

Активное слушание

Активное слушание — метод демонстрации внимания и отражения чувств собеседника в разговоре, чтобы обеспечить возможность свободного выражения чувств и мыслей собеседником. Он широко используется в психологии для работы с клиентами, во время психологических консультаций или сеанса психотерапии.

Есть несколько основных приемов активного слушания:

- **Паузы.** Когда человек заканчивает говорить — выдержите паузу. Она дает возможность подумать, осмыслить, осознать, добавить что-то к рассказу.
- **Парафраз (пересказ).** Это умение повторить своими словами слова собеседника. Повторить кратко. Это дает собеседнику возможность почувствовать, что он был понят вами, и услышать стороннее описание своих проблем.
- **Уточнение.** Не всегда в рассказе человек описывает все детали событий или переживаний. Попросите уточнить все, даже самые мелкие подробности.
- **Сообщение о восприятии.** Другими словами, это возможность сообщить собеседнику, что вы поняли, что он вам сказал, его эмоции и состояние. «Я понимаю, как тебе сейчас обидно и больно. Хочется плакать и чтобы тебя пожалели».