

# Sarunas pamatprincipi

Kā labi ieklausīties?

- Skatiens. Skaties uz cilvēku, kurā klausies, nevis uz telefonu, ārā pa logu, kaut kur citur. Protams, var gadīties, ka Tavs skatiens aizklīst, ja tā gadījies, tad pamani to un atgriez skatienu pie sarunu biedra.
- Ķermenis. Izrādi ar ķermeņa valodu, ka esi atvērts sarunai un klausies (nesakrusto rokas, pagriez savu ķermeni pret sarunu biedru, reizēm pasmaidi vai pamāj ar galvu vai citādi ar sejas izteiksmi reaģē uz viņa teikto u.c.).
- Uzmanība. Vērs *visu* savu uzmanību uz to, ko otrs saka un mēģini viņu saprast. Mirkli, kad otrs runā, centies pamanīt, kad Tavs prāts aizklīst pie domām par sevi, par to, ko teiksi, par citām lietām. Ja tā notiek, atgriez domas atpakaļ pie tā, kuru klausies.
- Klusēšana. Centies otru nepārtraukt, kamēr viņš runā. Ļauj viņam pabeigt domu, pirms atbildi uz to.
- Saprāšana. Pārliecinies, ka saprati sarunu biedra teikto. Atkārto vai pārfrāzē otra teikto, piemēram: “Vai es pareizi sapratu, ka pamatskolā tevi visvairāk interesēja basketbols, bet tagad tu vairāk laika pavadi, interesējoties par filozofiju?” Vari arī uzdot jautājumus, lai labāk saprastu sarunu biedra teikto, piemēram, “Kāpēc tevi ieinteresēja filozofija?” vai vienkārši sakot “Pastāsti par to vairāk.” Ja neesi sapratis vai sadzirdējis sarunu biedra teikto, nekaunies tā arī teikt un pārjautāt.

Kā rīkoties, ja nepiekrīti?

- Katram ir tiesības uz savu viedokli, vēl pie tam, nepiekrīšana kādā jomā nenozīmē, ka jūs nevarat saprasties kopumā.
- Pamani, kādas emocijas tevī raisa šī nepiekrīšana. Ja jūti dusmas, aizkaitinājumu, netaisnīguma sajūtu, iespējams tev ir nepieciešamas pāris dziļas elpas, paņemt pauzi vai arī virzīties pie nākamā jautājuma.
- Šī ir arī tava iespēja labāk saprast pretējo viedokli. Uz dod papildus jautājumus, lai saprastu, kāpēc otrs domā citādi. Kā radušies jūsu atšķirīgie pasaules uzskati? Vai jums ir dažādas vērtības vai arī jums ir atšķirīgas idejas par to, kā sasniegt līdzīgu rezultātu?
- **Atceries, ka mērķis ir nevis pierādīt savu taisnību, bet sarunāties.**

Ko darīt, ja saruna nevedas uz priekšu?

- **Klusums ir normāla sarunas daļa.** Tas nav obligāti jāsaskata kā neveikls vai nepareizs – dažreiz klusums ir nepieciešams, lai apsvērtu jautājuma būtību, pārdomātu iepriekš pārrunāto un rastos kāda jauna ideja.
- Ja kāds jautājums vai temats šķiet izsmelts, dodieties pie nākamā.