

10 | ПОМОГИТЕ! ВСЁ ИДЁТ НАПЕРЕКОСЯК



Научный эксперимент о слушании показал, что люди начинали внимать и понимать когда:

- Они испытывали чувство доверия
- Когда их уважали
- Полезная информация передавалась человеку, с которым Вы взаимодействуете

Заметка 1 | С кем Вы говорите?

Чтобы выстроить хорошие взаимоотношения в браке, в семье, на работе, с властями, нужно уметь хорошо общаться. Бог создал нас так, чтобы мы могли общаться. Хорошие взаимоотношения помогают укрепить их, чтобы нам работалось и жилось лучше. Бог не хотел, чтобы Адам был одинок, поэтому создал для него Еву. Отныне Адам мог общаться не только с Богом, но и со своей женой Евой.

- Чтобы хорошо общаться, нужно понимать с кем Вы общаетесь. Это советник или же некто далёкий от Вас? Вы общайтесь с нужными людьми?

Я много кому что говорил, включая и личные вещи. Это обстоятельство часто приводило к напряжённости дома и в моей лидерской команде. По правде сказать, я трепался с разными людьми, прежде чем донести эту информацию до своих близких. Поэтому они считали, что всё уже было обсуждено и решено без их ведома.

Иногда, когда это приводило к конфликтам на работе, я вымещал гнев на своих детей, которые не имели к этому никакого отношения.

- Хорошие отношения, да ещё и с правильными людьми требуют постоянной работы над собой.

Заметка 2 | Все люди разные, понимают и воспринимают по-разному.

В общении с ближними важно понимать, что все - разные. А тап Мужчина и женщина отличаются не только внешне, но и внутренне. Они общаются и воспринимают информацию по-разному.

В разных культурах определённые слова имеют различное произношение, а разные выражения лица имеют разное значение.

Разница в том, как мы были воспитаны, также способствует тому, что мы можем не понимать друг друга, даже когда говорим об одном и том же.

- Адресанту сообщения неплохо бы испытывать некоторую симпатию к адресату или адресатам.
- Удостоверьтесь, что что бы Вам ни передавали посредством общения, на самом деле задумано таковым.

Заметка 3 | Невербальное общение говорит о многом

Существует также и невербальное общение, добавляющие ценности смыслу сказанного.

К примеру, некто может сказать, что ему весело, однако судя по лицу человека, можно сказать, что он имел в виду нечто совсем иное. Или же кто-то может одобрить проект, а язык его тела, напротив может свидетельствовать о том, что задумке не рады. «Из-под палки» или посредство манипуляции мы склонны озвучивать нечто, что мы совсем не имеем в виду.

Заботящаяся о младенце мать говорит сама за себя. Или же гордый и потому носящийся по комнате с сыном отец - тоже.

- Совпадают ли Ваши слова с проявляемым Вами невербальным языком общения?

Заметка 4 | Разговаривайте друг с другом, а не друг о друге

Во взаимоотношениях друг с другом важно уметь хорошо общаться. Большинство проблем, связанных со взаимоотношениями, происходят потому, что мы обсуждаем связанные с этим проблемы с кем угодно, только не с правильными людьми.

- Будьте честны: разговаривайте с интересующим Вас человеком напрямую, а не опосредованно обсуждайте его с окружающими.

Заметка 5 | Моё мнение о самом себе отражается в моих словах

Когда я плохо отзываюсь о себе, это отражается на том, что я говорю другим.

- Сознайте то, что происходит в Ваших сердцах с Вашими же чувствами. Не позволяйте страхам и предположениям управлять Вами. Несите ответственность за себя, а не за мнения окружающих.

У неверного общения есть последствия:

- Проблемы остаются неразрешёнными
- Неверные предположения остаются не скорректированными
- Конфликты и недопонимания остаются неразрешёнными
- Возникает смятение и беспорядок
- Решения остаются не принятыми
- Единство и сокровенность не возрастают

Работайте над хорошей взаимосвязью.

- Уделите время сознательному осмыслению того, что до Вас хотят донести и как Вы это воспринимайте.
- Задайтесь вопросом – верно ли то, что Вы услышали либо испытали.

- Научайтесь делиться своими чувствами с близкими без осуждения и манипулирования.
- Учитесь управлять своими чувствами, не проявляйте агрессию или оборонную позицию.
- Учитесь говорить именно то, что Вы и хотели сказать, а не наоборот.
- Искренность и открытость
- Обратите внимание на то, носит ли она назидательный характер
- Обратите внимание на то, насколько она целесообразна и болезненна!
- Время для разговора или лучше промолчать?
- В общении важен самоконтроль.
- Дайте собеседнику слово
- Не уходите «в молчанку»
- Контролируйте свои эмоции
- Отпустите старые обиды

Честно и быстро разрешайте конфликты

Прежде чем разрешать что бы то ни было, важно владеть деталями.

О Кто стороны конфликта?

О В чём его суть?

О Она психологическая или же эмоциональная по своей сути?

о сводится ли его смысл к ценностям и нормам?

о Конфликт - долгоиграющий?

Для разрешения конфликта можно:

Принуждать

Важна ли Ваша позиция, а для собеседника места нет.

Признавать

Это работает только на поддержание хороших отношений, но не решает ничего

Идти на компромисс

Когда обе стороны конфликта понимают, в чём суть, для дальнейших шагов они делают взаимные уступки.

Избегать

Избегание конфликта годится, когда его причины незначительны.

Разрешать конфликт

Такой подход работает, когда обе стороны открыто и честно обсуждают проблему, восстанавливая взаимоотношения. Цель здесь – разрешить конфликт и взаимодействовать в дальнейшем.

Возрастание в части навыков общения означает возрастание на пути к здоровым отношениям.

От негатива к позитиву.

- Не критикуйте и не проявляйте негатив
- Приветствуйте друг друга
- Делитесь информацией

- Делитесь мнениями и соображениями
- Дерзайте делиться чувствами и эмоциями
- Будьте честны и открыты



ГРУППОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ:

Обсудите разные стадии общения друг с другом. Как эта группа может вырасти над собой для более здоровых отношений и каковы условия для того, чтобы стать более открытыми и честными перед друг другом?

