# Виды и техники слушания — активное слушание. Техники активного слушания

Слушание – это один из важнейших навыков, которые необходимы для эффективного общения. Но не все люди умеют слушать. Часто мы не только не слушаем, но и не понимаем собеседника, не интересуемся его мнением и не умеем выслушивать. В результате общение становится непродуктивным и неэффективным.

Одним из видов слушания является активное слушание. Активное слушание – это процесс, в ходе которого слушатель активно участвует в общении, задает вопросы, проявляет интерес к собеседнику и пытается понять его точку зрения. Активное слушание позволяет установить эффективное общение и достичь взаимопонимания.

## Техники активного слушания

### Слушайте с интересом

Один из самых важных аспектов активного слушания – это проявление интереса к собеседнику. Попробуйте задавать открытые вопросы, которые позволят ему рассказать о себе и своих взглядах. Интересуйтесь его мнением и пытайтесь понять его точку зрения.

### Поддерживайте контакт глазами

Контакт глазами – это еще один важный аспект активного слушания. Поддерживайте взгляд на собеседнике и не отвлекайтесь на другие объекты или звуки. Это поможет создать доверительную атмосферу и показать, что вы заинтересованы в разговоре.

### Подтверждайте свое понимание

Важно подтверждать свое понимание того, что говорит собеседник. Это поможет ему почувствовать, что вы внимательно слушаете и понимаете его. Используйте фразы типа: "Я понимаю, что вы хотите сказать" или "Я вижу, что это для вас важно".

### Не перебивайте собеседника

Перебивание собеседника – это одна из самых распространенных ошибок при общении. Оно может прервать поток мыслей и привести к недопониманию. Попробуйте дать собеседнику возможность закончить свою мысль, прежде чем начинать говорить.

### Проводите резюме

Проведение резюме – это процесс, в ходе которого слушатель повторяет то, что сказал собеседник. Это позволяет убедиться в правильности понимания и установить взаимопонимание. Используйте фразы типа: "Итак, вы хотите сказать, что..." или "Я правильно понял, что...".

### Показывайте эмпатию

Эмпатия – это способность поставить себя на место другого человека и понять его чувства и эмоции. Попробуйте показать эмпатию к собеседнику, выразив сочувствие или поддержку. Это поможет создать доверительную атмосферу и установить эффективное общение.

Таким образом, активное слушание – это важный навык, который необходим для эффективного общения. Для достижения этой цели необходимо проявлять интерес к собеседнику, поддерживать контакт глазами, подтверждать свое понимание, не перебивать собеседника, проводить резюме и показывать эмпатию. Каждая из этих техник имеет свои особенности и может быть эффективной в определенных ситуациях. Педагоги должны учитывать важность активного слушания при работе с учениками, чтобы помочь им развить навыки эффективного общения и достичь успеха в учебе и жизни.