



#ORIENTAlife

ASCOLTO ATTIVO: IMPARARE AD ASCOLTARE
PER COMUNICARE
IN MANIERA EFFICACE

#ORIENTAlife

#ORIENTAlife

«ABBIAMO DUE ORECCHIE E UNA SOLA BOCCA, È CHE DOBBIAMO ASCOLTARE DI PIÙ E PARLARE DI MENO. »

ZENONE DI CIZIO



1408535240

#ORIENTAlife

#ORIENTAlife

Il valore dell'ascolto attivo nell'orientamento

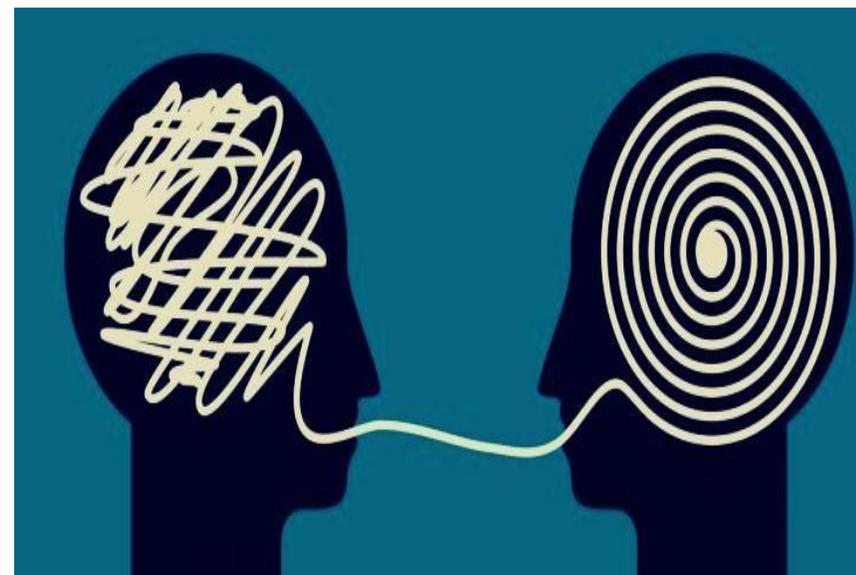
Per poter acquisire competenze di ascolto attivo è necessaria una formazione ad hoc, non solo teorica ma anche esperienziale, per conoscere le regole della comunicazione, liberarsi da abitudini di percezione e interpretazione della realtà, acquisire tecniche di auto-osservazione (attraverso il proprio sé si può comprendere empaticamente l'altro).

L' **orientatore** dovrebbe ogni giorno allenare la propria capacità di ascolto per evitare di dare consigli dall'alto **allo studente**, sostenendolo nel tracciare autonomamente e consapevolmente il proprio cammino di vita e di studi.



L'ascolto come competenza comunicativa

- Parlando di comunicazione si pensa spesso all'atto di esporre concetti in modo chiaro ed efficace, al public speaking, ecc.
- La comunicazione ha come scopo il farsi comprendere dall'altro: dobbiamo **ascoltarlo e capire la sua prospettiva.**
- **L'ascolto** è una competenza fondamentale per orientare la nostra comunicazione e per avere relazioni costruttive



Sentire o ascoltare?

Per comprendere il concetto di ascolto, si ritiene necessario operare la distinzione tra sentire ed ascoltare.

- **Sentire** fa riferimento ad un processo del tutto sensoriale, grazie al quale i suoni pervengono a contatto con l'orecchio e nulla più.
- **Ascoltare** si riferisce ad un processo psicologico mediante il quale i suoni (parole, musica, ecc.) vengono convertiti in concetti, sentimenti, o altro.

L'ascolto è un processo mediante il quale selezioniamo all'interno degli stimoli acustici quelle informazioni che in qualche misura destano la nostra attenzione ed il nostro interesse.



L'ascolto attivo

L'ascolto attivo

- *“Quando un orecchio si affina diventa un occhio”.*

Ghalal al-Din Rumi

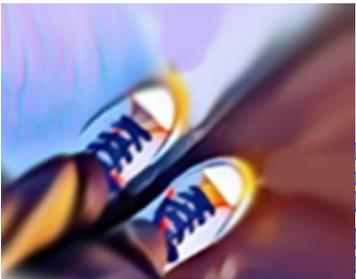


Domanda: Ti è mai capitato di aver ascoltato qualcuno e alla fine renderti conto di non aver la minima idea di quanto ti ha detto?

