

Aktivt lyssnande

Aktivt lyssnande är en kraftfull metod. Den kan verka enkel men kräver tålamod, respekt och koncentration.

Tänk om genom att:

- Fokusera på vad jag säger och försök förstå unitifrån mitt perspektiv.
- Avbryt inte och reagera inte på det jag säger.
- Visa att du lyssnar genom ditt kroppsspråk. Vid autism kan det vara svårt att hålla ögonkontakt men du kan visa att du finns där genom att även nicka eller humma bekräftande eller med kroppsspråket visa att du lyssnar.
- Reflektera gärna, på ett eftertänksamt och respektfullt sätt och utifrån mitt perspektiv, när jag har pratat färdigt.
- När det är din tur att prata så uppskattar jag om du svarar på ett eftertänksamt och respektfullt sätt.