det är skillnad på att lyssna och vänta på din tur att tala." —Simon Sinek

"En av de mest uppriktiga formerna av respekt är faktiskt att lyssna på vad en annan har att säga." —Bryant H. McGill

"Att lyssna handlar om att vara närvarande, inte bara om att vara tyst." —Krista Tippett

"Mod är vad som krävs för att stå upp och tala; mod är också vad som krävs för att sätta sig ner och lyssna." —Winston Churchill

"Du kan inte fejka att lyssna. Det syns." — Raquel Welch

**För privatpersoner**  
15 minuter



**Aktivt lyssnande inventering och mål**

Ge varje elev en bit vit rit- eller skrivarpapper. Låt eleverna bestämma på en skala från 1-10 (1 är lägst och 10 är högst), var de tror att de befinner sig i sin aktiva lyssnarförmåga (som inkluderar att titta på människor, när det är lämpligt; ha en öppen hållning; använda lämpliga icke-verbal kommunikation, ställa frågor och sammanfatta). Låt dem rita det numret, med stor stil, på sitt papper. Låt sedan eleverna, runt det antalet, skriva ner 3-5 (eller fler!) mål som de kommer att arbeta med för att bli bättre aktiva lyssnare i resten av Respect-enheten. Eleverna kan också illustrera dessa mål och/eller dekorera deras nummer. På baksidan låter du eleverna skriva ner numret de vill stå på i slutet av enheten. Påminn dem om att det är viktigt att de har ett rimligt mål, så även att gå upp ett nummer är ett steg i rätt riktning! De behöver inte ligga på 10:an. Låt eleverna lämna in dessa, så att du kan lämna tillbaka dem i slutet av enheten och be om en andra självutvärdering.

**Teknikfokuserad**  
15 minuter



**Befter Lyssna genom teknik**

Diskutera i en stor grupp (eller i små grupper och samlas sedan igen som en stor grupp) om tekniken gör oss till bättre lyssnare eller inte, och varför. Se till att skilja på hur tekniken har gjort oss till bättre hörapparater (förbättrade hörapparater, förbättrad telefonteknik, förbättrad videokonferens) jämfört med bättre lyssnare.

# Aktivt lyssnande

I den här lektionen tittar eleverna på en kort video som förklarar vad aktivt lyssnande är och hur man engagerar sig i det. Eleverna får då en möjlighet att diskutera vad de lärt sig och sedan träna aktivt lyssnande och respektfull kommunikation genom att diskutera en diskutabel fråga med en partner.

**Lektionens tidsram**

30 minuter

**Nödvändigt material**

- ☐ Smartboard eller annat sätt att projicera videon

**Standardkarta**

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandards, International Society for Technology in Education Standards, när så är tillämpligt, och Common Core State Standards. Vänligen se [Standardkarta](#) för mer information.

**Lektionens mål**

Eleverna kommer att:

- Lär dig komponenterna i aktivt lyssnande och koppla dem till respekt och vänlighet

**Läraranslutning/Självvård**

Respekt i klassrummet börjar med dig. Förhoppningsvis jobbar du på hur du kan hitta sätt att respektera dig själv. Om inte, är det aldrig för sent! Elever kommer att ha svårt att respektera sig själva om de inte ser självrespekten utformad för dem. Kom ihåg hur stark och bra och värdefull du är! Äger det! Den här veckan ska du också utvärdera hur väl du respekterar andra. Detta kan verka som en "no brainer" för lärare; vi älskar våra elever och det vi gör! Men vi blir alla trötta, vi upplever alla att de blir utbrända och vi har alla elever som utmanar oss, särskilt när dessa barn i mellanstadieåldern börjar tänja på vissa gränser och upplever några starka fysiska, mentala och känslomässiga förändringar. Särskilt i dessa tider, kom ihåg detalla förtjänar respekt även om det inte känns som att de har förtjänat det. Detta betyder inte att vi avstår från klassrumsledning eller disciplineringsstrategier, men vi kan närma oss varje situation med respekt och vänlighet. Några saker att tänka på den här veckan: Hur lyssnar du på dina elever (och på dina kollegor för den delen)? Lyssnar du för att höra eller lyssnar du för att svara? Hur är din tålamodstank? Ganska full eller kör på ångor? Har du föräldrar som gör det svårt att vilja visa respekt för dem eller deras studenter? När du känner dig utmanad, trött, frustrerad eller till och med ledsen och kämpar för att svara på ett vänligt och respektfullt sätt, kom ihåg att du är OK. Saker och ting kommer att bli OK. Du kan återinföra ett mått av respekt på en mängd olika sätt: använd aktiva lyssningsstrategier, ta fem djupa andetag innan du svarar på en situation, använd jag-meddelanden snarare än du-påståenden, sänk rösten och ta ett varsamt förhållningssätt till en utmanande situation, eller ring in backup (om du har en professionell lärande community [PLC] eller lärare-partner och behöver en andningspaus, be om hjälp!). Du kan växa i din förmåga att visa respekt för andra, och om du misslyckas, erkänn det, be om ursäkt och gå vidare. Imorgon är en ny dag.



