
Активне слухання



Бути на хвилі співрозмовника, не відволікаючись на "своє", занурювати себе в почуття співрозмовника і позитивно відгукуватися на них, продовжуючи тримати саме співрозмовника в центрі бесіди - це мистецтво активного слухання.

Активне слухання – найкращий шлях показати людям, що їх цінують. Якщо ви хочете ефективної взаємодії, ви повинні розуміти свого співрозмовника.

Важливі правила активного слухання:

1. Для встановлення контакту із співрозмовником, продемонструйте свою зацікавленість виразом обличчя і положенням тіла.
2. Підтримуйте зоровий контакт.
3. Уважно стежте за настроєм та емоціями співрозмовника.
4. Не перебивайте співрозмовника, дайте йому висловити свою думку до кінця.
5. Подавайте співрозмовнику сигнали, що ви його слухаєте уважно, для цього:

- повторюйте своїми словами, з позитивною та питальною інтонацією найбільш важливі висловлювання співрозмовника;
- робіть короткі зауваження на кшталт "так, розумію", "точно", "цікаво", "чудово".

6. Висловлюйте свою думку коротко і ясно, не використовуючи довгих фраз. Чим конкретніше та коректніше буде висловлена думка, тим простіше іншій людині буде зрозуміти вас.

Особливо активне слухання важливе для батьків та педагогів у формуванні теплих та довірливих взаємин із дітьми.

Активно слухати дитину – значить «повертати» їй в бесіді те, що вона вам повідала, при цьому позначивши її почуття.

Для цього найкраще сказати, що саме, на вашу думку, відчуває зараз дитина. Бажано назвати «по імені» це її почуття або переживання.

У всіх випадках, коли дитина засмучена, ображена, зазнала невдачі, коли їй боляче, соромно, страшно, коли з нею обійшлися грубо або несправедливо і навіть коли вона дуже втомилася, перше, що потрібно зробити – це дати їй зрозуміти, що ви знаєте про її переживання (або стан), «чуєте» її, а не осуджуєте.

Практичне застосування активного слухання із дітьми

1. Якщо ви хочете послухати дитину, обов'язково поверніться до неї обличчям. Дуже важливо також, щоб її і ваші очі знаходилися на одному рівні. Якщо дитина маленька, присядьте біля неї, візьміть її на руки або на коліна, можна підійти або присунути свій стілець до неї ближче. Уникайте спілкуватися з дитиною, перебуваючи в іншій кімнаті, повернувшись обличчям до плити або до раковини з посудом, дивлячись телевизор, читаючи газету, сидячи, відкинувшись на спинку крісла або лежачи на дивані. Ваше положення по відношенню до неї і ваша поза – перші і найсильніші сигнали про те, наскільки ви готові її слухати і почути. Будьте дуже уважні до цих сигналів, які добре «читає» дитина будь-якого віку, навіть не усвідомлюючи того.

2. По-друге, якщо ви розмовляєте з засмученою дитиною, не слід ставити їй запитання. Бажано, щоб ваші відповіді звучали в стверджувальній формі (наче повторюючи думку дитини, але іншими словами).

3. Дуже важливо в бесіді «тримати паузу». Після кожної вашої репліки краще за все помовчати. Пам'ятайте, що цей час належить дитині, не забивайте його своїми міркуваннями і зауваженнями. Пауза допомагає дитині розібратися в своєму переживанні і одночасно повніше відчувати, що ви поруч. Дізнатися про те, що дитина ще не готова почути вашу репліку, можна по її зовнішньому вигляду. Якщо її очі дивляться не на вас, а в сторону, «всередину» або вдалину, то продовжуйте мовчати – в дитини відбувається зараз дуже важлива і потрібна внутрішня робота.

4. У вашій відповіді також іноді корисно повторити, що саме, як ви зрозуміли, сталося з дитиною, а потім позначити її почуття.

Результати активного слухання:

- Зникає або принаймні сильно слабшає негативне переживання дитини. Тут позначається чудова закономірність: розділена радість подвоюється, розділене горе зменшується вдвічі.
- Дитина, переконавшись, що дорослий готовий її слухати, починає розповідати про себе все більше: тема розповіді (скарги) змінюється, розвивається. Іноді в одній розмові несподівано розмотується цілий клубок проблем і прикросців.
- Дитина сама просувається у вирішенні своєї проблеми.

- Діти досить швидко починають активно слухати батьків.
- Батьки відчують зміни в собі. Вони стають більш чутливими до потреб і прикрощів дитини, легше приймають її «негативні» почуття, знаходять в собі більше терпіння, менше дратуються на дитину.

На жаль, не всі у нашому суспільстві володіють знаннями та не всі мають навички активного спілкування та слухання. Однак, це не означає, що цьому не можна навчитись.

Вам може здаватися, що це дуже складно все разом поєднати. Насправді, всі ці кроки дуже легкі та цікаві, вам потрібно тільки спробувати, а потім тільки продовжувати розвивати ці навички постійним спілкуванням.

Свої питання та пропозиції до практичного психолога надсилайте на електронну адресу: ssom1k87@gmail.com