

# LYTTESTRATEGI

## *Introduktion*

### AT VÆRE EN AKTIV LYTTER

---

Velkommen til School To Go.



#### **Introduktion**

Nu skal vi lære at blive en aktiv lytter.

At lytte er noget man skal øve sig på og her viser vi dig en metode til at blive en rigtig god og aktiv lytter på.

At lytte er en færdighed, der kan udvikles med øvelse og indsats.

Aktiv lytning er en af de bedste strategier at bruge, når det kommer til at lytte til podcasts, lydundervisning eller en lydbog. Aktiv lytning indebærer at være opmærksom på, hvad der bliver sagt, forstå det og derefter reagere passende. Det er vigtigt for os at lære at lytte aktivt for at få mest muligt ud af det undervisningsmateriale, vi hører.

## **At tage noter**

En måde for os at blive aktive lyttere på er ved at tage noter, mens vi lytter. At tage noter hjælper os med at fokusere på det, vi hører, og hjælper os til at være meget opmærksomme.

Derudover hjælper det at skrive nøgleord og punkter til forståelsen og giver os mulighed for at henvise tilbage til noter, hvis det er nødvendigt. Det kan også hjælpe dem med at identificere og notere sig ethvert emne eller koncept, der kan kræve yderligere udforskning efter vores første lyttesession.

## **At skrive spørgsmål ned**

Et andet værktøj, som vi kan bruge som aktive lyttere, er at skrive spørgsmål ned, mens vi lytter. At skrive relevante spørgsmål ned hjælper med at uddybe forståelsen og sikrer, at alle de væsentlige oplysninger er dækket.

## **Kritisk tænkning og diskussion**

Dette kan også bidrage til kritisk tænkning samt fremmer yderligere diskussion om et emne. Desuden bør vi prøve at opsummere, hvad der er blevet sagt under vores lyttesessioner, da dette vil give os mulighed for at vurdere vores egen forståelse af materialet samt bekræfte nøjagtigheden af deres resuméer med andre elever eller lærere bagefter.

## **At visualisere og forestille sig det man hører**

Vi kan også prøve at visualisere og forestille os billeder af hvad, der er blevet undervist i, mens vi aktivt lytter. Denne metode hjælper med at huske koncepter ved at skabe mentale billeder af, hvad der er blevet

hørt, som kan bruges til yderligere gennemgang, når en episode slutter. For at få mest muligt ud af visualiseringsøvelser bør vi sørge for, at notere os hvilke sanser der kunne komme i spil, altså de sensoriske detaljer såsom lugt, lyd, smag osv., når det er muligt, da dette vil forbedre den overordnede forståelse endnu mere end blot at visualisere og forestille os detaljer visuelt. Vi kan kalde dem detaljer for maksimal tilbagekaldelses-effektivitet. Så er det nemmere at huske tilbage på et emne.

Vi skal også huske at holde korte pauser ved længerevarende lytteaktiviteter for at genoplade og fokusere på den aktuelle opgave i stedet for at blive overvældet med for meget information på én gang.

Så kan man nemlig blive distraheret fra rent faktisk at forstå, hvad der blev kommunikeret i løbet af episoden. At tage disse pauser giver ens hjerne tid til at nulstille, mens vi giver hjernen tid til at tænke over, hvad der lige blev hørt, før vi fortsætter med vores lytteaktivitet igen.

På denne måde kan man blive en aktiv lytter meget hurtigt, hvis man bruger disse lyttestrategier.

### **Her kommer de gode råd samlet:**

Brug aktive lyttefærdigheder såsom at tage noter og gentage nøglepunkter og begreber.

Vær tålmodig og giv taleren din fulde opmærksomhed.

Fokuser på sanser og visualiser og forestil dig hvad du hører i billeder.

Fokuser på tid, sted og mennesker.

Skriv spørgsmål ned

Prøv at knytte det, du hører, til noget, du allerede ved.

Afslutningsvist kan du også bruge et lyttenotat, som er vedhæftet ved side af episoden.

Rigtig god fornøjelse med træningen i at blive en aktiv lytter.

Afsender: Underviser i lyttestrategier.