## Dela med sig

5-7 minuter

Vi ska prata om hur man är bra lyssnare. Ett sätt att lyssna bra på någon kallas aktivt lyssnande. Är det någon som har några idéer om vad det innebär att vara enaktiv lyssnare? (Bjud in elevernas svar.)



## Inspirera

15 minuter

I den här videon kommer vi att lära oss lite mer om vad det betyder. När du tittar på videon, skriv ner de punkter han listar om att vara en aktiv lyssnare.

"Hur man blir en aktiv lyssnare" från Emeroy Bernardo (5 min 30 sek)  
<https://www.youtube.com/watch?v=0eHxNdIyo7g>



## Bemyndiga

15 minuter

Låt oss prata om det vi just har lärt oss. Vilka var de saker som Emeroy listade i videon som var viktiga för att vara en aktiv lyssnare?

- Var uppmärksam
- Vara inblandad
- Ha en öppen hållning
- Fråga frågor för att klargöra punkter
- Sammanfatta det du hör
- Använd I-påståenden för att spegla vad de sa
- Döm inte; avbryt inte
- Svara på lämpligt sätt, med vänlighet och förståelse

Vad är skillnaden mellan att höra och lyssna? (Bjud in elevernas svar.)

Nu står alla upp. Emeroy talade också om kroppshållning och kroppsspråk som viktiga delar av aktivt lyssnande. Vi pratade om kroppsspråk förra veckan också. Kroppsspråk, eller vår ickeverbala kommunikation, inkluderar hur vi står, vad vi gör med våra armar, våra ansiktsuttryck etc. Vänd dig till personen bredvid dig och räkna till tre, ta en kroppsställning som visar att du inte aktivt lyssnar på dem. En, två, tre, gå! Eleverna ska ta en pose. Kommentera de olika ställningarna; du borde se armarna korsade över bröstet, avvärjande blickar, kanske kroppar som vänds bort från sin partner, rysningar, blickar av ointresse, etc.

Nu, räknat till tre, ändra din hållning till en som du tror representerar aktivt lyssnande. En, två, tre, gå! Eleverna bör inta en ny ställning. Kommentera vad du ser.

- Hur skiljer sig denna hållning från din första hållning? (Bjud in elevernas svar.)
- Hur visar aktivt lyssnande respekt för den du pratar med? (Bjud in elevernas svar.)

- Hur visar aktivt lyssnande respekt för dig själv?  
(Bjud in elevernas svar.)

Detta kanske är lite mindre uppenbart, men som diskuteras i videon kan aktivt lyssnande förbättra relationer. Genom att vara en aktiv lyssnare gör du inte bara personen du lyssnar på glad, utan du kan också göra dig själv glad. Det känns bra att respektera andra och att förbättra relationer. Du kommer förmodligen att lära dig mer, undvika konflikter och må bättre om hur du hanterade dig själv och den andra personen. Du kommer att sänka dina stressreaktioner och sannolikt förbättra ditt rykte hos dem du kommunicerar med, vilket visar att du respekterar inte bara andra utan också dig själv. Du respekterar dig själv tillräckligt för att säkerställa att din interaktion med andra skapar en positiv upplevelse för dig också.



## Reflektera

5-7 minuter

Nu ska du träna aktivt lyssnande! Du får de sista fem minuterna på dig att bara prata med personen bredvid dig! Du kan prata om vad du vill, men arbeta på de färdigheter vi just pratade om. Titta på ditt kroppsspråk, ställ frågor, använd icke-verbala signaler för att visa att du lyssnar och var närvarande. Tänk inte på något annat, utan fokusera på personen framför dig. Titta inte på dina telefoner eller annan teknik! Kom ihåg, var närvarande!

Du kommer att välja ett av dessa ämnen att diskutera med din partner. Du kan antingen hålla med eller inte hålla med om påståendet och diskutera dina tankar och varför du tänker så här. Använd aktivt lyssnande och respektfulla kommunikationsstrategier för ditt samtal! Jag kommer att titta för att se hur du gör! Du kan skriva följande ämnen på whiteboardtavlan, projicera dem på den smarta tavlan eller helt enkelt tala dem ett par gånger. Flytta sedan runt i rummet för att observera konversationerna.

- Skoluniformer bör vara ett krav för alla skolor.
- Professionella idrottare, filmstjärnor eller musiker får för mycket pengar.
- Skräpmat borde förbjudas i skolor.
- Varje elev bör spela ett musikinstrument.
- TV-spel är för våldsamma och bör elimineras.
- Skolans klädkod är rättvis för både pojkar och flickor.
- Skola året runt är bättre för eleverna.

Med den sista minuten eller två, lyft fram några av de positiva, respektfulla samtal du bevitnat och varför. Påminn eleverna att använda aktiva lyssnar idag!