

Reflektimi

Aktiviteti synon përdorimin e reflektimit si një aftësi komunikimi. Të përdorësh reflektimin të ndihmon të bëhesh një dëgjues i mirë. Kur reflekton ti përsërit atë që dikush do të të thotë, por në këtë rast me fjalët e tua. Reflektimi të ndihmon që jo vetëm të dëgjosh dikë, por edhe ta kuptosh atë.

Folësi: “Unë mërzhitem shumë kur ti vonohesh pa më lajmëruar. Kam gjithë kohës që po të pres.”

Dëgjuesi: “Duhet të jetë shumë shqetësuese kur dikush sillet në këtë mënyrë.”

✓ Këshilla të shpejta

Toni i zërit është i rëndësishëm gjatë reflektimeve. Reflektimet shprehen zakonisht në formën e deklaratave, që mund të përmbajnë edhe pasiguri. Qëllimi i reflektimit nuk është të jetë perfekt, por që të kuptohet më mirë ajo që personi tjetër ka thënë.

“Unë mendoj se ju po më thoni këtë gjë, por më korrigjoni nëse jam gabim.”

Mundouni të pasqyroni emocionet tuaja.

Disa nga frazat që mund të përdori gjatë reflektimit janë:

- “Po dëgjoja që po më thoje se ...”
- Kjo që po më thua, më bën të kuptoj se ...”
- “Ti po më thua që...”

Fokusojeni reflektimin në gjërat kryesore dhe mos u shqetësoni për detaje dytësore!

Praktikë

“Kam qenë në humor të keq dje,sepse puna ka qenë shumë e vështirë.Nuk mund të vazhdoj më kështu.”

Reflektimi:

“Unë jam duke bërë gjatë gjithë ditës punët e shtëpisë.Kam nevoje që të më ndihmosh më shpesh.”

Reflektimi:

“U shqetësova shumë kur nuk mu përgjigje në telefon.Mendova se të kiste ndodhur diçka.”

Reflektimi:

“Unë nuk e kuptoj pse nuk i zbaton rregullat.Kjo situatë nuk po më pëlqen.”

Reflektimi: