

가족이 함께 어떻게 이야기를 나눌까요?



사람의 입은 하나이지만 귀는 두 개인 이유는 무엇일까요?
듣는 것이 그만큼 중요하기 때문입니다. 상대방의 이야기가 끝나기 전에 말을 자르거나 일방적으로 말하는 경우 대화는 의미 없어지게 됩니다. 듣기만 한다고 좋은 경청이라고 볼 수는 없습니다. 상대에 대한 집중력이나 공감 없이 그저 듣기만 하는 경우를 수동적 경청이라 합니다. 이와 달리 상대에게 시선을 맞추고 고개를 끄덕이며 주의를 집중하여 듣고 표현하는 것이 **적극적 경청**입니다.

적극적 경청 방법을 알아볼까요?

■ 첫째,

시선을 부드럽게 응시하며 자세는 약간 상대 쪽으로 기울어져 있는 것이 좋습니다.

■ 둘째,

입장을 바꾸어 봅니다.

상대의 성장배경이나 처지 등을 고려해 상대가 그렇게 할 수 밖에 없었던 이유를 이해하고자 노력합니다.

■ 셋째,

선입관이나 편견을 갖지 않습니다.

주관적 판단은 철저히 배제하고 상대의 입장에서 한 번 더 생각할 수 있도록 노력합니다.

■ 넷째,

비언어적 메시지에도 귀를 기울입니다.

언어뿐 아니라 표정이나 몸짓과 같은 비언어적인 메시지에도 귀를 기울여야 합니다.



적극적인 경청 체크리스트

눈을 보세요	친절한 얼굴과 따뜻한 표정으로 바라보세요	산만한 행동을 하지 마세요 (핸드폰, tv 보는 등)
중단시키거나 방해하지 마세요	피드백을 주세요	

적극적인 경청의 자세를 통하여 가족 간 서로의 마음을 이해해주는 즐거운 대화의 시간이 되기를 바랍니다.

