

KAS OSKAD KUULATA?

Kuulamine lähendab, suurendab usaldust ja aitab rääkijal ennast avada. Kuulamine eeldab aktiivset tööd iseendaga, oma hinnangute kõrvalejätmist.

Sellepärast on kuulata vahel isegi keerulisem kui rääkida. Järgnevalt mõni nõuanne, kuidas saada paremaks kuulajaks.

PAREMAKS KUULAMISEKS:

1. **Planeeri aega**, et saaksite vajadusel pikemalt rääkida.
2. **Loo rääkimiseks sobivam keskkond** – segavate inimeste ja telefonideta.
3. **Loo silmside**, süvene ja hoia fookus rääkijal.
4. **Jälgi kehakeelt**. Kui näed pinget, siis sõnasta see – „Sul on sellest ebamugav rääkida...”
5. **Sõnasta aeg-ajalt kuuldu ümber**. Näiteks „Saan aru, et sulle meeldiks rohkem...”
6. **Küsi avatud küsimusi** – Kuidas? Mida? Kus? Miks? See aitab end vabamalt väljendada.
7. **Lase vaikusel kanda**. Oota rahulikult, kuni rääkija jätkab. Loe mõttes kahekümneni.
8. **Julgusta** vajadusel teist edasi rääkima: „Mhmh”, „Saan aru...”, „Mis siis sai...?”
9. **Püüa aru saada** rääkija tunnetest ja peegelda neid tagasi. Näiteks „Sind kurvastas, et...”

HEAKS KUULAMISEKS JÄLGI KA ENNAST:

- Ära rista käsi või jalgu. Nooguta, et väljendada mõistmist.
- Ole kohal. Ära mõtle, kuidas sina oled midagi sarnast läbi elanud või mida järgmiseks öelda.
- Ära võta rääkija tundeid endasse. Hea kuulaja on „peegel”, mitte „käsnn”.



Hea kuulaja aitab rääkijal enesel lähemale jõuda tema sees oleva lahenduseni – teda suunamata ja lahendust ise välja pakkumata.