Ascoltare attivamente significa

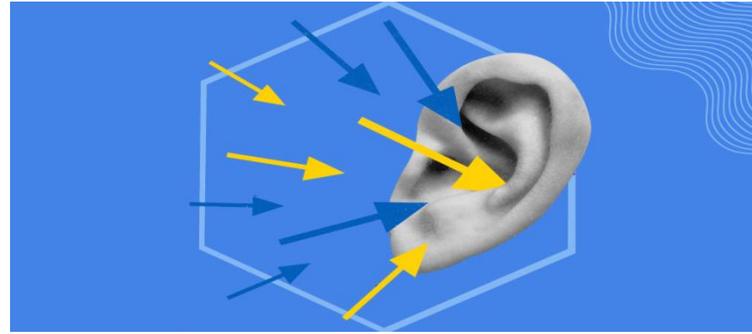
assicurarsi di aver compreso quello che l'altro dice, chiarendo ciò che ci sembra di capire e dando feedback per accertarsi di aver compreso bene, partecipando ed interessandosi all'altro e alle sue parole.

#ORIENTAlife



#ORIENTAlife

L'ascolto attivo



- L'ascolto attivo è un modo di ascoltare che prevede **l'intenzione autentica** di comprendere il punto di vista dell'altro.
- Si differenzia dall'ascolto passivo e dal semplice «stare in silenzio».
- Prevede **l'impegno a mantenere un atteggiamento aperto e non giudicante.**

- Il ruolo dell'ascoltatore è per l'appunto attivo e **prevede l'uso di alcune strategie**, volte a chiarire la corretta comprensione di ciò che ci viene detto (feedback)
- È importante prestare attenzione agli **aspetti non verbali e para verbali** della comunicazione, sia di chi parla sia di chi ascolta.

#ORIENTAlife



#ORIENTAlife

Il modello rogersiano

Nel suo approccio, ROGERS pone alla base della relazione terapeutica:

- il rispetto;
- l'ascolto empatico (l'empatia come agente educativo ha molte funzioni: facilita la consapevolezza, rilassa, dà conferme, incrementa il senso di appartenenza);
- la **fiducia** nella positività dell'uomo e nelle sue risorse individuali.

#ORIENTAlife

#ORIENTAlife



I principali teorici dell'ascolto attivo sono Carl Rogers e Thomas Gordon.

Rogers intende con "**fiducia**" la necessità di restituire alla persona:

- la facoltà di prendere decisioni
- la responsabilità delle conseguenze di tali decisioni .

La finalità di un sistema educativo è quella di aiutare l'individuo a far venire fuori se stesso, ad essere se stesso e ad autogestirsi nel comprendere se stesso (poiché l'espressione di sé aumenta la comprensione di sé).

Si passa così da un atteggiamento autoritario a uno di collaborazione: il terapeuta collabora con il paziente (cliente) nella ricerca dei significati soggettivi della persona.

I principi fondamentali dell'apprendimento secondo Rogers

- la persona deve avere una motivazione cognitiva (voglia di imparare, tendenza a conoscere);
- la "materia" di apprendimento deve avere una rilevanza per la persona;
- non devono esserci minacce esterne;
- la persona deve sentirsi attiva, deve avere la possibilità di "fare";
- deve esserci spazio per l'autopromozione e l'autogestione;
- dev'esserci autovalutazione e non valutazione esterna;
- l'individuo deve essere aperto all'esperienza.

I livelli di ascolto

IGNORARE

Ascolto solo per dovere

INTERROMPERE

E' più importante ciò che so

DIALOGO INTERNO

Penso già a quello che dirò

ASCOLTO SELETTIVO

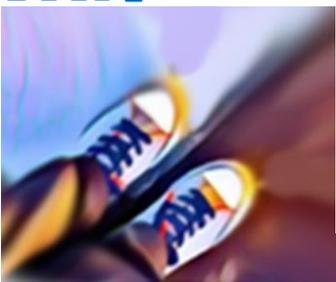
Solo ciò che mi interessa

ASCOLTO CON FILTRO

Giudizio e pregiudizio

ASCOLTO ATTIVO

Apertura al messaggio



Le barriere dell'ascolto

- Spazio circostante
- Congetture
- Convinzioni
- Pregiudizi
- Interessi ed esigenze proprie
- Aspettative
- Valori
- Emozioni e sentimenti



