**Aktivno slušanje**

**Autor:** Gordana Benat

Slušanje je jedna od najvažnijih vještina čovjeka. Koliko dobro možete slušati ima veliki utjecaj na kvalitetu vašeg odnosa s drugima.
Mislite da je slušati jednostavno? Studije pokazuju da prosječan čovjek pamti između 25% i 50% onoga što čuje.

To znači da kada razgovarate s nekime 10 minuta, slušateljeva pozornost traje manje od pola razgovora.
Slušanje u velikoj mjeri utječe i na odnos između roditelja i djeteta. Može se reći da je slušanje vitalan dio roditeljstva. Djetetu, a posebno tinejdžeru je vrlo važno da u roditelju može imati prijatelja koji će ga saslušati bez osuđivanja i s puno razumijevanja.

To je moguće postići aktivnim slušanjem – tehnikom slušanja kojom slušatelj nastoji slušati ne samo riječi koje druga osoba govori, već razumjeti poruku koju tim riječima šalje. Aktivni slušatelj pri tome ne daje svoje mišljenje o problemu već šalje poruku da je dobro shvatio kako se govornik osjeća i daje mu šansu da sam riješi problem.

Aktivno slušanje je komunikacijski alat koji može pomoći roditeljima i tinejdžerima da lakše razgovaraju jedni s drugima i jasno se razumiju. Aktivnim slušanjem roditelj pomaže djetetu da samo shvati što osjeća.

Za tinejdžere i njihove roditelje, pubertet je vrlo turbulentno razdoblje. To je vrijeme kada tinejdžer sazrijeva, a ipak, zadržava neke oblike djetinjastog ponašanja. Kao roditelj tinejdžera često se možete osjećati kao da vaš sin ili kćer govori potpuno drugačiji jezik od vas. Ipak, važno je slušati svoju djecu tijekom tinejdžerskih godina jer je to ključno vrijeme kada se formira njihov identitet i kada preuzimaju kontrolu nad svojim uvjerenjima i vrijednostima.

Ciljevi aktivnog slušanja:

* Pojasniti značenje izrečenog:  *Čujem da si ljut na Marka, je li tako?*
* Saznati više o mislima, željama i osjećajima onoga koga slušate: *Reci mi nešto više o svojim planovima za vikend.*
* Poticati argumentaciju: *Što se dogodilo sljedeće? Kako si se zbog toga osjećao?*
* Poticati na razmišljanje i otkrivanje novih saznanja :  *Što misliš da su tvoje opcije u ovom trenutku?*
* Sakupiti više činjenica i pojedinosti: *Što se dogodilo prije nego je započela tučnjava?*

**Kako aktivno slušati**

Aktivan slušatelj je usredotočen na osobu koja govori i pri tome:

* **Postavlja pozitivna pitanja** – uvježbajte postavljati pitanja na način koji omogućava vašem djetetu da osjeti potrebu odgovarati istinito.
* **Sluša bez osuđivanja**
* **Parafrazira** - ponovite ono što ste čuli kako bi bili sigurni da ste razumjeli ono što vaše dijete govori. Npr. ako vaš sin kaže: *Mrzim matematiku i nastavnicu jer nam nikad ne dopušta da radimo nešto što je zanimljivo.* Vi to možete parafrazirati sljedećom rečenicom: *To zvuči kao da imaš problema s matematikom i da se zbog toga osjećaš frustrirano i dosadno.*
* **Suosjeća sa svojim djetetom** – uzmite si vremena i sagledajte stvari iz pozicije svog djeteta. Da biste suosjećali, trebate ignorirati svoju,odraslu percepciju situacije na trenutak i prihvatiti osjećaje, misli i ideje svog djeteta kao svoje. Biti empatičan ne znači da se morate složiti s mišljenjem djeteta. Ne znači da trebate popustiti, ili dopustiti djetetu da postavi svoja pravila kako biste izbjegli sukob. Empatija prema djetetu znači da ne odbacujete njegovo mišljenje kao smiješno ili glupo. Prihvaćanje mišljenja, osjećaja i želja djeteta, povećava šanse da će vaše dijete i u budućnosti poželjeti s vama podijeliti probleme, s kojima se suočava.

Učinkovito aktivno slušanje:

* Nemojte pretpostavljati da znate što vaše dijete misli. Nemojte pokušavati završavati njegove rečenice ili na kraju odgovarati sa *Znam kako se osjećaš*.
* Pitajte za pojašnjenje pitanjima poput: *Što si mislio kad si rekao da sam se loše ponio prema tebi? Rekao si da je nastavnica bila neuračunljiva, što to znači?*
* Postavljajte otvorena pitanja koja započinju s Kako? Kada? Što? Tko? Gdje? Koliko?, koja doprinose poticanju i produbljivanju razgovora. Ako postavljate zatvorena pitanja, koja započinju s Da li....? Jeste li....? Znate li.....? ograničavate raspon mogućih odgovora i sugerirate da već znate kakav će odgovor biti.
* Pitajte dijete da iznese svoje mišljenje o nastaloj situaciji, prije nego počnete davati savjete kao npr. *Koja su moguća rješenja za ovaj problem? Što misliš da bi se trebalo dogoditi?*

Aktivno slušanje zahtjeva puno energije, truda, koncentracije i vježbe. Nije lako i ne može proizvesti rezultate preko noći, ali svaki novi razgovor između vas i tinejdžera primjenom tehnike aktivnog slušanja bit će lakši, a tinejdžer će kroz takve razgovore s vremenom i sam naučiti tehniku aktivnog slušanja.