



Interkulturell kompetens

Lyssna aktivt – sju goda råd



Vi blir fler!
INTEGRATION
KOMPETENS
ORGANISATION



EUROPEISKA UNIONEN
Europiska unionen



Kommunförbundet
Kalmar län



Vad är ett aktivt lyssnande?

Aktivt och empatiskt lyssnande är ett viktigt verktyg för att skapa ett bra bemötande mellan människor. Det gäller i interkulturella möten - och i alla andra möten.

Ett genuint lyssnande med närvaro får oss att känna oss sedda och förstådda, även fast den som lyssnar inte förstår oss till fullo. Om bara intentionen att förstå finns med i ett samtal så gör det stor skillnad.

Lyssnandet är även en viktig nyckel till att trappa ner en konflikt och skapa dialog. Om du kan parkera ditt eget tvång att redogöra för och hävda din åsikt är du redan på god väg att skapa rum för att den andra även vill lyssna på dig.

Det sägs att vi har fått två öron och en mun och därför är det viktigare att lyssna än att prata. När vi lyssnar finns det chans att lära sig något nytt, medan när vi själva pratar upprepar vi egentligen bara det vi redan vet.

Samtidigt kan just det, att bli uppmärksam och lyssnad på, hjälpa oss att förstå oss själva på en djupare nivå.

Hur lyssnar du aktivt?

Börja med att välja ett öppet och undersökande förhållningsätt. Du kan föreställa dig att du är på upptäcktsfärd på dialogens väg och befinner dig i ett okänt land.

Gör något aktivt för att bli närvarande och komma i en lite djupare kontakt med dig själv. Det bäddar för att du ska kunna skapa en bra kontakt med andra. Gör det enkelt genom att stänga mobilen, ta några djupa andetag eller ta en mikropaus där du tittar ur fönstret ett tag och ställer in dig på ditt kommande samtal.



De sju goda råden när du vill lyssna aktivt:



- 1. Ta det lugnt.** Andas och försök att känna in och se saker ur den andras perspektiv- utan att döma eller värdera.
- 2. Välkomna tystnaden.** En paus kan vara lämplig för att nå djupare i ett samtal.
- 3. Spegla och använd återkoppling.** Upprepa småord eller korta meningar – det får den andra att känna sig hörd och sedd.
- 4. Sammanfatta** och kolla om du har förstått rätt. Säg till exempel: *Jag hör/förstår dig så här.... Är det så det är för dig?*
- 5. Ställ öppna och undersökande frågor.** Använd "vem, vad, när, hur, vilka/vilken" och "kan du säga mera om...?".
Ordet "varför" kan uppfattas som stängande för samtalet, försök att undvika detta.
- 6. Fråga efter tankar om känslor** (*hur tänkte du då?*) och om känslor som tillhör tankar (*hur kändes det?*)
- 7. Fråga efter behov och värderingar:** *Vad är viktigt för dig?*



