

# ВЫ УМЕЕТЕ СЛУШАТЬ?

Слушание сближает, увеличивает доверие и помогает говорящему раскрыться. Слушание требует активной работы над собой и отказа от собственных оценок. Поэтому слушать порой сложнее, чем говорить. Ниже дано несколько советов, как стать хорошим слушателем.

## ДЛЯ ЛУЧШЕГО СЛУШАНИЯ:

1. **Планируйте время**, чтобы при необходимости поговорить дольше.
2. **Создайте подходящую для беседы среду** – без мешающих людей и телефонов.
3. **Создайте зрительный контакт**, внимательно слушайте, сфокусировавшись на говорящем.
4. **Следите за языком тела**. Увидев напряженность, скажите об этом: «Тебе неудобно об этом говорить...»
5. **Время от времени переформулируйте услышанное**. Например: «Я понимаю, что тебе больше понравилось бы...»
6. **Задавайте открытые вопросы** – Как? Что? Где? Почему? Это поможет выразить себя свободнее.
7. **Не нарушайте тишину**. Спокойно ждите, пока говорящий продолжит. Мысленно сосчитайте до двадцати.
8. При необходимости **поощряйте** продолжать рассказ: «Ммм», «Я понимаю...», «И что потом?»
9. **Старайтесь понять** чувства рассказчика и отразить их. Например: «Тебя расстроило, что...»

### ЧТОБЫ ХОРОШО СЛУШАТЬ, СЛЕДИТЕ ЗА СОБОЙ:

- Не скрещивайте руки и ноги. Кивайте, чтобы выразить понимание.
- Будьте рядом. Не отвлекайтесь на воспоминания о собственном похожем опыте и не думайте, что сказать дальше.
- Не перенимайте чувства говорящего. Хороший слушатель – «зеркало», а не «губка».



Умеющий слушать поможет говорящему самостоятельно прийти к решению – не направляя и не предлагая готовое решение.