



Приемы активного слушания



Активное слушание

- **Активное слушание** подразумевает под собой взаимодействие всех участников беседы, то есть не только говорящего, но и слушающего.

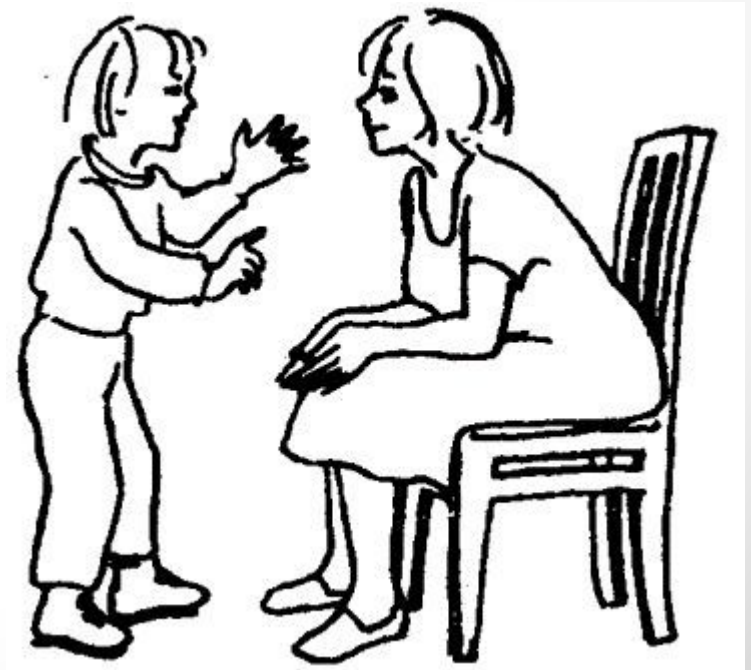
- Данная методика позволяет не только полноценно усваивать получаемую информацию, но также предотвращает неверную интерпретацию сказанного и ошибки во время беседы.

- С помощью активного слушания можно направлять беседу в необходимое русло и развивать ее.



Приемы активного слушания

- Активное слушание довольно часто называют также вдумчивым. На сегодняшний день это самый эффективный метод усвоения получаемой информации не только в психотерапии, но также и в повседневности.



Специалисты выделяют следующие приемы активного слушания:



- **Постановка паузы;**

- **Уточнение;**



- **Пересказ и развитие мысли.**





- **Постановка паузы** представляет собой дополнительную возможность для размышления.

Таким образом, у собеседника появляется некоторое время для того, чтобы осмыслить сказанное, обдумать свою речь, возможно даже что-то добавить.

- Высока вероятность, что после высказывания своих мыслей и взглядов, говорящий уже ощутит некоторую доверенность к собеседнику и решится сказать то, чего раньше он не хотел говорить.



- Прием пересказа представляет собой своеобразное «зеркало» для говорящего.
- Когда вы кратко повторяете все основное, сказанное партнером, он может не только проанализировать то, как вы поняли его слова, подправить вас, подчеркнуть важность того или иного момента.
- *При этом он как бы слышит свои же слова со стороны и может сделать вывод о том, как ему стоит скорректировать свою речь, чтобы она была более понятной для слушателя.*



- Попытка развития основной мысли беседы полезна в том случае, если говорящему несколько трудно выразить свои мысли или охватить обсуждаемую проблему в целом.



- **Выдвижение различных предположений, наводящие вопросы, уточнения – все это может помочь ему сформулировать основную мысль.**

Примеры применения активного слушания

- Действительно ли активное слушание является полезным навыком в повседневной жизни для каждого человека? Конечно, это зависит от его социальных **интересов и позиций**. Тем не менее, можно привести различные примеры применения активного слушания.
- Активное слушание широко применимо в воспитательных целях. Речь идет о непосредственном умении общения с ребенком, налаживания доверительных отношений, что позволит проще влиять на малыша, решать различные конфликтные ситуации.
- Особенность активного слушания заключается в том, что дети гораздо более требовательны в плане внимания к себе.

- Помимо того, что этот метод незаменим в семейной жизни, так как позволят наладить отношения не только с ребенком, но и между взрослыми, он также полезен и в иных социальных сферах.
- *К примеру, профессионалы, работающие в сфере продаж, отлично знакомы с активным слушанием. Более того, это просто незаменимый навык для любого продавца-консультанта или менеджера.*





- С помощью активного слушания можно не только **«разговорить»** клиента, но также выяснить, что конкретно его **интересует** и каким образом его можно **привлечь** к совершению покупки.
- Добиться этого можно лишь тогда, когда продавец или менеджер хорошо понимает, что именно интересует покупателя.
- А для этого нужно уметь **задавать правильные вопросы.**

Вывод:

- **Активное слушание** - слушание с правильной внутренней и внешней активностью.
- *Активное слушание помогает установить контакт и расположить к себе собеседника, понять его точку зрения - и при необходимости повернуть ее в нужную сторону.*
- **Слушать собеседника как следует - непростое дело.** Уже просто слушать, не перебивая - для многих непростая задача, а слушать так, чтобы собеседнику хотелось делиться с вами своими мыслями и чувствами - тем более важно. Такое слушание - работа, и работа больше даже не ума, а души.
- **Быть на волне собеседника, не отвлекаясь на "свое", погружать себя в чувства собеседника и позитивно отзываться на них, продолжая держать именно собеседника в центре беседы - это искусство активного слушания.**