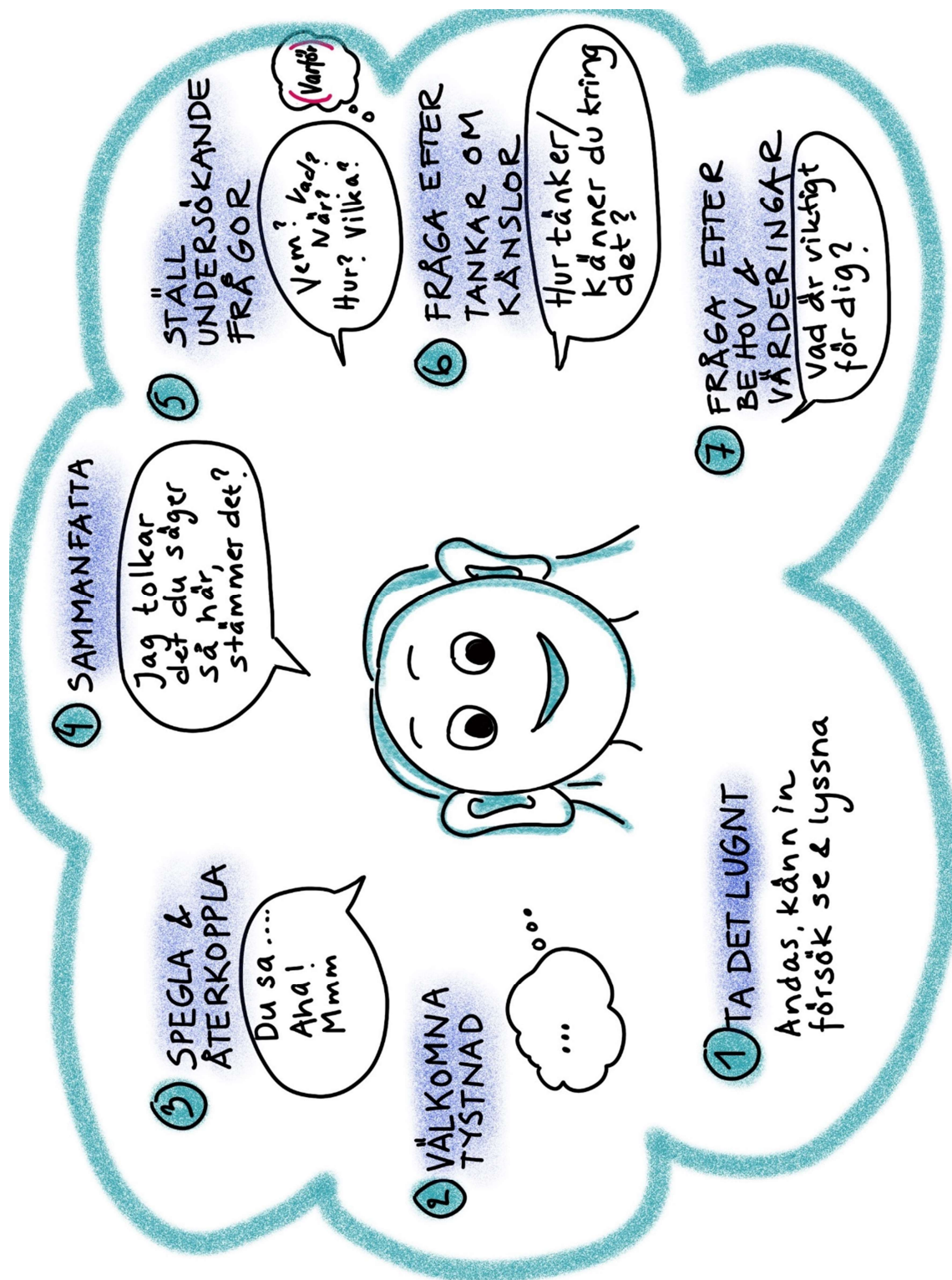
TIPS! - klipp ut och spara

Du kan välja att skriva ut de sju goda råden i tabellformatet nedan, gärna på lite tjockare papper. Klipp ut och spara i almanackan eller på annan lämplig plats för att påminna dig hur du lyssnar mer aktivt i dina samtal.

Är du samtalsledare är det säkert uppskattat om du skriver ut ett kort till varje deltagare, tar med när ni träffas och delar ut dem.



Lyssna aktivt – sju goda råd





Lyssna aktivt!

Ta det lugnt. Andas och försök att känna in och se saker ur den andras perspektiv – utan att döma eller värdera.

Välkomna tystnaden. En paus kan vara lämplig för att nå djupare i ett samtal.

Spegla och använd återkoppling. Upprepa småord eller korta meningar – det får den andra att känna sig hörd och sedd.

Sammanfatta och kolla om du har förstått rätt. Säg till exempel: *Jag hör/förstår dig så här.... Är det så det är för dig?*

Ställ öppna och undersökande frågor.

Använd "vem, vad, när, hur, vilka/vilken" och "kan du säga mera om...?".

Ordet "varför" kan uppfattas som stängande för samtalet, försök att undvika detta.

Fråga efter tankar om känslor (*hur tänkte du då?*) och om känslor som tillhör tankar (*hur kändes det?*)

Fråga efter **behov och värderingar**: Vad är viktigt för dig?



Lyssna aktivt!

Ta det lugnt. Andas och försök att känna in och se saker ur den andras perspektiv – utan att döma eller värdera.

Välkomna tystnaden. En paus kan vara lämplig för att nå djupare i ett samtal.

Spegla och använd återkoppling. Upprepa småord eller korta meningar – det får den andra att känna sig hörd och sedd.

Sammanfatta och kolla om du har förstådd rätt. Säg till exempel: *Jag hör/förstår dig så här.... Är det så det är för dig?*

Ställ öppna och undersökande frågor.

Använd "vem, vad, när, hur, vilka/vilken" och "kan du säga mera om...?".

Ordet "varför" kan uppfattas som stängande för samtalet, försök att undvika detta.

Fråga efter tankar om känslor (*hur tänkte du då?*) och om känslor som tillhör tankar (*hur kändes det?*)

Fråga efter **behov och värderingar**: Vad är viktigt för dig?

