



# Övning: Reflektivt lyssnande

---

## Varför?

Med hjälp av denna övning kan du förbättra din förmåga att koncentrera dig på vad andra säger.

## Hur?

### Stegen

1. Lyssna uppmärksamt på vad någon säger åt dig.
2. När det är din tur att tala ska du börja med att med egna ord upprepa vad du uppfattade att den andra personen nyss sade till dig. Lyft fram ett par av de viktigaste punkterna.

Inled din taltur med att exempelvis säga: "Förstod jag rätt att du...", "Menar du att...", "Du tänker alltså att...".

3. Acceptera eventuella korrigeringar. Därefter kan du fortsätta med konversationen i den riktning du vill. Var beredd på att igen återberätta för den andra personen vad du hörde hen säga.

### Observera

- Inled med att prova på och öva på tekniken regelbundet. Du kan till exempel börja öva med en familjemedlem eller en kompis och komma överens om att ni båda försöker återge den andres budskap vid lämpliga tillfällen.
- Det är inte meningen att man ska tillämpa reflektivt lyssnande varje gång och i alla situationer. När du väl behärskar tekniken kan du använda den när du vill och känner att det behövs. Du kan även ta i bruk metoden t.ex. mitt under ett samtal ifall du märker att du har särskilt svårt att koncentrera dig.
- Till en början kan det kännas lockande att vilja avbryta den andra personen med en reflekterande kommentar. Ha ändå tålamod. Att avbryta den andra eller komma med inflikningar uppfattas lätt som förolämpande. Vänta tills det i samtalet uppstår en naturlig paus och talturen byts.
- Att behärska reflektivt lyssnande kan kräva lite övning, men det blir lättare med tiden.

### Exempeldiskussion 1:

Läraren: Vi borde diskutera det vitsord du kommer att få i finska på ditt avgångsbetyg. Du har fått väldigt varierande resultat på dina finskaprov. Jag vet inte riktigt vad jag ska tänka om dina kunskaper. Vad tänker du själv om att studera finska?

Johan: ...Ja, alltså jag vet inte... Du sa att vi behöver prata om vitsordet på avgångsbetyget. Det är nog en bra idé...

Läraren: Vad kul att du är av samma åsikt! Då sätter vi igång...



### Exempeldiskussion 1:

Vera: Alltså jag orkar inte, jag är så arg! Emma försökte säkert såra mig med flit. Jag borde typ straffa henne för det. Men det skulle knappast få mig att må något bättre... kan jag bara låta en sån här sak vara? Skulle du kunna låta det vara? Lyssnar du ens på mig?!

Mikael: Jag lyssnar nog! Jag har bara svårt att vara stilla så jag började bolla med den här, sorry! Du är skitarg på Emma. Och du vet inte vad du borde göra?

Vera: Ja, precis.