



Научное исследование о том, как люди слушают, показало удивительные результаты.

Люди начинают лучше слушать и понимать, когда:

- Есть доверие
- Есть уважение
- Передаётся ценная информация

### Примечание 1 | С кем ты общаешься?

Чтобы построить хорошие взаимоотношения в браке, в семье, с друзьями, на работе, в своём городе, важна хорошая коммуникация. Бог создал нас для общения. Хорошая коммуникация помогает укреплять отношения, а также лучше работать, жить вместе.

Бог не хотел, чтобы Адам был одинок, поэтому в его жизни появилась Ева. Теперь он мог общаться не только с Богом, но и со своей женой Евой.

- *Чтобы общение было хорошим, надо понимать, с кем ты общаешься. Это наставник или кто-то очень далёкий от тебя? Делишься ли ты информацией с правильными людьми?*

У меня была плохая привычка - рассказывать всем всё, в том числе и конфиденциальные вещи. Это часто вызывало напряжение дома или в моей лидерской команде. И это было заслуженно. Я часто делился информацией со всевозможными людьми, прежде чем близкие ко мне люди что-либо узнали об этом. Это давало им ощущение, что всё уже обсуждалось, а иногда даже решалось без их участия.

Иногда, когда на работе возникало напряжение, я срывался на своих детях, когда они вообще не имели к этому никакого отношения.

- *Хорошая коммуникация и особенно с нужными людьми - это то, над чем нужно работать снова и снова.*

### Примечание 2 | Все люди разные, слышат по-разному, понимают по-разному

В общении важно учитывать, что все люди разные. Мужчина и женщина отличаются не только внешне, но и внутренне. Они общаются и слышат по-разному.

В разных культурах некоторые слова не принято произносить, или некоторые выражения лица могут иметь совершенно другое значение.

Также различия в воспитании часто влияют на то, что мы можем плохо понимать друг друга, даже если говорим одно и то же.

- *Когда ты хочешь чем-то поделиться, важно правильно передать это. Удостоверься, что то, что ты сообщил, воспринято правильно.*

### Примечание 3 | Невербальное общение может сказать о многом

Существует также невербальное общение, которое придаёт ценность тому, что говорят слова. Например, кто-то может сказать что-то весёлое, но по лицу видно, что имеется в виду совсем другое. Или кто-то говорит «да» проекту, но поза тела или жесты показывают явное «нет». Особенно под давлением или из-за манипуляции мы иногда говорим то, что совсем не имеем в виду.

Порой, это говорит больше, чем слова, когда мама нежно гладит своего ребёнка. Или когда отец, который гордится своим сыном, резвится с ним в комнате.

- *Говорит ли твоё невербальное общение то же самое, что и вербальное?*





#### **Примечание 4 | Говорите друг о друге, а не кому-то ещё**

В отношениях друг с другом очень важна хорошая коммуникация. Большинство проблем в отношениях возникают из-за того, что мы говорим друг с другом о ком-то, вместо того, чтобы говорить друг о друге.

- *Учитесь не говорить о другом человеке, а с этим человеком.*

#### **Примечание 5 | То, как я отношусь к себе, отражается в том, что я говорю**

Когда я плохо о себе думаю, это находит отклик в том, что я говорю другим.

- *Осознай, что происходит в твоём сердце, в твоих чувствах. Не позволяй своим страхам и предположениям управлять тобой. Возьми ответственность за себя, а не за то, что думают другие.*

#### **У плохой коммуникации есть последствия:**

- Проблемы остаются нерешёнными
- Неуместные предположения не корректируются
- Остаются конфликты и недопонимание
- Возникает путаница и беспорядок
- Решения не принимаются
- Единство и близость не растут, а избегаются

#### **Работа над хорошей коммуникацией:**

- Осознанно потрать время на то, чтобы разобраться в том, что было сказано, и обрати внимание на то, какими были твои переживания, и передай это.
- Уточни, правильно ли то, что ты услышал или ощутил.
- Учись выражать свои собственные чувства другому человеку, не осуждая и не манипулируя.
- Возьми на себя ответственность за чувства, которые возникают внутри тебя. Не переходи в атаку или оборону.
- Старайся говорить то, что ты на самом деле хочешь сказать, а не то, что не хочешь.
- Будь открытым и честным
- Обрати внимание, есть ли в этом назидание
- Обрати внимание, если это больно и неизбежно!
- Сейчас подходящее время или можно подождать?
- В разговоре важен самоконтроль
- Позволь другим тоже говорить
- Не уходи в молчание
- Контролируй свои эмоции
- Не возвращайся к «старым коровам»

#### **Устранение конфликтов быстро и объективно**

Важно знать некоторые моменты прежде, чем что-либо решать.

- Какие стороны участвуют?
- В чём заключается конфликт?
- Это умственная или эмоциональная проблема?
- Идёт ли речь о нормах и ценностях?
- Существует ли история конфликта?

## Чтобы разобраться с конфликтом, можно:

### Принуждать

Нет заботы о другой стороне, поэтому твоё убеждение важнее.

### Согласиться

В основном речь идёт о поддержании хороших отношений, но это ничего не решает.

### Пойти на компромисс

Для того, чтобы продолжить, обе стороны идут на уступки, после того, как лучше узнают друг от друга, в чём суть дела.

### Избегать

Конфликта удастся избежать. Это подходит при незначительных нарушениях.

### Посмотреть правде в глаза

Это помогает восстановить отношения, когда обе стороны говорят честно и открыто и слушают друг друга. Цель заключается в том, чтобы разрешить проблему и впоследствии сотрудничать.

## Возрастание в коммуникации означает возрастание в здоровых взаимоотношениях

От негативного к позитивному

- Не высказывайтесь критически или негативно
- Приветствуйте друг друга
- Делитесь информацией
- Высказывайте идеи и мнения
- Осмеливайтесь показывать и рассказывать о чувствах и эмоциях
- Будьте открыты и честны

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ГРУППЫ:



*Обсудите разные этапы общения друг с другом. Как эта группа может развиваться в направлении более здоровых отношений? Какие нужны условия для того, чтобы быть более открытыми и честными друг с другом?*

