

## Aktivno slušanje

- ✗ namjerno, svjesno slušanje
- ✗ nastojimo što bolje razumjeti **osobu** koja govori i **što govori** te joj dajemo povratnu informaciju
- ✗ zahtijeva jednako ili više energije od govorenja.

### AKTIVNO SLUŠANJE

PARAFRAZIRANJE	REFLEKTIRANJE
<p>Ponavljanje svojim riječima onoga što smo čuli od govornika, kako nam je to zvučalo. Na taj način provjeravamo jesmo li dobro <b>razumjeli što je govornik rekao</b>.</p> <p>Govorniku dajemo mogućnost da potvrdi ili ispravi ono što smo čuli i razumjeli.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ako sam dobro razumjela...</li> <li>• Drugim riječima...</li> <li>• Dakle, ti kažeš...</li> <li>• Pitam se je li to...</li> <li>• Možda misliš...</li> <li>• Znači li to...</li> <li>• Želiš reći...</li> <li>• Ispravi me ako griješim...</li> </ul>	<p>Kažemo govorniku da ga vidimo i čujemo, tj. da prepoznajemo njegove osjećaje, osvještujemo mu koje <b>osjećaje i ponašanje</b> pokazuje.</p> <p>Pokušamo biti ogledalo u kojem se odražavaju njegovi osjećaji (reflektiramo).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plačeš, žalostan si...</li> <li>• Smiješ se, radostan si...</li> <li>• Šutiš, teško ti je...</li> <li>• Vičeš, ljut si...</li> <li>• Vidim da si...</li> <li>• Čujem...</li> <li>• Osjećaš se...</li> <li>• Misliš da te ne voli jer...</li> <li>• Šutiš, što se događa?</li> <li>• Djeluješ mi uzrujano...</li> <li>• To je zasigurno bilo stvarno strašno...</li> </ul>
POTPITANJA	SAŽIMANJE
<p>Postavljanje potpitanja, <b>pojašnjavanje</b> nejasnih i nepotpunih tvrdnji, traženje dodatnih informacija.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kako to misliš...?</li> <li>• Možeš li mi više reći...?</li> <li>• Objasni mi...</li> <li>• Što je onda bilo...?</li> <li>• Što je ona rekla tebi...?</li> <li>• Kako si se osjećao kad...?</li> <li>• Što se dogodilo?</li> </ul>	<p>Kratko prepričavanje onoga što je govornik rekao, što smo razumjeli i <b>kako percipiramo njegov problem</b> – kako bi ga i on sâm bolje vidio, razumio.</p> <p>Rabimo ga obično pri kraju razgovora.</p> <p>Obično obuhvaća parafraziranje i reflektiranje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Razumjela sam da... i da te to žalosti...</li> <li>• Dosad sam razumjela ovo...</li> <li>• Znači ovako: raduje te kad... i onda ti... i zato bi volio...</li> </ul>

