

Техники активного слушания

Техники активного слушания рекомендуется использовать для установления контакта, расположения собеседника к доверительному разговору, демонстрации уважительного отношения к его мыслям и чувствам, для формирования его готовности слушать и слышать Вас, для установления договоренностей и совместного поиска решения проблем.

Техника	Цели	Содержание техники
Угу- поддакивания	побудить говорить дальше; можно использовать в тех случаях, когда ребенок сообщает нам важную информацию и когда прерывать его рассказ более длинными репликами нецелесообразно; когда собеседник хочет высказать свое мнение или отношение к чему- либо	Вы поддерживаете ощущение контакта. Способы: смотреть на собеседника, кивать головой, подтверждать высказывания мимикой, улыбкой, применять различные голосовые сигналы: «угу», «да», «слушаю тебя», «понимаю» и т.п.
Парафраз (перефразирование)	показать свой интерес, проверить понимание смысла сказанного, особенно полезно в тех случаях, когда мы не уверены в том, что правильно понимаем говорящего.	Вы повторяете своими словами смысл сказанного собеседником: <i>- Другими словами, ты считаешь, что...</i> <i>- Как я тебя поняла...</i> <i>- Если я тебя правильно понял, то...</i> <i>- Поправь меня, если ошибаюсь, ты собираешься...</i>
Отражение чувств	проговорить свои чувства и чувства собеседника, показать ребенку, что вы понимаете его чувства, состояние	Вы обращаете внимание на настроение ребенка, выражаете своими словами его чувства: <i>- Представляю, как тебе было трудно.</i> <i>- Вижу, что эта новость тебя расстроила.</i> <i>- Я вижу, что ты очень обижен.</i> <i>- Понимаю, как тебе тяжело сейчас.</i>
Прояснение, уточнение	понять точный смысл сказанного, побудить ребенка высказать мысль более конкретно; полезно использовать в случаях, когда собеседники решают проблему и им необходимо точно понять позицию друг друга	Вы задаете уточняющие вопросы: <i>- А когда ты хочешь это сделать?</i> <i>- Что ты имеешь в виду?</i> <i>- Не объяснишь ли подробнее?</i> <i>- Что ты предлагаешь сделать для изменения ситуации?</i> <i>- Хочешь знать мое мнение?</i>
Поиск решений (установление договоренностей)	связать обсуждаемые моменты в единое целое, правильно расставить акценты, определить главное в речи собеседника, при необходимости — подвести беседу к заключительному этапу	Вы формулируете наиболее важные мысли, высказанные ребенком: <i>- Итак, ты предлагаешь... Согласен (-на) / не согласен (-на).</i> <i>- Я предлагаю сделать так... Согласен?</i> <i>- Итак, мы с тобой договоримся, что... (Попытайтесь вместе определить, что следует делать. Лучше, если это будут пошаговые действия (во-первых, во-вторых и т.д.).</i> <i>- Спасибо тебе за...</i> <i>- Очень хочу, чтобы...</i> <i>- Верю, что ты / мы...</i>

