

Камунікацыя і канфлікты

Як будаваць блізкасць і не баяцца спрэчак

эмпатыя · слуханне · кантакт · адлегласць

ПРЫЧЫНЫ КАНФЛІКТАЎ

Канфлікт — сігнал, а не катастрофа

Розныя ПАТРЭБЫ

Сутыкаюцца чаканні і спосабы іх выражэння

Незразумелы СТАН

Стомленасць, напружанасць, непэўнасць уплываюць на кантакт

Мінулы ДОСВЕД

Калі нас ігнаравалі ці крытыкавалі, мы заўчасна абараняемся

★ Кропка погляду

Канфлікт можа стаць кропкай росту — калі бачыць у ім сігнал пра патрэбу ў яснасці ці кантакце.

ГАЛОЎНЫ ПРЫНЦЫП

Камунікацыя — гэта адлегласць паміж людзьмі



Я

набліжэнне

аддаленне

Праз зносіны мы ці набліжаемся, ці аддаляемся.

Гэта не незваротна — кожны крок мае значэнне.



Іншы

УРАЗЛІВАСЦЬ І БЛІЗКАСЦЬ

Каб набліжацца — трэба адкрывацца

Дазволь

адчуць сваю ўразлівасць

Папрасі

або падзяліся пачуццямі

Адчуй

ты каштоўны/я проста таму, што ты ёсць

Кантакт

з гэтага стану — іншая якасць зносін

ЭМПАТЫЯ

Эмпатыя — не парада, а прысутнасць

X НЕ эмпатыя

- Жаданне даць параду
- Вырашыць праблему за чалавека
- Ацэньваць і крытыкаваць
- Не бачыць патрэб іншага

✓ Эмпатыя

- Быць побач без ацэнкі
- Уявіць сябе на месцы іншага чалавека
- Зразумець яго пачуцці
- Не патрабаваць дзеяння

Калі эмпатыя знікае — вярніся да сябе

Здольнасць да эмпатыі зніжаецца, калі нам дрэнна. Спачатку — вярнуцца да ўласных пачуццяў.

СЛУХАННЕ

Слухаць — значыць бачыць іншага

Чакаю, пакуль закончыць

Бачу іншага ў яго непадобнасці

НЕ слуханне

САПРАЎДНАЕ слуханне

1

Гатоўнасць
дзівіцца

прыняць непадобнасць
іншага чалавека

2

Не патрабаваць
згоды

не даводзіць сваю
правату ў час слухання

3

Увага да
пачуццяў

чуць не толькі словы,
але і тое, за чым
яны стаяць

РЭФЛЕКСІЯ

Пытанні, каб лепей зразумець сябе

Пра слуханне

Калі вы адчуваеце, што вас
сапраўды чуюць?

Ці бывае, што вы слухаеце
сябе, пакуль іншы гаворыць?



Пра эмпатыю

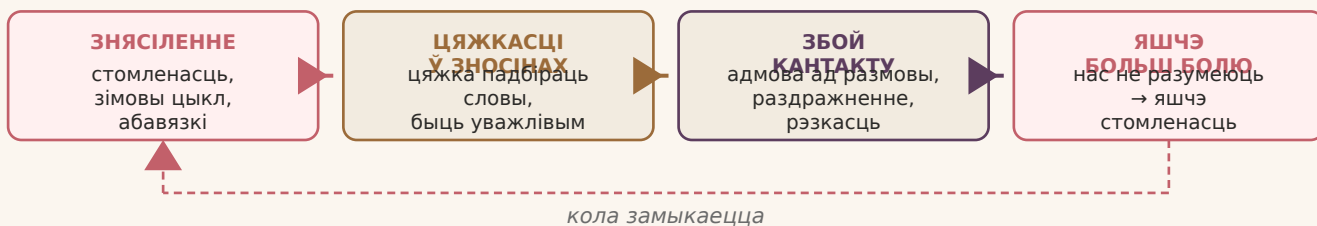
Ці лёгка вам быць побач
з кімсьці, хто пакутуе,
не імкнучыся вырашыць?

Калі эмпатыя даецца цяжка?



УПЛЫЎ СТАНУ НА ЗНОСІНЫ

Як знясіленне ўплывае на кантакт



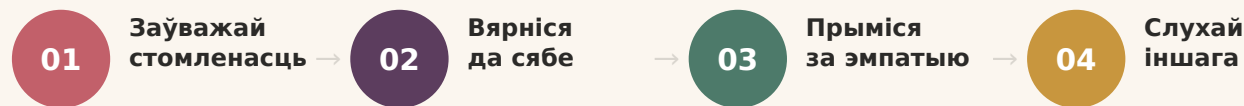
→ Выхад

У стане знясілення нам патрэбна не «правільная камунікацыя», а падтрымка, адпачынак і разуменне.

Два рэжымы камунікацыі

Рэжым	Як гэта выглядае	Што дапамагае
Аб'ектыўны (з энергіяй)	Увага да слоў і пачуццяў, гатоўнасць слухаць	Адкрытасць і спакой
Абаронны (без рэсурсу)	Фокус на ўласнай абароне, рэзкасць, адмова	Прызнанне стомленасці, перапынак

Крокі да здаровай камунікацыі



“ Прызнанне стомленасці — гэта таксама здаровая камунікацыя. Мы не абавязаны быць у форме, каб быць у кантакце — важна быць шчырымі.

Сігналы: я стаміўся/лася ад зносін

- Цяжка падбіраць словы для тлумачэння
- Усё, што кажа іншы, успрымаецца як крытыка
- Хочацца адмовіцца ад размовы або маўчаць
- Раздражненне без відавочнай прычыны
- Адчуванне, што цябе ніхто не разумее
- Жаданне быць адным/адной і нікога не тлумачыць