

# "ЗЦІЛЕННЯ ВІД ТРАВМ ТА ВІЙНИ: ПЕРША ДОПОМОГА ВАШОМУ СЕРЦЮ" ШЕРОН ҐОНЗАЛЕС

## КЛЮЧОВИЙ НАВИК - СЛУХАТИ

### 1. Хороший слухач створює безпечне середовище для спілкування

- Піклується про свого підопічного.
- Знаходить безпечне і тихе місце, де можна поговорити.
- Не змушує підопічного говорити більше, ніж той готовий сказати.
- Не критикує, не проповідує і не пропонує швидких рішень (Притчі 18:13).
- Слухає і розуміє біль того, хто розкажує (Притчі 20:5).
- Не применшує їх біль, порівнюючи його зі своїм власним. Зберігає конфіденційність інформації (Притчі 11:13; 20:19).

**2. Хороший слухач задає правильні питання.** Ось три питання, що може задати хороший слухач:

- Що сталося?
- Що ти відчував чи відчувала?
- Що було найважчим для тебе?

### 3. Чим можуть допомогти ці три питання:

- Воно допомагає розібратися у фактах і послідовності подій, що перемішуються у вашому мозку під час травмуючої події.
- Оскільки зцілення відбувається на рівні емоцій, буває корисно їх назвати.
- Це питання допоможе вам визначити найглибший біль. Воно також не дозволяє слухачу подумати, що він уже знає відповідь.

### 4. Хороший слухач дозволяє говорити в зручному для підопічного темпі.

Підопічний може відповідати на ці три питання у природньому темпі, без поспіху. Для обговорення всього може знадобитися декілька зустрічей.

### 5. Хороший слухач показує, що він слухає

- Дивиться на того, хто говорить (якщо це прийнято у вашій культурі), а не у вікно, на годинник чи на телефон.
- Не проявляє ознак нетерпіння, підганяючи закінчити розповідь.
- Показує своє співпереживання, говорячи слова чи звуки, такі як "mmm"
- Час від часу повторює те, що, на його думку, підопічний сказав, щоб той мін виправити, перефразувати чи підтвердити сказане.

## 6. Хороший слухач розуміє процес зцілення

- Хороший слухач помічає, якщо підопічний сильно засмучений. Пропонує зробити перерву і подумати про щось інше, щоб заспокоїтись. Дозволяє відновити розповідь, коли підопічний відчує себе готовим.
- Може запитати, чи хоче підопічний разом помолитись. Якщо відповідь "так", хороший слухач молиться, але не проповідує. Якщо підопічний не готовий молитися разом, слухач це приймає.

**Джерело:** Healing the Wounds of Trauma: Facilitator Guide for Healing Groups.

Trauma Healing Institute. [traumahealinginstitute.org](http://traumahealinginstitute.org)

© 2021 American Bible Society and SIL International. Усі права захищені. Частина змісту можуть бути відтворені у некомерційних засобах масової інформації для навчання церковного і освітнього характеру.