

"ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ТРАВМИРУЮЩИХ СОБЫТИЙ И ВОЙНЫ: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ВАШЕМУ СЕРДЦУ" ШЭРОН ГОНСАЛЕС

КЛЮЧЕВОЙ НАВЫК – СЛУШАТЬ

1. Хороший слушатель создает безопасную обстановку для общения

- Заботится о своем подопечном.
- Находит безопасное и тихое место, где можно поговорить.
- Не заставляет подопечного говорить больше, чем тот готов рассказать.
- Не критикует, не проповедует и не предлагает быстрых решений (Притчи 18:13).
- Слушает и понимает боль того, кто рассказывает (Притчи 20:5).
- Не преуменьшает их боль, сравнивая ее со своей собственной.
- Сохраняет конфиденциальность информации (Притчи 11:13; 20:19).

2. Хороший слушатель задает полезные вопросы. Вот три вопроса, которые может задать хороший слушатель:

- Что случилось?
- Как вы себя чувствовали?
- Что было самым сложным для вас?

3. Чем могут помочь эти три вопроса:

- Они помогают разобраться в фактах и последовательности действий, которые перемешиваются в вашем мозгу во время травмирующего события.
- Поскольку исцеление происходит на уровне эмоций, бывает полезно назвать их.
- Эти вопросы помогут вам определить вашу самую глубокую боль. Также они защитят слушателя от мысли, что он уже знает ответ.

4. Хороший слушатель позволяет говорить в удобном для подопечного темпе.

Подопечный может отвечать на эти три вопроса в естественном темпе, без спешки. Для обсуждения всего, что произошло, может потребоваться несколько встреч.

5. Хороший слушатель показывает, что он слушает

- Смотрит на говорящего (если это принято в вашей культуре), а не в окно, на часы или на телефон.
- Не проявляет признаков нетерпеливости, торопя закончить рассказ.
- Показывает своё участие, произнося слова или звуки, такие как «Ммм».
- Время от времени повторяет то, что, по его мнению, подопечный сказал, чтобы тот мог исправить, переформулировать или подтвердить сказанное.

6. Хороший слушатель понимает процесс исцеления

- Хороший слушатель замечает, если подопечный очень расстроен. Предлагает сделать перерыв и подумать о чем-то другом, чтобы успокоиться. Позволяет возобновить рассказ, когда подопечный почувствует себя готовым.
- Может спросить, хочет ли подопечный вместе помолиться. Если тот говорит «да», хороший слушатель молится, но не проповедует. Если подопечный не готов молиться вместе, слушатель принимает это.

Источник: Healing the Wounds of Trauma: Facilitator Guide for Healing Groups.

Trauma Healing Institute. traumahealinginstitute.org

© 2021 American Bible Society and SIL International. Все права защищены. Части контента могут быть воспроизведены в непродávаемых средствах массовой информации для церковного и образовательного обучения.