**Методи та форми активного слухання в психологічному консультуванні**

**Активне слухання** – це одна з ключових технік у психологічному консультуванні, яка допомагає встановити довірливий контакт, підтримати клієнта та сприяти його самовираженню.

**Основні методи активного слухання**

**1. Мінімальні заохочення**

*Короткі вербальні та невербальні сигнали, що показують увагу та підтримку клієнта.*

✔️ «Так», «угу», «я розумію», «продовжуйте».

✔️ Кивок головою, зміна виразу обличчя відповідно до емоцій клієнта.

✔️ Утримання зорового контакту.

**Приклад застосування:**

**Клієнт:** «Я не знаю, що мені робити з цією ситуацією...»

**Психолог:** *«Розумію…» (киває головою, зберігає зоровий контакт)*

**2. Перефразування**

*Повторення думок клієнта своїми словами для уточнення розуміння та підтримки розмови.*

✔️ Допомагає клієнту почути власні думки з іншого боку.

✔️ Демонструє, що психолог уважно слухає.

**Приклад застосування:**

**Клієнт:** «Я почуваюся втомленим і не можу зосередитися на роботі.»

**Психолог:** «Ви відчуваєте сильне виснаження, і це заважає вам працювати?»

**3. Уточнення**

*Допомагає отримати додаткову інформацію та прояснити важливі моменти.*

✔️ Використовується для прояснення деталей.

✔️ Дозволяє уникнути неправильного трактування слів клієнта.

**Приклад застосування**

**Клієнт:** «Мені здається, що ніхто мене не розуміє.»

**Психолог:** «Що саме ви маєте на увазі, коли говорите, що вас не розуміють?»

**4. Відображення почуттів**

*Вербалізація емоцій клієнта, навіть якщо він сам не називає їх безпосередньо.*

✔️ Допомагає клієнту усвідомити свої почуття.

✔️ Створює відчуття емпатії та підтримки.

**Приклад застосування:**

**Клієнт:** «Я не можу більше терпіти цю ситуацію...»

**Психолог:** «Здається, ви почуваєтеся розчарованим і безпорадним?»

**5. Резюмування (підбиття підсумків)**

*Стислий виклад основних думок клієнта в кінці певного етапу розмови.*

✔️ Допомагає клієнту структурувати свої переживання.

✔️ Використовується на завершення інтерв’ю або його окремого етапу.

**Приклад застосування:**

**Психолог:** «Отже, сьогодні ви розповіли, що вас турбує ситуація на роботі, ви почуваєтеся виснаженим і не маєте підтримки. Ми також обговорили можливі способи подолання цього стану.»

**Форми активного слухання в психологічному консультуванні**

| **Форма** | **Опис** | **Приклад застосування** |
| --- | --- | --- |
| **Вербальне слухання** | Використання слів, питань, коментарів для підтримки розмови. | «Вам важливо, щоб вас почули?» |
| **Невербальне слухання** | Міміка, жести, контакт очей, поза, що демонструє увагу. | Кивок головою, схилена вперед поза, спокійний голос. |
| **Емпатичне слухання** | Виявлення емоцій клієнта та відображення їх у відповіді. | «Вам зараз дуже складно, я бачу, як сильно вас це турбує.» |
| **Рефлексивне слухання** | Повторення ключових слів і фраз клієнта для прояснення його думок. | «Ви сказали, що почуваєтеся самотнім. Це дійсно так?» |
| **Діалогічне слухання** | Використання питань і коментарів для розширення теми та глибшого аналізу. | «Як ця ситуація вплинула на вас у довготривалій перспективі?» |

Активне слухання є основним методом встановлення довіри між клієнтом і психологом. Використання різних методів активного слухання допомагає глибше розкрити переживання клієнта. Вибір форми активного слухання залежить від ситуації та емоційного стану клієнта.

Активне слухання є ключовою технікою в психологічному консультуванні, яка сприяє глибокому розумінню клієнта та встановленню довірливих відносин. Ця методика передбачає не лише сприйняття слів клієнта, але й розуміння його емоцій та невербальних сигналів.

**Основні прийоми активного слухання:**

1. **Мінімальні заохочуючі репліки:** короткі фрази або вигуки («угу», «так-так», «розумію»), які показують клієнту увагу та заохочують його продовжувати розповідь.
2. **Уточнення:** запитання, які допомагають прояснити деталі або аспекти розповіді клієнта, забезпечуючи точніше розуміння його переживань.
3. **Перефразування:** повторення змісту сказаного клієнтом своїми словами, що демонструє розуміння та дозволяє клієнту почути свої думки з боку.
4. **Відображення почуттів:** вербалізація емоцій клієнта («Ви виглядаєте засмученим»), що допомагає йому усвідомити та прийняти свої почуття.
5. **Резюмування:** коротке підбиття підсумків почутого, виділення ключових моментів, що структурує розмову та забезпечує спільне розуміння.

Застосування активного слухання в консультуванні створює атмосферу довіри, сприяє відкритості клієнта та ефективному вирішенню його проблем.