

# Tutki kuuntelutaitoasi

1. Oletko aina äänessä enemmän kuin keskustelukumppanisi?
2. Havaitsetko millä äänensävyllä kaverisi sinulle puhuu?
3. Keskeytätkö kaiken muun tekemisen, kun toinen puhuu sinulle?
4. Kuunteletko silloinkin, kun puhuja ei miellytä sinua?
5. Jos toinen epäröi, rohkaisetko jatkamaan?
6. Rohkaisetko toista sanattomasti esimerkiksi pään nyökäytyksellä?
7. Annatko toisen puhua aina loppuun asti ilman keskeytystä?
8. Pyydätkö tarkentamaan, jos et ole täysin ymmärtänyt toista?
9. Ajatteletko ja pohditko sitä mitä toinen sanoo?
10. Kuunteletko silloinkin, kun asia ei kiinnosta sinua?
11. Onko sinun helppo ottaa vastaa toisen tunteita?
12. Esitätkö helposti lisäkysymyksiä?
13. Onko sinusta samantekevää onko puhuja mies vai nainen, vanha vai nuori?
14. Vaikuttaako puhujan arvoasema kuunteluusi?
15. Arvosteletko puhujan ajatuksia, kun hänellä on vielä juttu kesken?
16. Katsotko puhujaa silmiin?

## Laske saamasi pistemäärä ja vertaa sitä alla oleviin pisteytyksiin. Tunnistatko itsesi?

11-16 p.	Kuuntelutaitosi on kohdallaan. Osaat huomioida keskustelukumppanisi ja osoitat kiinnostusta hänen sanomaansa. Vaali kuuntelutaitoasi säännöllisesti arkipäivän keskusteluissasi myös kotona.
6-10 p.	Olet hyvällä alulla matkalla empaattiseksi kuuntelijaksi. Mieti vielä, miten arkipäivän tilanteissa voisit parantaa kuuntelutaitoasi. Katsotko esimerkiksi keskustelukumppaniasi aina silmiin? Kannustatko toisia kertomaan lisää?
0-5 p.	Nyt on aika tarttua toimeen! Myös empaattista kuuntelutaitoa voi opetella. Voit kehittyä empaattiseksi kuuntelijaksi keskittymällä toisen sanomaan, esittämällä lisäkysymyksiä ja osoittamalla ymmärtäneesi viestin esimerkiksi pään nyökkäyksellä. Pidä lisäksi yllä katsekontaktia keskustelutoveriisi.

Pisteeni: \_\_\_\_\_/16 p.

Kysymykset 2-13 ja 16 (kyllä -vastaukset) = 1p.

Kysymykset 1, 14, 15 (ei -vastaukset) = 1p.