

Занятие-тренинг «Слушать, чтобы понять» (Техники слушания и высказывания)

Цель: освоить коммуникативные техники «Я-слушание», «Явысказывание» и осознать их значение в создании психологической безопасности образовательной среды.

Признаки «Я-слушания».

1. Это инструмент, с помощью которого можно глубже узнать самого себя.
2. Это короткая формула, обозначающая то, как в данный момент я слушаю мир, людей, себя.
3. Это трансляторы, превращающие информацию внешнего мира в конкретные эмоциональные смыслы для меня. Мои чувства, когда они вызывают недоумение, являются результатом этих смыслов, которые я сам придал информации, в то время как ей можно было придать и другие смыслы.
4. «Я-слушание» существенно зависит от моего самоуважения: когда самоуважение низкое, оно начинает управлять мною, но есть моменты, когда «Я-слушание» исчезает.
5. Мои «Я-слушания» стоят между моими чувствами и миром, но они принадлежат не миру, а мне, они отражают части моего «Я».

Запишите 20 своих «Я-слушаний», выберите из них 5-6 самых существенных. Изобразите «луковицу в разрезе». Внутри кольца ваше «Я». Разместите свои «Я-слушания» таким образом, чтобы на наружных слоях «луковицы» оказались более очевидные и понятные, а в центре те, которые являются их причиной. Назовите их короткими формулами. Например: «Жертва обстоятельств» – в сердцевине, «Все равно ничего не получится» – в середине, «Мне это не интересно» – в «шелухе».

Рекомендуемые упражнения

1. Кольцо желаний. Перечислите все свои возможные желания, например: не болеть, быть хорошим родителем, иметь много денег, любить, быть любимым, успешно работать и т. д. Выберите 5–6 самых важных. Запишите их в кольцо и раскрасьте каждое своим цветом. Теперь раскрасьте свое «Я».

2. Я – это то, как я слушаю.

Сядьте удобно, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно следя за дыханием. Затем повторяйте вслух или про себя:

«У меня есть тело, но «Я» – это не мое тело. Мое тело может быть больным или здоровым, усталым или бодрым, но это не влияет на меня, на мое истинное «Я».

Мое тело – прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире, но оно всего лишь инструмент. Я стараюсь, чтобы оно было здоровым, но это не «Я». У меня есть тело, но «Я» – это не мое тело».

«У меня есть эмоции, но «Я» – это не мои эмоции. Мои эмоции многочисленны, изменчивы и противоречивы. Однако я всегда остаюсь собой, своим «Я», радуюсь или горюю, спокоен или взволнован, надеюсь на что-то или отчаиваюсь. Поскольку я могу наблюдать, понимать и оценивать свои эмоции, и более того, управлять и владеть ими, то, очевидно, они не есть мое «Я». У меня есть эмоции, но «Я» – это не мои эмоции».

«У меня есть интеллект, но «Я» – это не мой интеллект. Он достаточно развит и активен. Он является инструментом для познания окружающего и моего внутреннего мира, но это не мое «Я». Я – центр чистого самосознания. Я – центр Воли, способный владеть и управлять моим интеллектом, эмоциями, физическим телом, всеми моими психическими процессами. Я – это постоянное и неизменное Я.

«Я - высказывание»

В напряженной ситуации, когда вы испытываете сильные чувства, но они не нравятся вам и у вас есть сложности с тем, чтобы выразить их, самый простой способ решить эту проблему – осознать свои чувства и назвать их партнеру. Именно этот способ самовыражения и называется «Я-высказыванием». И это лучший из придуманных воспитательных приемов.

Признаки «Я- высказывания»:

1. Это способ вербального выражения чувств, возникающих в напряженной ситуации.
2. Это конструктивная альтернатива «Ты - высказыванию», которое традиционно применяется для решения конфликта через высказывание негативной оценки в адрес другого, таким образом, ответственность перекладывается на другого.
3. Позволяет дать партнеру по общению обратную связь обозначить проблему и при этом взять ответственность на себя, дает возможность выбора вашему партнеру по общению.
4. Включает не только называние чувств, но и указание на те условия и причины, которые вызвали их.

Схема «Я-высказывания»

1. Описание ситуации, вызвавшей напряжение. Можно начать так,
 - Когда я вижу, что ...
 - Когда я слышу...
 - Когда я сталкиваюсь с тем, что... Например, «Когда я вижу, что домашнее задание не выполнено». (вместо фразы «Когда я вижу, что ты не выполнил домашнее задание»). Акцент делается не на человеке, а на ситуации; не используется местоимение «ты».
2. Точное называние своего чувства в этой ситуации. Начните с таких фраз, как:
 - Я чувствую... (раздражение, беспомощность, горечь, боль, недоумение и т.д.)
 - Я не знаю, как реагировать...
 - У меня возникает проблема... Например, «Я чувствую растерянность, обиду, радость...»
3. Называние причин возникновения напряжения без их интерпретации.
 - Потому, что...
- В связи с тем, что... Например, «Потому что...я не могу сосредоточиться, ведь я собирался делать совершенно другое...»
4. Формулировка образца желательного поведения
Например, «Мне бы хотелось, чтобы вовремя выполнялось задание».