

# Rețeta pentru o ascultare eficientă

## 1 Hotărâți-vă să ascultați!

Când hotărâți în mod conștient că sunteți gata să ascultați, aceasta vă ajută să deveniți un ascultător mai bun.

## 2 Faceți-vă timp să ascultați!

Acesta este un cadou prețios. Dacă acum nu este un moment potrivit pentru dumneavoastră, fixați o „programare pentru ascultare”.

## 3 Folosiți limbajul corporal care arată că ascultați!

Stabiliți contactul vizual, aplecați-vă înainte, dați afirmativ din cap, vocalizați sunete simple ca “hmmm”, “uh-huh” sau “da?”  
Pentru copiii dumneavoastră, coborâți la nivelul lor vizual, aduceți-i la nivelul dumneavoastră vizual (de ex. puneți-i pe ceva mai înalt dacă se află în siguranță).

## 4 Permiteți-i vorbitorului să-și exprime sentimentele, indiferent care sunt ele!

Aceasta nu înseamnă că trebuie să acceptați percepțiile celuilalt, ci doar că trebuie să acceptați că așa se simte acesta în momentul de față. Sentimentele sunt reale – nu bune sau rele.

