

چهار راه برای توجه به احساسات

۱. خوب گوش کنید. به صحبت‌های طرف مقابل دقت کنید و سعی کنید به تلفن، ساعت و چیز دیگری نگاه نکنید، این‌ها نشانه حواس پرتی است.



۲. مراقب باشید که حالت چهره و رفتار شما بدون قضاوت باشد. تماس چشمی شما با نفر مقابل نشان می‌دهد که دقت دارید و می‌خواهید بفهمید.



۳. مشاوره و راه حل پیشنهاد ندهید. هدف این گفت‌وگوها از بین بردن احساسات طرف مقابل نیست، باید به او کمک کنیم مطمئن شود خوب است که احساس می‌کند.



۴. گاهی تکرار آنچه طرف مقابل گفته است به او کمک می‌کند احساس کند حرفش شنیده و درک می‌شود.



اگر هنوز نمی‌دانید چه بگویید، این جملات را امتحان کنید:

- متأسفم که این اتفاق افتاد.

- این موضوع باید سخت باشد.

- تو برای من مهمی، برای کمک چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

- من برای تو اینجا هستم.

- این واقعا خسته کننده به نظر می‌رسد.

- می‌توانم ببینم که واقعا ناراحت هستی.

اگر شما یا کسی که به او اهمیت می‌دهید، برای مدیریت

احساسات به حمایت بیشتری نیاز دارید، با یک بزرگسال مورد

اعتماد صحبت کنید.

