

# PRATICAR A ESCUTA ATIVA PARA MELHORAR AS HABILIDADES SOCIAIS

## FOLHA INFORMATIVA

conquersocialanxiety.com

A escuta ativa é uma técnica de comunicação que envolve a concentração total no que outra pessoa está dizendo, compreendendo-a e respondendo a ela. Ela requer atenção, esforço e paciência e é uma habilidade essencial para construir relacionamentos positivos e saudáveis.

A escuta ativa é importante para pessoas com ansiedade social porque ajuda a desenvolver habilidades sociais e relacionamentos, que são componentes chave no gerenciamento da ansiedade social. Quando ouvimos ativamente, somos capazes de entender e nos conectarmos com os outros, o que pode reduzir os sentimentos de isolamento e medo. Além disso, a escuta ativa pode reduzir mal-entendidos, conflitos e constrangimentos sociais que podem exacerbar a ansiedade social.

Como praticar a escuta ativa:

- 1. Concentre-se no falante:** Dê toda a sua atenção ao falante. Coloque de lado as distrações, como seu telefone ou outros dispositivos, e concentre-se ativamente no locutor.
- 2. Mostre interesse:** Use linguagem corporal e sinais verbais para mostrar que você está envolvido e interessado no que a pessoa está dizendo. Acene com sua cabeça, mantenha contato visual e faça perguntas esclarecedoras.
- 3. Esclareça e confirme:** Quando o orador terminar de falar, esclareça e confirme o que você entendeu. Repita o que você ouviu e peça confirmação de que você entendeu corretamente.
- 4. Evite interromper:** Espere até que o falante tenha terminado de falar antes de responder. Não interrompa ou corte a metade da frase.
- 5. Tenha empatia:** Tente colocar-se no lugar do orador e entender seu ponto de vista. Mostre empatia e apoio, reconhecendo suas emoções, experiências e sentimentos.
- 6. Responda apropriadamente:** Responda apropriadamente ao que a pessoa que está falando com você disse. Se eles estão expressando um problema ou preocupação, ofereça sugestões ou apoio. Se eles disserem algo positivo, parabene-os ou fique feliz por eles.
- 7. Pratique:** Pratique a escuta ativa com amigos, família e em situações sociais. Quanto mais você praticar, mais natural e eficaz ele se tornará.

Com prática e paciência, você pode se tornar um ouvinte ativo e desfrutar de conexões mais significativas com os outros. Observe também que esta informação não substitui o aconselhamento, diagnóstico ou tratamento médico.