Общение

Фразу можно предложить группе как повод для разговора: прочитать вслух, дать минуту тишины и спросить, что откликнулось. Вопросы под фразой подходят для работы в парах или для коротких письменных заметок. У каждого участника есть право не делиться: личным рассказывают только те, кто готов. Если тема задела кого-то сильнее, чем ожидалось, дайте человеку время и не превращайте занятие в разбор одной истории. Ссылка на полный урок пригодится тем, кто захочет продолжить сам.

Фразы для разговора

«*Не «я против тебя», а «я вместе с тобой против того, что мешает нам жить».*

УРОК: ВНУТРЕННИЕ КОНФЛИКТЫ: РУКОВОДСТВО ПО ВЫХОДУ ИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТУПИКОВ И КРИЗИСА

«*Взросление во многом и есть тихий сдвиг от «он должен был понять» к «я мог сказать».*

УРОК: ОНИ ТЕБЕ НЕ ТВОЯ МАМА: ПЕРЕНОС ДЕТСКИХ ОЖИДАНИЙ БЕЗУСЛОВНОЙ ЛЮБВИ НА ТЕХ, КТО НЕ МОЖЕТ ЕЁ ВАМ ДАТЬ

«*Озвученное ожидание можно обсудить; подавленное — только копить.*

УРОК: ДЕНЬГИ В ПАРЕ: 15 ШАГОВ ОТ СКРЫТЫХ ОБИД И СПОРОВ О ТРАТАХ К ОСОЗНАННОМУ ФИНАНСОВОМУ ПАРТНЁРСТВУ

«*Противоположность манипуляции — прямая просьба.*

УРОК: МАНИПУЛЯЦИИ, КРЮЧКИ И ПЕТЕЛЬКИ: ОТ АВТОМАТИЧЕСКОЙ РЕАКЦИИ К ОСОЗНАННОМУ ОТВЕТУ

«*Близость — это когда человеку хотят рассказать.*

УРОК: МОЛЧАНИЕ, СТЫД, КОНТРОЛЬ: ТРИ КИТА ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СЕМЬИ. КАК ОНИ КАЛЕЧАТ ЖИЗНЬ И КАК ВЕРНУТЬ СВОЁ

«*Спрятать можно содержание — форму спрятать нельзя.*

УРОК: КАК ЧИТАТЬ ЧЕЛОВЕКА ПО ЕГО РЕЧИ: СЛОВА, ПАУЗЫ, ОГОВОРКИ И ТО, ЧТО ОН ДЕЛАЕТ С ВАМИ В РАЗГОВОРЕ

Вопросы для обсуждения

? **Случалось ли, что вы с близким человеком произносили одно и то же слово — «забота», «поддержка», «семья» — и лишь много позже обнаруживали, что понимали под ним совершенно разное?**

? **Бывало ли, что вы вздыхали, молчали или намекали, ожидая, что близкий сам догадается о вашей потребности, — вместо того чтобы попросить прямо?**

? **Есть ли фразы, которые вы не говорили близким ни разу, заменяя их переводами и услугами?**

Упражнение

В сегодняшнем разговоре задайте собеседнику один вопрос и по-настоящему выслушайте ответ, не готовя в это время свою реплику. Можно уточнить: «Правильно я понял(а), что...?». Хорошее общение начинается со слушания.

Попробовать на деле: тренажёр «Ответы на манипуляции», qcic.ru/t/manip/

Фразы и вопросы из Цитатника Альберта Сафина, qcic.ru/t/cit/. Полные уроки в открытом доступе.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

ЧТО ДАЛЬШЕ

Материалы раздела на сайте

qcic.ru/t/cit