



چگونه با شنیدن به یکدیگر کمک کنیم

اولین گام در برقراری روابط بین فردی ایجاد ارتباط و ایجاد حس همدلی در مخاطب است . قبل از آنکه بتوانیم برای فرد راه حلی بیابیم باید ابتدا او را بشنویم . شنیدن فرد به تنهایی می تواند باعث آرامش روانی و کاهش هیجان منفی در فرد شود.

برای شنونده خوب بود ابتدا باید تمام توجه به فرد و مکالمه باشد. از وسایلی که سبب پرت شدن حواس میشود پرهیز کنید. به جزئیات توجه کنید و احساسات فرد را درک کنید. سعی کنید خود را به جای طرف مقابل بگذارید . در زمان مناسب پاسخ مناسب و همخوان دهید. در هنگام صحبت ساکت باشید و وسط حرف وی نیایید. با تایید سر و تماس چشمی فرد را به ادامه مکالمه راغب کنید.

صفیه فلاح کهن

مشاوره دانشکده دختران معین رشت