

# АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ



# Умеем ли мы слушать?



# Умеем ли мы слушать?



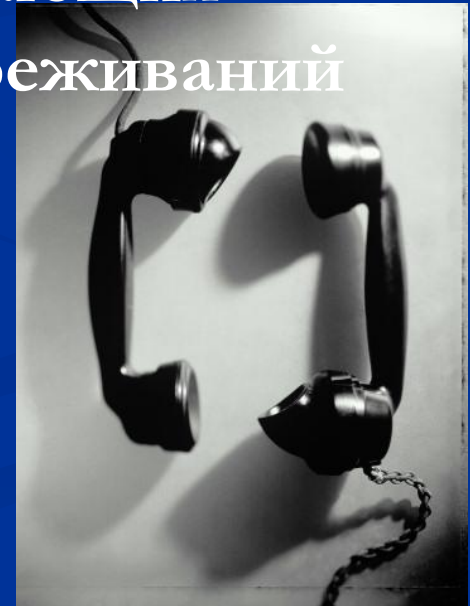
Нам кажется, что умение слушать — это то, что дается человеку при рождении подобно дыханию. Но так только кажется.

Мы часто слушаем и не слышим собеседника. А бывает, что говорим, а не слышат нас.



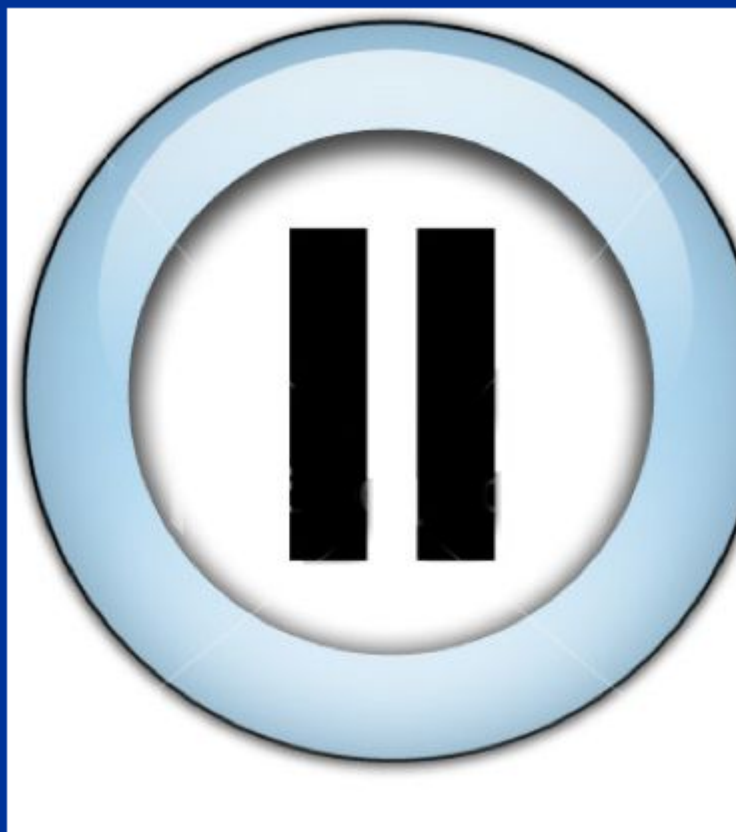
Цена такому разговору невелика.

**Активное слушание (Эмпатическое слушание) — техника, применяемая в практике социально-психологического тренинга, психологического консультирования и психотерапии, позволяющая точнее понимать психологические состояния, чувства, мысли собеседника с помощью особых приемов участия в беседе, подразумевающих активное выражение собственных переживаний и соображений.**



# Приемы активного слушания:

пауза





# Уточнение



# Пересказ (парафраз)



- Развитие мысли;
- Сообщение о восприятии;
- Сообщение о восприятии себя;
- Замечания о ходе беседы.



# ТЕХНИКИ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ



## Снижают напряжение:

1. Подчеркивание общности с партнёром (сходство интересов, мнений, личностных черт и др.)
2. Вербализация эмоционального состояния
  - а) своего
  - б) партнёра
3. Проявление интереса к проблемам партнёра
4. Предоставление партнеру возможности выговориться (безмолвное слушание)
5. Подчёркивание значимости партнёра, его мнения в ваших глазах
6. Немедленное признание собственной неправоты
7. Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации
8. Обращение к фактам
9. Спокойный и уверенный темп речи
10. Поддержание контакта глаз, оптимальной дистанции, угла поворота и наклона тела.

## Повышают напряжение:

1. Подчеркивание различий между собой и партнёром
2. Игнорирование эмоционального состояния
  - а) своего
  - б) партнера
3. Демонстрация незаинтересованности в проблеме партнёра
4. Перебивание партнёра
5. Принижение партнёра, негативная оценка личности партнёра, приуменьшение вклада партнёра в общее дело и преувеличение своего
6. Оттягивание момента признания собственной неправоты
7. Поиск виноватых и обвинение партнёра
8. Переход на «личность»
9. Резкое убыстрение темпа речи
10. Избегание пространственной близости и контакта глаз

# Упражнения на формирование активного слушания

- Упражнение «тройка»



# Упражнение

## «Продолжи искренне»

- В обществе лиц противоположного пола я обычно чувствую себя...
- У меня немало недостатков. Например...
- Бывало, что близкие люди вызывали у меня почти ненависть. Однажды, помню...
- Мне случалось проявлять трусость. Однажды, помню...
- Я знаю за собой хорошие, привлекательные черты.

# Приемы и методы для повышения коммуникативной компетентности учителя



**Под коммуникативной компетентностью** понимают способность осуществлять общение эффективно, т.е. владение приемами и навыками передачи информации, эмоций, высоким уровнем точности межличностного восприятия и понимания партнера по общению, способствующее успешности совместной деятельности.



**БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!**

