



Harjoitus: Peilaava kuuntelu

Tavoite

Opit keskittymään paremmin toisen puheeseen.

Ohje

Vaiheet

1. Kuuntele, mitä sinulle puhutaan.

2. Kun tulee sinun vuorosi puhua, toista alkuun, mitä ymmärsit toisen juuri sanoneen sinulle. Pöimi pari tärkeintä asiaa toisen puheenvuorosta. Kerro ne omin sanoin.

Aloita lauseesi esimerkiksi: ”Ymmärsinkö oikein, että...”, ”Tarkoitatko sitä, että...” tai ”Ajattelet siis niin, että...”.

3. Ota vastaan mahdolliset korjaukset. Jatka sen jälkeen keskustelua haluamaasi suuntaan. Valmistaudu pian taas kertomaan toiselle, mitä olet kuullut hänen sanovan.

Huomioi:

- Kokeile ja harjoittele tekniikkaa aluksi suunnitelmallisesti. Voit aloittaa esimerkiksi perheenjäsenen kanssa siten, että kokeilette kumpikin heijastaa toisen viestejä takaisin sopivissa kohdissa.
- Heijastavaa kuuntelua ei ole tarkoitus toteuttaa aina ja kaikkialla. Kun olet sisäistänyt tekniikan, voit hyödyntää sitä silloin kun haluat. Sen voi ottaa käyttöön silloin, kun keskittyminen tuntuu erityisen hankalalta.
- Aluksi voi tuntua houkuttelevalta keskeyttää toinen peilaavalla kommentilla, jotta saat asiasi sanotuksi. Malta mielesi. Keskeytykset koetaan herkästi loukkaavina. Odota, kunnes keskusteluun tulee tauko ja vuoronvaihto.

Esimerkkikeskustelu 1:

- Meidän täytyisi pitää kehityskeskustelu lähiaikoina. Nyt on kyllä niin kiireistä. Meidän täytyy samaan aikaan valmistella sekä osavuosikatsaus että toimintasuunnitelma. Kalenteri on kyllä todella täynnä aina tähän aikaan vuodesta. Eikö niin? Mutta tämäkin on tärkeää... Mitä sinä ajattelet?

- Sanoit, että meidän pitäisi sopia kehityskeskustelu ja että se on tärkeää. Olen samaa mieltä. Minullakin on paljon muuta, mutta laitetaan ihmeessä ajankohta kalenteriin.

- Ilman muuta. Sopsisiko sinulle vaikka...

Esimerkkikeskustelu 2:

- Näin eilen Matin. Hän oli jotenkin surullinen. En saanut kiinni, mikä häntä vaivasi. Ärähteli vain, ja vetäytyi pian omiin oloihinsa. Olen huolissani, enkä tiedä, mitä tehdä. Kuunteletko sinäkään minua?

- Kuuntelin kyllä. Minun on vaikea istua paikoillaan, siksi näpertelin samalla. Ajattelet siis, että Matilla on joku oikeasti hätänä. Ei ihme, että olet huolissasi. Mietitään yhdessä vaihtoehtoja.