

## НАВЫК 3. СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ ПАРТНЕРА

### Слушать партнера — значит:

- **Слушать буквально:** не отвлекаясь на другие дела и гаджеты, даже если очень хочется. А если отвлекаться приходится — предупреждать и извиняться. Если же партнер заговорил, когда у тебя в руках телефон или ты работаешь за ноутбуком, — прервись и отложи гаджеты или озвучь, что сейчас не можешь говорить, но сможешь через 5/10/30 и т. д. минут.
- **Смотреть на партнера,** а не мимо или в окно, показывать мимикой, что тебе интересно или хотя бы, что ты в контакте.
- **Реагировать:** обычное «угу» творит чудеса, если оно к месту, а междометия — тем более. Они показывают, что ты внимательно слушаешь, что говорит партнер.
- **Уточнять и задавать вопросы** о том, что говорит партнер, спрашивать о его эмоциях и мыслях («Правильно ли я тебя поняла/услышала»...).
- **Наблюдать за партнером:** его мимикой, интонациями.

Конечно, важно не перегибать палку — активно кивать и угукать на каждое слово не надо. Мы не зря говорим про «слушать и **слышать**»: это значит — понять, что партнер хотел сказать, не переворачивая его слова и вникая в их смысл, то есть не пропуская мимо ушей.

## **ВОТ ЧТО ДЕЛАТЬ НЕ НАДО, КОГДА ГОВОРIT ПАРТНЕР:**

- торопить,
- всем видом показывать, что скучно, а потом переспрашивать,
- переводить всё внимание на себя — «А вот у меня...»,
- прыгать на другие темы — «А давай лучше поговорим о том, что ты мне подаришь на день рождения»,
- перебивать, обесценивать, спорить, не давая договорить.

### **Что из перечисленного бывает в наших разговорах с моей стороны** *(поставь галочки рядом с подходящими пунктами)*

- Спешу
- Тороплю
- Отвлекаюсь
- Постоянно переспрашиваю
- Перевожу внимание на себя
- Теряю нить разговора и не понимаю, о чем речь
- Прыгаю с темы на тему
- Перебиваю
- Спорю
- Доказываю

### **А что бывает со стороны партнера**

*(поставь галочки рядом с подходящими пунктами)*

- Спешит
- Торопит меня
- Отвлекается
- Постоянно переспрашивает
- Переводит внимание на себя
- Теряет нить разговора и не понимает, о чем речь
- Прыгает с темы на тему
- Перебивает
- Спорит
- Доказывает



### **Что мне стоит изменить в общении с партнером:**

.....

.....

.....

*Например: перестать торопиться самой и торопить партнера, успокоиться, быть терпеливее и внимательнее.*



### **А что стоит изменить партнеру:**

.....

.....

.....

*Например: оказывать больше внимания, чаще смотреть на меня, реагировать на мои слова.*

## КАК ГОВОРИТЬ, ЧТОБЫ ТЕБЯ УСЛЫШАЛИ?

- НЕ тараторь, говори медленно и спокойно.
- НЕ пытайся сообщить 10 мыслей сразу, сосредоточься на одной.
- НЕ прыгай с темы на тему.
- НЕ суетись, старайся смотреть на партнера.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ТЕБЯ НЕ СЛЫШИТ ПАРТНЕР?

- Реагировать спокойно: не паниковать и не возмущаться, не выдергивать у него из рук гаджеты, если они есть.
- Озвучить: «Мне кажется, что ты меня не слушаешь, это неприятно».
- Если ничего не меняется, сказать: «Давай продолжим потом».
- Уточнить у партнера: «Возможно, что-то занимает твои мысли? Хочешь поделиться?». Ведь партнер и правда может задуматься о чем-то другом или сильно устать — и потому отвлечься.



**ВАЖНО:** мы говорим именно о ситуациях, когда по каким-то причинам партнер не слушает и не слышит тебя, а не когда он отказывается делать то, что ты хочешь (это про другое). «Он меня не слышит» и «он мне отказывает» — это разные вещи!

## ЗАКРЕПЛЯЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ

Вспомни недавний диалог с партнером и проанализируй его.



**Было ли ощущение, что партнер меня слушает и слышит? Как это стало мне понятно (по каким особенностям мимики, интонации, поведения)?**

.....

.....

.....

.....



**Достаточно ли внимания было от меня? Удалось ли мне услышать партнера и то, что он хотел сказать?**

.....

.....

.....

.....



**Попробуй составить список: что нужно, чтобы вы с партнером могли поговорить, ни на что не отвлекаясь, и услышать друг друга?**

.....

.....

.....

*Например: спокойная обстановка (там, где не шумно), после работы, отложенные телефоны и законченные дела, нормальное состояние (а не жуткая усталость).*

## ВЫВОДЫ

Третий навык (слушать и слышать партнера) освоен.  
Ты молодец! Время подвести итоги.



**Что важного я узнала:**

.....  
.....

*Например: что важно не только слушать, но и задавать уточняющие вопросы.*



**Что я начну делать в ближайшее время:**

.....  
.....

*Например: внимательнее слушать партнера.*

## НАВЫК 4. ГОВОРИТЬ ПРЯМО И БЕЗОПАСНО

Прямая бережная коммуникация — основа здорового общения в отношениях. Что значит «бережная коммуникация»? Та, в которой нет агрессии, оскорблений, манипуляций и ультиматумов.

### ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ В РАЗГОВОРЕ:

- говорить намеками;
- манипулировать, шантажировать;
- применять насилие — хватать, толкать, одергивать и тем более бить;
- повышать голос, орать;
- отвлекаться на мессенджеры и игры (уже упоминали об этом);
- ходить из комнаты в комнату, параллельно занимаясь чем-то еще;
- отмахиваться от партнера — *«Ой, давай не сейчас»;*
- отворачиваться от партнера, зевать, закатывать глаза;
- давать советы, рекомендации, накидывать варианты решений, если их не просят;
- обесценивать мысли, чувства и действия партнера — *«Да что тут переживать? Дело яйца выеденного не стоит! Это все фигня...».*

## И, НАПРОТИВ, ЧТО ДЕЛАТЬ НУЖНО:

- говорить прямо (помнить о цели коммуникации), через Я-сообщения;
- быть в контакте с партнером (смотреть на него, отложив все гаджеты и проявляя интерес);
- говорить спокойно и уважительно;
- наблюдать за реакцией партнера, его поведением и речью.

Основой прямой коммуникации является **Я-сообщение**.



**Я-сообщение — это способ, с помощью которого ты можешь рассказать о своих чувствах и переживаниях, не анализируя ошибки другого человека, а направляя внимание на себя.**

Я-сообщение начинается с «я» и «мне», а не с «ты».

Например:

Было: *«Ты никогда не приходишь вовремя!»*

Стало: *«Я беспокоюсь, когда ты не приходишь вовремя».*

Было: *«Ты постоянно на работе и совсем не уделяешь мне время».*

Стало: *«Я скучаю, мне грустно без тебя. Ты мне очень важен. Давай проведем выходные вместе?»*

На первый взгляд, Я-сообщения могут показаться сложными, но стоит потренироваться — и все получится. Прежде чем предъявить претензию или высказать недовольство, переформулируй свою мысль в Я-сообщение и только потом говори.

Но! Я-сообщениями не являются фразы типа: «Я думаю, что ты... (обидное слово в адрес партнера)» или «Я думаю, что ты разрушаешь наши отношения».

Потому что итоговое послание все равно «прилетает» про партнера, а не про тебя — и звучит как обвинение.

А вот сказать: «Мне грустно, когда ты опаздываешь» — нормально, потому что есть сообщение о твоих чувствах + конкретика, из-за чего в поведении партнера эти чувства возникают.

Потренируйся прямо сейчас, «переведи» готовые фразы на язык Я-сообщений:



**У тебя никогда нет времени!**

.....

.....



**Ты только и делаешь, что переворачиваешь мои слова.**

.....

.....