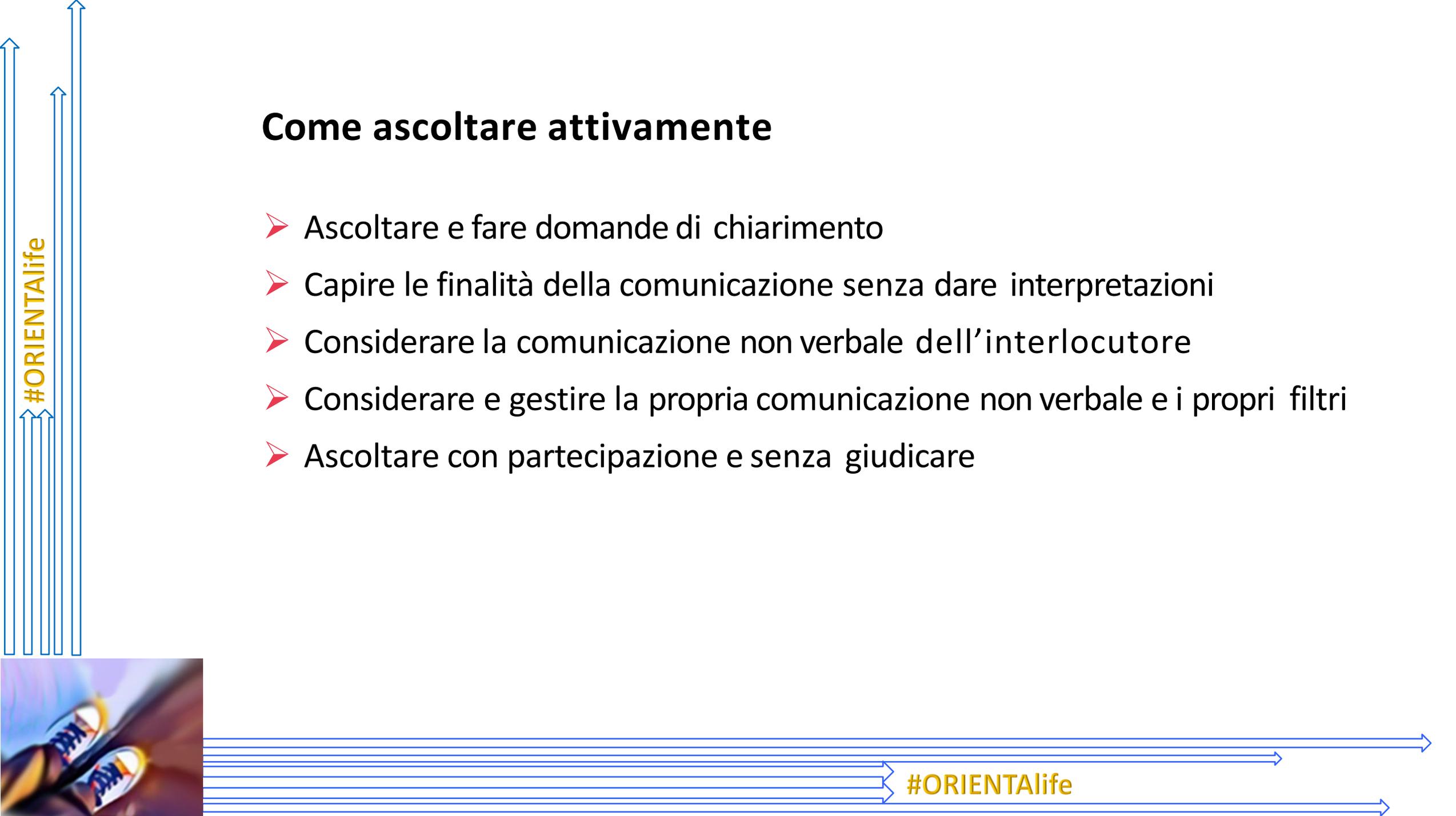
Strategie dell'ascolto attivo

- Utilizzare efficacemente la comunicazione verbale e quella non verbale
- Riassumere (sintesi di ciò che si è compreso, utilizzando le parole dell'interlocutore)
- Parafrasare (ripetere, con parole proprie, ciò che è stato detto)
- Porre domande (chiose/aperte)
- Rispecchiare (ripetere in forma interrogativa l'ultima parola o frase del soggetto)

Come ascoltare attivamente

- Ascoltare e fare domande di chiarimento
- Capire le finalità della comunicazione senza dare interpretazioni
- Considerare la comunicazione non verbale dell'interlocutore
- Considerare e gestire la propria comunicazione non verbale e i propri filtri
- Ascoltare con partecipazione e senza giudicare

#ORIENTAlife



#ORIENTAlife

Attività per sviluppare l'ascolto attivo -1 - «Lo Storytelling Relay»

Staffetta narrativa

Immagina di sederti in cerchio con i tuoi compagni, intrecciando una storia una frase alla volta. Questa è l'essenza dello Storytelling Relay, un'attività giocosa ma potente che promuove l'ascolto attivo in classe.

