

# Aktivno (pažljivo) slušanje

- pokušavamo što bolje razumjeti **osobu** koja govori i **što govori** te joj dajemo do znanja što smo mi čuli
- napornije od govorenja



## PAŽLJIVO SLUŠANJE

### REĆI SVOJIM RIJEČIMA

Ponavljanje svojim riječima onoga što smo čuli od govornika, kako nam je to zvučalo. Na taj način provjeravamo jesmo li dobro **razumjeli što je govornik rekao, a on može** potvrditi ili nas ispraviti.

- *Ako sam dobro razumjela...*
- *Drugim riječima...*
- *Dakle, ti kažeš...*
- *Pitam se je li to...*
- *Možda misliš...*
- *Znači li to...*
- *Želiš reći...*
- *Ispravi me ako griješim...*

### REĆI KAKO SE SUGOVORNIK OSJEĆA

Kažemo govorniku da vidimo i čujemo njegove osjećaje i **ponašanje**. Pokušamo biti ogledalo u kojem se vide njegovi osjećaji.

- *Plačeš, žalostan si...*
- *Smiješ se, radostan si...*
- *Šutiš, teško ti je...*
- *Vičeš, ljuta si...*
- *Vidim da si...*
- *Čujem...*
- *Osjećaš se...*
- *Misliš da te ne voli jer...*
- *Šutiš, što se događa?*
- *Djeluješ mi uzrujano...*
- *To je zasigurno bilo stvarno strašno...*

### POTPITANJA

Postavljanje potpitanja, **pojašnjavanje** nejasnoća, traženje dodatnih informacija.

*Kako to misliš...?*

- *Možeš li mi više reći...?*
- *Što se dogodilo? Objasni mi...*
- *Što je onda bilo...?*
- *Što je ona rekla tebi...?*

### REĆI UKRATKO

Kratko prepričavanje onoga što je govornik rekao, što smo razumjeli i **kako razumijemo njegov problem** – kako bi ga i on sâm bolje razumio.

Pri kraju razgovora:

- *Razumjela sam da je bilo... i da te to žalosti...*

Dosad sam razumjela ovo...

- *Znači ovako: raduje te kad... i onda ti... i zato bi volio...*