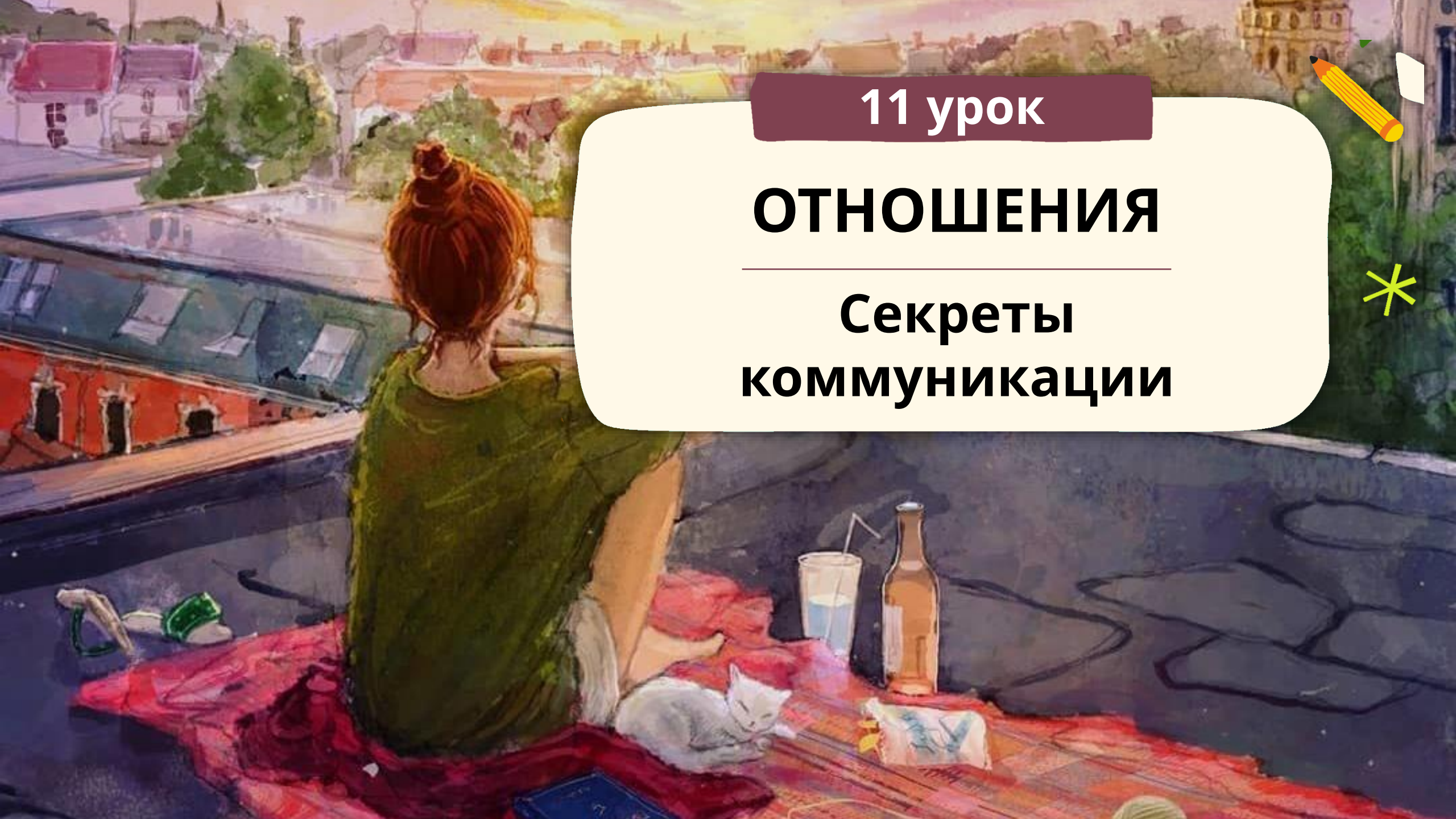




11 урок

ОТНОШЕНИЯ

Секреты
коммуникации



Секреты качественной коммуникации

Как общаться так, чтобы быть услышанным и донести свою мысль до партнёра

«Я-послание»

Вместо «ты дурак», говорим: «я чувствую, когда ты делаешь....».

Мы не шлепаем ярлыки, это закрывает человека от нас.

Всегда говорим о себе и своих чувствах.

Любой конфликт между близкими может быть прожит в любви друг к другу, просто к любви присоединяются еще и негативные чувства.

До этого, конечно, надо дорасти.
Сперва впустите это в свою голову.

Популярные убеждения про конфликты:

- Конфликтовать – это плохо
- Конфликт – это ор и драки
- Конфликты убивают любовь
- Если мы никогда не выясняем отношения, то мы счастливая пара

Вопросы, улучшающие отношения

- Как я могу тебя поддержать?
- Есть ли что-то, что ты хочешь мне сказать, но боишься?
- Что мы можем сделать, чтобы наше общение стало лучше?
- Чувствуешь ли ты себя безопасно со мной?
- Какие ценности нас с тобой объединяют?
- Какой твой язык любви? Как ты понимаешь, что тебя любят? Как мне его проявлять? И рассказать про свой язык тоже.
- Какие слова лучше никогда не говорить тебе?
- Как изменился твой мир с моим появлением?
- Чувствуешь ли ты, что я рядом, когда тебе это бывает нужно?

ЗАДАНИЕ

- Как вы коммуницируете с партнерами?
- Что хочется улучшить?
- Какую обратную связь вам дает партнер о ваших навыках коммуникации в мирное время и в конфликте, + и –