Come giocare:

1. Forma un cerchio con i membri del tuo gruppo. Assicurarsi che tutti abbiano una visuale libera verso la persona che parla.
2. Il gioco inizia con una persona. Pronunciano la frase di apertura di una storia, qualunque cosa gli venga in mente.
3. La persona successiva continua la storia con una sola frase, seguendo l'esempio dell'oratore precedente. Dovrebbe avere senso e collegarsi facilmente alla frase precedente.
4. Fai il giro del cerchio e ogni partecipante aggiunge una frase. L'obiettivo è costruire una narrazione coerente.
5. È qui che entra in gioco l'ascolto attivo. I partecipanti devono prestare molta attenzione allo svolgimento della storia per garantire che i loro contributi si adattino perfettamente.
6. È essenziale non interrompere o correggere gli altri. La storia potrebbe prendere svolte inaspettate, ma questo fa parte del divertimento!
7. Continua finché non raggiungi un punto finale predeterminato o quando la storia sembra naturalmente completa.



Lo **Storytelling Relay** è un esercizio fantastico per affinare le capacità di ascolto attivo.

Incoraggia a:

- ❑ Concentrarsi sugli altri: per contribuire in modo significativo, i partecipanti devono concentrarsi su ciò che dicono i loro compagni, incoraggiando l'attenzione.
- ❑ Basarsi sulle idee: ascoltando attentamente e basandosi sulle dichiarazioni precedenti, gli studenti imparano a rispettare e incorporare in modo efficace il contributo degli altri.
- ❑ Adattarsi e collaborare: man mano che la storia evolve, gli studenti si adattano a colpi di scena inaspettati, promuovendo l'adattabilità e le capacità di lavoro di squadra.
- ❑ Migliora la comunicazione: questo gioco evidenzia l'importanza di una comunicazione chiara e l'impatto dell'ascolto attivo su una collaborazione di successo.

Attività per sviluppare l'ascolto attivo -2 - "Blind Maze"

Come giocare

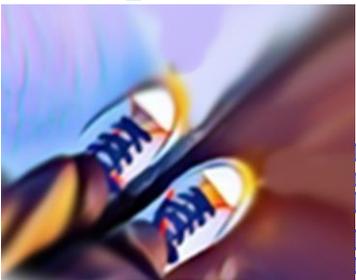
1. Dirigi i tuoi studenti in uno spazio adatto o in qualsiasi area con spazio sufficiente per disegnare un labirinto su una lavagna.
2. Usa la lavagna per disegnare un labirinto con un punto di partenza chiaro e un percorso impegnativo che conduce alla fine. Assicurati che sia abbastanza complesso da richiedere il lavoro di squadra.
3. Scegli un membro della squadra da bendare. Dagli un pennarello da lavagna.
4. I restanti membri del team assumono il ruolo di guide. Devono istruire verbalmente la persona bendata su come navigare nel labirinto senza toccare le pareti.
5. Le guide forniscono istruzioni chiare e concise mentre il partecipante bendato ascolta attentamente e segue la guida.
6. L'obiettivo è che la persona bendata esca con successo dal labirinto e raggiunga la fine senza toccare i muri.
7. Dopo un round, scambia i ruoli in modo che tutti abbiano la possibilità di essere il navigatore e la guida.

“**Blind Maze**” è un ottimo strumento per migliorare le capacità di ascolto attivo in classe perché:

- **Coordinamento del gruppo:** sottolinea l'importanza di un lavoro di squadra e di un coordinamento efficaci.
- **Ascolto attivo:** il partecipante bendato deve ascoltare attivamente le istruzioni dei compagni di squadra, dimostrando come l'ascolto attento può portare al successo.
- **Abilità comunicative:** sia la persona bendata che le guide migliorano le proprie capacità comunicative, imparando a trasmettere e comprendere le istruzioni in modo più chiaro.
- **Problem solving:** il gioco presenta sfide simili al problem solving, incoraggiando i partecipanti a pensare in modo critico e collaborativo.

#ORIENTAlife

*Grazie
dell'ascolto!*



#ORIENTAlife