

ТЕХНИКИ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ

ПАУЗА

Возможность подумать, после нее собеседник может сказать что-то еще, о чем бы, возможно, умолчал.

УТОЧНЕНИЕ

- «Можно уточнить...»
- «Что конкретно вы имеете в виду, говоря, что...»

ПАРАФРАЗ

- «Иными словами, Вы хотите сказать...»
- «Правильно ли я понял/а, что...»

СООБЩЕНИЕ О ВОСПРИЯТИИ

- «Я вижу, что действительно для Вас важно»
- «Мне очень неприятно это слышать».

ЗАМЕЧАНИЕ

- «Похоже, что мы, наконец, поняли друг друга».
- «Мне кажется, что мы нашли выход из создавшейся ситуации».

ВНИМАНИЕ!

ДЕТИ!

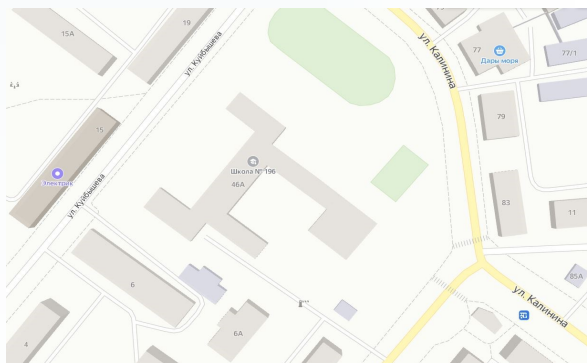
Если возник конфликт с родителями, с другими детьми, с самим собой...
Обращайтесь!

РОДИТЕЛИ!

Если возник конфликт с детьми или по поводу детей между собой или с другими взрослыми по поводу детей – с бабушкой, учителем...
Обращайтесь!

ПЕДАГОГИ!

Если возник конфликт с учеником или по поводу ученика...
Обращайтесь!



Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 196»
Адрес: г. Северск, ул. Калинина, 46 А, каб. 114

Руководитель ШСП «Со-Дружество» и автор буклета
Кетова Людмила Владимировна

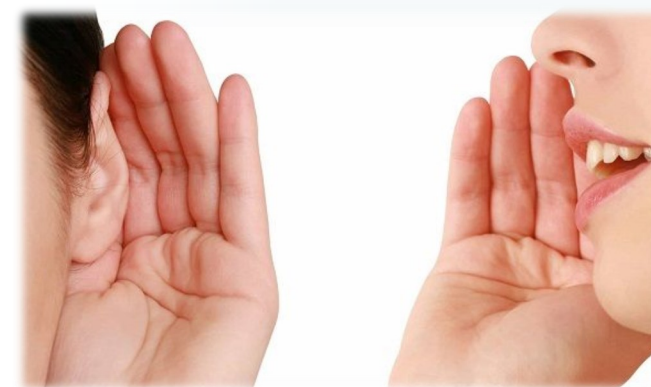
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 196»



Школьная служба примирения

АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

**Медиативные
технологии – педагогам**



Буклет издан в рамках программы «Шире круг!»
Навыки конструктивного взаимодействия»

Северск – 2021

А

АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ



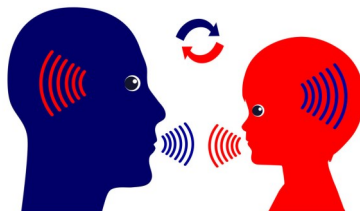
«Активное слушание» - способ ведения беседы, при котором слушающий демонстрирует, что он слышит, понимая чувства собеседника.

ЗАДАЧИ

1. Снизить эмоциональную напряженность собеседника через разделение его чувств – проявление сочувствия.
2. Продемонстрировать собеседнику свое сочувствие – понимание и принятие его чувств.
3. Создать атмосферу доверия и желания говорить о себе – достижение эмоционального контакта), создание необходимой обстановки через истинную заинтересованность взрослого.

ПРАВИЛА

- **Беседа «лицом к лицу»**, т.е. повернувшись друг к другу лицом.
- **Контакт глаз** («глаза в глаза», когда ваши глаза находятся на одном уровне).
- **Утвердительная форма фраз.** Например, вместо: «И вы обиделись на него?», утвердительное: «Вы обиделись на него». Если же ребенок находится в состоянии эмоционального возбуждения - вопросы противопоказаны, так как нарушают коммуникацию.
- **«Держать паузу».** После своей реплики говорящий еще продолжает внутреннюю работу, помогающую ему разобраться в своих переживаниях.
- **Близость и открытая поза.** Демонстрировать позой (можно чуть податься вперед), жестом (руки не сцеплены друг с другом; можно допустить тактильный контакт – поглаживание по плечу, по руке, если вы более близко знакомы с ребенком), взглядом (сосредоточенный взгляд, кивание головой).



ПРАВИЛА

- **«Расшифровка» скрытых за фактами чувств.** Предположить и проговорить чувства, которые испытывает собеседник сейчас или испытывал в той ситуации, о которой он рассказывает. Например, мы говорим: «Петя бросил твой учебник, и ты расстроился», - ребенок, не согласный с определением его эмоции, нас поправит: «Нееет, я разозлился, потому что...».
- **Проговарить ситуацию, которая вызвала эти чувства, эмоции.** Развитие эмоционального интеллекта ребенка состоит в научении его пониманию того, что конкретное чувство, эмоция вызвана тем или иным событием.

РЕЗУЛЬТАТ

Рассказчик лучше понимает свои собственные чувства.

Исчезновение или ослабевание отрицательных переживаний собеседника.

Возрастает доверительное отношение к Вам.

Партнер по общению рассказывает Вам гораздо больше, чем стал бы рассказывать в обычной ситуации.