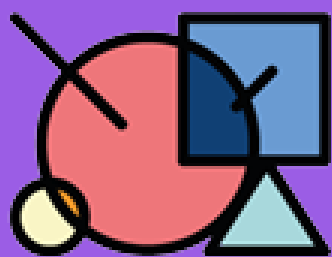




# Микро задача



# S4B

**Забележка към потребителя:** След като се запознае с [всеки видео урок](#), на потребителя ще бъде предоставена възможност да изпълни няколко задачи/дейности/игри, за да упражни и доразвие съответното умение.

## Активно слушане

### Моменти на рефлексивно слушане

#### Микро задача №: 3

#### 01 Какви са целите на тази задача?



Микро задачата "Моменти на рефлексивно слушане" има за цел да развие навик за активно слушане чрез моменти на самоосъзнаване и емпатия по време на ежедневните взаимодействия. Като интегрирате тази задача в ежедневието си, ще изпитате трансформиращ растеж в уменията си за общуване и междуличностните си връзки. Приемете тази микро задача като възможност да развиете активно слушане, съпричастност и разбиране, подхранвайки положителна и подкрепяща среда в общуването с околните.

#### 02 Какво ще научат учителите?



Чрез рефлексивно слушане ще научите изкуството да присъствате пълноценно и да участвате в разговорите. Това умение ви позволява да създадете пространство на съсредоточено внимание, което кара другите да се чувстват ценени и чути.



Като практикувате рефлексивно слушане, ще се научите как да проявявате съпричастност и разбиране към другите. Емпатичното слушане насърчава по-дълбоката връзка и чувството за потвърждение на емоциите и преживяванията на говорещия.

Участието в моменти на рефлексивно слушане ще разкрие ползите от укрепването на по-дълбоките връзки с другите чрез истинско слушане. Като признавате активно и отговаряте на гледните точки на другите, вие изграждате доверие и връзка във взаимоотношенията.

### Предимства:

- **Укрепване на комуникационните умения** - Рефлексивното слушане подобрява комуникационните ви умения, което води до по-смислено общуване. Когато станете по-добър слушател, подобрявате способността си да се изразявате ефективно.
- **По-добро разбиране** - чрез рефлексивно слушане разбирате по-добре гледната точка и емоциите на другите. Това разбиране ви помага да се ориентирате в предизвикателните разговори и насърчава взаимното уважение.
- **Подобряване на способностите за решаване на проблеми** - Активното възприемане на информацията, споделена по време на взаимодействието, подобрява способностите ви за решаване на проблеми. Усъвършенстваните умения за слушане ви позволяват да решавате проблемите по-ефективно и в сътрудничество.

## 03 Задачи и инструкции



### 1. Отделете време за размисъл

Всеки ден отделяйте по няколко минути за "моменти на размисъл и слушане". Намерете тихо и удобно място, където да се занимавате с тази практика.



## **2. Припомнете си конкретно взаимодействие**

Помислете за взаимодействие или разговор, който сте провели през деня. Може да е с колега, член на семейството, приятел или с когото и да било, с когото сте общували.

## **3. Анализирайте слушането си**

Помислете колко добре сте слушали по време на това взаимодействие. Присъствахте ли напълно и бяхте ли внимателни, или бяхте разсеяни от външни фактори?

## **4. Разбиране на емоциите и посланията**

Вникнете по-дълбоко в емоциите и основните послания, предадени от говорещия. Опитайте се да идентифицирате чувствата и притесненията му отвъд изречените думи.

## **5. Упражнявайте емпатични реакции**

Преценете как сте реагирали на говорещия. Проявихте ли съпричастност и признахте ли неговите чувства и преживявания? Опитайте се да помислите за възможни реакции, които показват повече съпричастност и разбиране.

## **6. Определяне на областите за подобрене**

Разпознайте областите, в които сте могли да слушате по-ефективно или да проявите повече съпричастност. Поставете си цели за активно подобряване на тези аспекти при бъдещи взаимодействия.