

# Słów kilka o słuchaniu

„ Bo jakie początki, takie będzie wszystko”  
J. K. Komeński

W kontaktach z innymi porozumiewamy się za pomocą mowy. A czy ktoś zastanowił się kiedyś czy potrafi słuchać? Bo to, że słuchamy wcale nie oznacza, że słyszymy. Słyszymy bowiem od urodzenia, a słuchanie to umiejętność świadoma, którą możemy wykorzystać aktywnie lub biernie i dzięki której otrzymujemy najwięcej informacji. Nasz styl słuchania powstaje we wczesnym dzieciństwie. Dzieci niestety często otrzymują informacje zniechęcające do słuchania w życiu dorosłym („ Nie przerywaj, gdy mówią starsi”, „ Bądź cicho...”) Takie stwierdzenia wywołują w dziecku uczucie gniewu i żalu, co może spowodować u dziecka sukcesywny rozwój awersji do słuchania. Jak w każdej dziedzinie tak i tej bardzo ważne znaczenie mają wzorce dorosłych, z którymi to dziecko rośnie. Może ono obserwować rodziców rozmawiających ze sobą ale nie słuchających siebie i wciąż przerywających sobie.

Dziecko, które chcemy usłyszeć musi wiedzieć , że nie śpieszymy się , nie spoglądamy na zegarek, nie chwalimy za wykonaną pracę jednocześnie patrząc w bok. Oto kilka rad, które pomogą nam stać się uważnymi słuchaczami:

- usuńmy przeszkadzające czynniki zewnętrzne, np. hałas - to rozprasza,
- zapanujmy nad własnym wnętrzem – trzeba mieć świadomość własnych uczuć i doznań, przeszkodą może być również zmęczenie, choroba, uciekanie od trudnego tematu, to powody powstawania zniecierpliwienia i chęci jak najszybszego zakończenia rozmowy.

Dlatego konieczne jest trenowanie uważnego słuchania, gdy uważnie słuchamy kogoś , kto opowiada o wydarzeniu, które go poruszyło, staramy się rozpoznać wyrażane uczucie, a także swoje własne.

Pamiętajmy zatem, że:

***„ Prawdziwym przyjacielem jest ten, który odczuwa wraz z nami , słucha ze zrozumieniem nie czuje się zagrożony przez nasze uczucia, lecz pomaga nam je znosić, przyjąć i opanować , co przynosi nam niezmierną ulgę”***

**Napisała:**

**Teresa Borkowska gr. III**