



Harjoitus: Peilaava kuuntelu

Miksi?

Parannat keskittymistäsi toisen puheeseen.

Miten?

Vaiheet

1. Kuuntele, mitä sinulle puhutaan.

2. Kun tulee sinun vuorosi puhua, toista omin sanoin se, mitä ymmärsit toisen juuri sanoneen. Poimi pari tärkeintä asiaa toisen puheenvuorosta.

Aloita puheenvuorosi esimerkiksi ilmaisuilla ”Ymmärsinkö oikein, että...”, ”Tarkoitatko sitä, että...” tai ”Ajattelet siis niin, että...”.

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

Huomioi

- Kokeile ja harjoittele tekniikkaa aluksi suunnitelmallisesti. Aloita vaikka perheenjäsenen tai kaverin kanssa siten, että yritätte molemmat keskustelun aikana heijastaa toistenne viestejä takaisin.
- Heijastavaa kuuntelua ei ole tarkoitus tehdä aina. Kun opit tekniikan, voit hyödyntää sitä aina halutessasi. Voit ottaa sen käyttöön myös kesken keskustelun silloin, kun huomaat keskittymisen olevan erityisen hankaa.
- Aluksi voi tuntua houkuttelevalta keskeyttää toinen peilaavalla kommentilla. Malta kuitenkin mielesi. Keskeytykset koetaan herkästi loukkaavina. Odota, kunnes keskusteluun tulee selkeä tauko ja vuoronvaihto.
- Peilaava kuuntelu saattaa vaatia hieman harjoittelua. Harjoituksen myötä se kuitenkin helpottuu.

Esimerkkikeskustelu 1:

Opettaja: Meidän pitää keskustella päättötodistuksesi ruotsin arvosanasta. Sinulla on ollut tosi vaihtelevia koenumeroita. En oikein tiedä, mitä taidoistasi ajatella. Mitä sinä itse ajattelet ruotsin opiskelusta?

Jussi: ...niin, en tiedä... Sanoit, että meidän pitää keskustella todistuksen arvosanasta. Se on varmaan hyvä idea...

Opettaja: Kiva, että sinäkin olet sitä mieltä! Aloitetaan sitten...



Esimerkkikeskustelu 2:

Nelli: En kestä, oon niin vihainen! Maisa halusi varmaan tahalleen loukata mua? Mietin, että pitää kostaa sille. Mutta ei kai mun olo siitä parane... mut voiks tän antaa olla? Antaisit sä? Kuunteletko ees?!

Mikko: Kuuntelen! Mun on vaa vaikea olla paikallaa, niin rupesin heittelemään tätä, sori! Oot ihan raivona Maisalle. Etkä tiiä, mikä auttaisi?

Nelli: Niijust