

prof digitali



Ascolto Empatico

CONTENUTI DEL MODULO:

- I blocchi della comunicazione
- Ascolto attivo

Docente Franco Prestipino



Cosa impedisce l'ascolto empatico

- Supremazia culturale della parola
- Le nostre aspettative
- Le nostre convinzioni e i nostri pregiudizi
- I nostri 5 sensi, in particolare l'olfatto e il gusto
- Le esperienze passate
- Le forti emozioni
- Simulare l'attenzione
- Barriere fisiche: 1) la stanchezza 2) il fattore time-lag (divario temporale)
- Barriere semantiche
- Distrazioni esterne
- Scarsa consapevolezza dei segnali non verbali



Esempi di blocchi

- Interrompere: Sì, sì ho già capito, andiamo avanti....
- Dare giudizi: "Malissimo! Se vai avanti così....."
- Offrire consigli: "Se fossi in te..... Io al tuo posto farei..."
- Minacciare: "Se non la smetti di piangerti addosso, vedrai come ti ridurrai..... Se la gente scopre come sei davvero....."
- Svalutare: "Ma dai che ci sentiamo tutti così...." Il tuo non è l'unico problema al mondo....
- Deridere: "Ma va là che tra qualche ora non ci penserai più..."
- Generalizzare: "Tutti dicono questo...Alla prima difficoltà dite tutti così...."
- Incalzare: "E' vero questo....Non sarà mica vero che...."
- Imporre: "Adesso basta..... Devi capire gli altri....."
- Interpretare: "Provi questo perché stai crescendo.... Perché non ti piace il tuo lavoro..."

Tutte le volte che si suppongono le sensazioni degli Altri o che gli si attribuiscono intenzioni o secondi fini con il 95% di probabilità stiamo proiettando la nostra soggettività NON siamo in un vero **ascolto** dell'altro



Ascolto attivo

- Ascolto e osservazione di ciò che dice l'altro (verbale)
- Ascolto e osservazione di ciò che non dice (silenzio)
- Ascolto e osservazione di come lo dice (paraverbale)
- Osservazione di come si presenta e si muove (non verbale)





Rispecchiamento Empatico

- Ripetizione semplice (eco)
- Riepilogo
- Riformulazione parafrasi
- Riflessione del sentimento
- Messaggio IO





Tecnica dell'ascolto attivo

Esempi di frasi introduttive all'ascolto attivo possono essere:

- Ti senti...
- Dal tuo punto di vista...
- Mi stai dicendo che...
- Sembra che tu...
- Mi pare di capire...
- Vediamo se ho capito...



Altri esempi

Risposte che non veicolano le idee, i giudizi o i sentimenti dell'ascoltatore, ma che invitano l'alunno a esprimere le proprie idee, giudizi o sentimenti.

- Capisco
- Davvero
- Ah!
- Non mi dire
- Mmm
- Incredibile
- Ma guarda un po'
- Ah sì, eh?
- Interessante
- Ma veramente!



Altri esempi

Altre espressioni sono più esplicite nel comunicare l'invito a dire di più o a continuare a parlare:

- Raccontami
- Di che si tratta?
- Spiegati meglio
- Vorrei sapere cosa ne pensi
- Ti va di parlarne?
- Parliamone
- Cosa vuoi dire
- Dimmi tutto
- Parla, ti ascolto
- Mi pare che tu voglia dire qualcosa
- Mi sembra che sia molto importante per te



La ginnastica dell'ascolto

- Uno: silenzio!
- Due: mostra il tuo interesse
- Tre: fai da specchio
- Quattro: riepiloga

