

Упражнения для совершенствования умения слушать

1. Уделяйте пять минут в день следующему упражнению: сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза и слушайте раздающиеся вокруг звуки. Идентифицируйте их. Сколько различных звуков вы слышите? Это упражнение не только учит умению слушать, но и помогает расслабиться.
2. Во время разговора выслушивайте человека до конца, прежде чем начать высказывать свои соображения. Если вам нестерпимо хочется перебить, то вначале сделайте паузу и вдохните, а уж затем начинайте говорить. Пауза перед вашими словами придаст им большую значительность.
3. Как можно больше слушайте радио - но не музыку, а программы. Прослушав передачу, ответьте самому себе на вопрос: какую информацию вы получили? Можете ли вы кратко пересказать все только что вами услышанное?

Полезные советы психолога:

- сфокусируйтесь: повернитесь лицом к собеседнику, создайте комфортную обстановку, старайтесь начать слушать с первых же слов разговора и затем не ослабляйте внимания;
- отложите все другие занятия и слушайте: не пытайтесь делать два дела одновременно;
- гоните от себя любые отрицательные мысли о собеседнике;
- осмысливайте то, что вам говорят в данный момент, и не забегайте вперед;
- не перебивайте;
- постарайтесь заинтересоваться тем, о чем вам говорят;
- оценивайте сказанное скорее по его содержанию, чем по манере подачи;
- не перебивайте: дайте человеку высказаться до конца, даже если вы не согласны избегайте делать поспешные выводы и сохраняйте объективность;
- постарайтесь по возможности устранить все отвлекающие факторы;
- активные сигналы: кивайте, улыбайтесь, используйте жесты одобрения, поддерживайте зрительный контакт, вставляйте ответные реплики;
- уточняйте: Задавайте открытые вопросы («Что вы об этом думаете?», «Правильно ли я понял, что...»).
- при личной встрече старайтесь поддерживать зрительный контакт и следите за тем, чтобы язык тела говорил о вашем внимании и заинтересованности.
- резюмируйте: В конце разговора перескажите основные моменты, чтобы убедиться в правильности понимания.



Что мешает слушать:

- Попытки заранее придумать ответ.
- Перебивание и завершение фраз за собеседника.
- Критика, поучения и осуждение.
- Поверхностное внимание («слушаю, но не слышу»).