

AKTYWNE SŁUCHANIE NASTOLATKA/ NASTOLATKI



- przerwij inne czynności i skup się tylko na słuchaniu
- staraj się wyglądać na zainteresowanego/zainteresowaną
- utrzymuj kontakt wzrokowy
- ogranicz się do słuchania - nie zrzedź, nie moralizuj, nie pouczaj, nie dawaj rad
- pamiętaj, że pomaga mówienie "Hmm", "Uhm", "Naprawdę", "Ojej"
- staraj się podsumować to, co usłyszysz. Zaczynaj od:
 1. "To znaczy, że..."
 2. "Powiedziałaś mi, że..."
 3. "A więc Wojtek powiedział, że..."
 4. "Widziałeś, jak Monika..."
- staraj się zauważać i nazywać emocje swojego dziecka: "Widzę, że jesteś....", "Powiedziałaś, że czujesz się...."

Nie słuchasz swojego dziecka, jeśli:

- przerywasz
- umniejszasz jego emocje
- sprzeczasz się
- dajesz niechciane rady
- krytykujesz
- zaczynasz zajmować się czymś innym
- osądzasz
- odchodzisz od dziecka
- mówisz o tym, jakie ono jest.



Akceptacja bezwarunkowa to podstawa dobrej relacji. Polega na wspieraniu osoby wtedy, gdy nie postępuje zgodnie z naszym systemem wartości i pomysłem na życie. Jeżeli daję warunkowe wsparcie, to skupiam się na sobie, a nie na drugim człowieku.