

Ինչպե՞ս կարողանալ արդյունավետ լսում իրականացնել

Առաջնագծի հոգեբանները ցանկանում են խրախուսել մարդկանց լինել բաց և հոգատար իրենց հարազատների, ընկերների, մարդկանց հանդեպ ընդհանրապես՝ իրենց ժամանակի և ուշադրության մի փոքր մաս նվիրաբերելով նրանց:

Ցույց տվեք, որ հոգ եք տանում. կենտրոնացեք դիմացինի վրա, ստեղծեք աչքերի կոնտակտ՝ մի կողմ դնելով հեռախոսը կամ այլ շեղող առարկաները:

1

Ցուցաբերեք համբերատարություն. պահանջվում է որոշակի ժամանակ մինչև մարդը պատրաստ կլինի բացվել և խոսել:

2

Հաճախ օգտագործեք բաց հարցեր, որոնք ենթադրում են առավել ծավալուն պատասխաններ, քան միայն “այո” կամ “ոչ”:

3

Հետադարձ կապ տվեք՝ ստուգելու համար ճիշտ եք հասկանում, թե ոչ, սակայն մի ընդհատեք կամ տվեք պատրաստի պատասխաններ, խորհուրդներ:

4

Մի՛ վհատվեք բացասական պատասխանից և, որ ամենակարևորն է, մի զգացեք, որ պարտավոր եք լցնել լռությունը:

5

