

### Test umiejętności słuchania

Sposób zachowania	Jak często tak się zachowuję				
	zawsze	przeważnie	okazyjnie	rzadko	nigdy
1. Zwracam uwagę na uczucia, wrażenia, zachowanie mówiącego.					
2. Potrafię usłyszeć to, co nie zostało głośno powiedziane.					
3. Wystrzegam się przerywania osobie, która do mnie mówi.					
4. Potrafię szczerze okazać zainteresowanie.					
5. Nie zraża mnie wygląd mówiącego, jego maniere oraz sposób mówienia.					
6. Jestem pewien, że pozycja, status mówiącego nie ma wpływu na to, jak go słucham.					
7. W trakcie słuchania wystrzegam się osądzania tego, co zostało powiedziane.					
8. Nie przeszkadzam mówiącemu.					
9. Koncentruję się na słuchaniu, odwracam swoją uwagę od zewnętrznych wydarzeń.					
10. Potrafię słuchać kogoś, kto wypowiada się z trudnością, powtarza się itp.					
11. Jako słuchający używam pozasłownej komunikacji: uśmiech, spojrzenie w oczy, kiwanie głową, przytakiwanie.					
12. Potrafię krótko podsumować wypowiedź, żeby sprawdzić, czy właściwie ją rozumiem.					
13. Kiedy nie dociera do mnie to, co ktoś mówi, przyznaję się do tego i proszę o wyjaśnienie.					

14. Słuchając zwracam uwagę na to, czego mogę się nauczyć od mówiącego.					
---	--	--	--	--	--

Po wypełnieniu testu proszę połączyć linią ciągłą każdy z zaznaczonych punktów.

Im bardziej linia wykresu będzie się zbliżała do lewej strony tabeli, tym lepszymi jesteście Państwo słuchaczami.

W otwieraniu się na dialog sprzyja przestrzeganie reguł:

- nie "przesłuchuj", zadając za dużo pytań
- zawsze cierpliwie słuchaj odpowiedzi
- nie zwracaj się jak do malucha, ale traktuj jak partnera
- poproś czasem dziecko o pomoc czy radę
- unikaj "kazań", zwrotów typu: "Kiedy byłam w twoim wieku..."
- mów krótko i konkretnie
- nie porównuj: "Inni mają lepsze stopnie, a ty co?" lub: "Nic nie umiesz jak twoja matka"
- nie krytykuj, a przedstawiaj swoje oczekiwania
- nie bagatelizuj: "Nic się nie stało..."
- zabraniając czegoś, pamiętaj o argumentach, i nigdy nie mów: "Nie, bo nie, i już", "Zabraniam ci i koniec", "Dopóki mieszkasz w moim domu, masz robić, co ci każę"...
- nie manipuluj dzieckiem, mówiąc: "To ja się tak dla ciebie poświęcam, a ty co?"
- nie wydawaj rozkazów: "Masz tak zrobić, bo ja tak mówię...", ale poproś lub zaproponuj wybór
- nie zrzędź
- częściej chwal nastolatka, nawet za drobiazgi
- nie podnoś głosu, tylko pozwól synowi czy córce przedstawić swój punkt widzenia
- jeśli dziecko pyta o coś, zawsze wyjaśniaj mu swój punkt widzenia
- nie wydawaj wyroków: "Nigdy się tego nie nauczysz", "Stale się za ciebie wstydzę".