

Cinque modi per essere un buon ascoltatore

Concedere tempo alle persone. Siate pazienti e lasciate alle persone il tempo di pensare e di parlare, sia prima che dopo che dicano qualcosa. Non abbiate paura del silenzio.

Prestare attenzione. Ascoltate veramente per capire, ed evitate di saltare a conclusioni premature o di pensare in anticipo a cosa dire.

Chiedere chiarimenti. Ponete domande per fare chiarezza, per mostrare interesse in ciò che la persona sta dicendo e per assicurarvi di non aver frainteso.

Riflettere. Parafrasate o riformulate ciò che vi sembra che la persona stia dicendo. Questo dà alla persona che parla la possibilità di sentirsi validata e di chiarire, se necessario.

Trovare punti in comune. Ove possibile, concordate con la persona, senza mascherare i vostri sentimenti, per contribuire a creare unità e ridurre l'ansia o il bisogno di mettersi sulla difensiva. (Tratto da "Cinque cose che i buoni ascoltatori fanno", *Liahona*, giugno 2018, 6–9)

Concedere tempo alle persone. Siate pazienti e lasciate alle persone il tempo di pensare e di parlare, sia prima che dopo che dicano qualcosa. Non abbiate paura del silenzio.

Prestare attenzione. Ascoltate veramente per capire, ed evitate di saltare a conclusioni premature o di pensare in anticipo a cosa dire.

Chiedere chiarimenti. Ponete domande per fare chiarezza, per mostrare interesse in ciò che la persona sta dicendo e per assicurarvi di non aver frainteso.

Riflettere. Parafrasate o riformulate ciò che vi sembra che la persona stia dicendo. Questo dà alla persona che parla la possibilità di sentirsi validata e di chiarire, se necessario.

Trovare punti in comune. Ove possibile, concordate con la persona, senza mascherare i vostri sentimenti, per contribuire a creare unità e ridurre l'ansia o il bisogno di mettersi sulla difensiva. (Tratto da "Cinque cose che i buoni ascoltatori fanno", *Liahona*, giugno 2018, 6–9)

Concedere tempo alle persone. Siate pazienti e lasciate alle persone il tempo di pensare e di parlare, sia prima che dopo che dicano qualcosa. Non abbiate paura del silenzio.

Prestare attenzione. Ascoltate veramente per capire, ed evitate di saltare a conclusioni premature o di pensare in anticipo a cosa dire.

Chiedere chiarimenti. Ponete domande per fare chiarezza, per mostrare interesse in ciò che la persona sta dicendo e per assicurarvi di non aver frainteso.

Riflettere. Parafrasate o riformulate ciò che vi sembra che la persona stia dicendo. Questo dà alla persona che parla la possibilità di sentirsi validata e di chiarire, se necessario.

Trovare punti in comune. Ove possibile, concordate con la persona, senza mascherare i vostri sentimenti, per contribuire a creare unità e ridurre l'ansia o il bisogno di mettersi sulla difensiva. (Tratto da "Cinque cose che i buoni ascoltatori fanno", *Liahona*, giugno 2018, 6–9)