



## JAK SŁUCHAĆ, ABY USŁYSZEĆ?

*Opracowała Jadwiga Fülöp – Tworzewska pedagog klasy IV – VIII Szkoła Podstawowa Nr 3 Ząbki*





**"Gdy słucham co mówisz, słyszę kim jesteś" R. W. Emerson.**

Słuch jest zmysłem, który rozwija się u człowieka jako pierwszy. Można by więc pomyśleć, że słuchanie to nasza wrodzona umiejętność.

**Słyszenie** i **słuchanie** to jednak dwa różne pojęcia.

Jeśli w trakcie rozmowy zdarza ci się być pogrążonym we własnych myślach i nie skupiać się na wypowiedzianych przez drugą osobę słowach, to oznacza, że **słyszysz**, ale niestety ich nie słuchasz.



# Jeśli chcesz być dobrym słuchaczem:

Utrzymuj kontakt wzrokowy z rozmówcą.

Okazuj zainteresowanie – np. potakując głową.

Nie przerywaj, nie przeszkadzaj, nie oceniaj.

Podejdź empatycznie do rozmówcy i zaangażuj się emocjonalnie w to co mówi.

Gdy osoba skończy mówić: zadawaj pytania, dopytuj o szczegóły, dowiedz się co jest dla rozmówcy najważniejsze.

Upewnij się czy dobrze rozumiesz treści, powtarzaj własnymi słowami to, co powiedziała druga osoba (np. czy dobrze zrozumiałem, chodzi o to, że....., czy chce pani powiedzieć, że.....).

Zbierz najważniejsze informacje w całość i zapamiętaj.



# Co utrudnia aktywne słuchanie ?

- ▶ Brak twojej akceptacji osoby mówiącej.
- ▶ Nie skupienie uwagi na osobie.
- ▶ Przerwywanie rozmówcy.
- ▶ Prowadzenie rozmowy jednocześnie z kimś innym lub załatwianie jednocześnie dwóch spraw.
- ▶ Korzystanie z telefonu np. przeglądanie wiadomości, prowadzenie korespondencji z kimś.
- ▶ Hałas lub głośna muzyka.



# Dlaczego słuchanie jest tak ważne?

- ▶ W ten sposób wyrażamy szacunek wobec osoby mówiącej.
- ▶ Budujemy pozytywne relacje, wzajemne zaufanie.
- ▶ Zapobiegamy wybuchom złości i nieporozumień.
- ▶ Uzyskujemy dostęp do informacji jakie posiada druga strona.
- ▶ Poznajemy inne osoby, ich potrzeby, uczucia i wymagania stawiane wobec nas.



## Opracowano na podstawie doświadczenia własnego oraz zasobów internetowych.

- ▶ <https://szkolenia.avenhansen.pl/artykuly/artukul-mowa-jest-srebrem-a-milczenie-zlotem-czyli-zasady-aktywnego-sluchania.html>
- ▶ <https://szkolenia.avenhansen.pl/artykuly/artukul-mowa-jest-srebrem-a-milczenie-zlotem-czyli-zasady-aktywnego-sluchania.html>
- ▶ <https://www.wsb.pl/blog/uwazna-komunikacja-w-pracy-i-w-zyciu>
- ▶ <https://www.corazlepszafirma.pl/blog/przywodca-musi-sluchac>