**Тебе всё равно, что я думаю.**

.....

.....

## ЧТО ЕЩЕ ВАЖНО ДЛЯ ПРЯМОЙ КОММУНИКАЦИИ

### **Твой тон имеет значение**

То, КАК ты говоришь,  
не менее важно, чем то,  
ЧТО ты говоришь.

**СЛЕДИ ЗА ТЕМ,  
КАКИМ ТОНОМ  
ТЫ ОБЩАЕШЬСЯ**

### **Твоя мимика имеет значение**

То, что ты транслируешь  
через выражение лица,  
иногда говорит больше,  
чем прямое сообщение  
«словами через рот».

**СЛЕДИ ЗА ТЕМ,  
КАКУЮ «МАСКУ»  
ТЫ НАДЕВАЕШЬ**

### **Твои слова имеют значение**

Словом можно как вдохно-  
вить, так и разрушить.

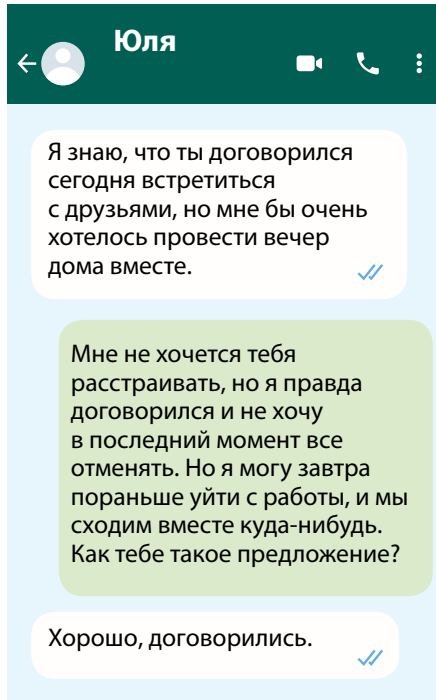
**СЛЕДИ ЗА ТЕМ,  
ЧТО ТЫ  
ГОВОРИШЬ**

### **Твои действия имеют значение**

Даже самые прекрасные,  
искренние, важные слова  
перестают что-либо значить,  
если не подкрепляются  
действиями.

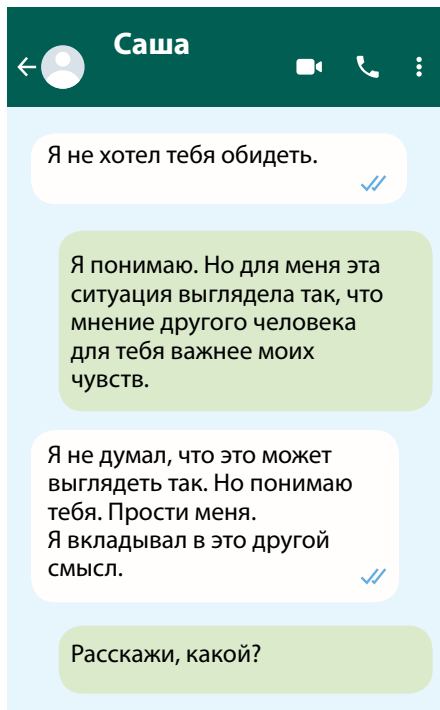
**СЛЕДИ ЗА ТЕМ,  
КАК ТВОИ СЛОВА  
СОЧЕТАЮТСЯ  
С ДЕЙСТВИЯМИ**

Это примеры диалогов, где партнеры находятся в хорошем контакте друг с другом и общаются бережно.



*Оцени по 10-балльной шкале общение героев и отметь в табличке (обведи подходящую цифру):*

Герои говорят прямо (Я-сообщениями)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Герои говорят безопасно по отношению друг к другу	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Герои аккуратно формулируют мысли	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Оцени по 10-балльной шкале общение героев и отметь в табличке (обведи подходящую цифру):

Герои говорят прямо (Я-сообщениями)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Герои говорят безопасно по отношению друг к другу	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Герои аккуратно формулируют мысли	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

В перечисленных примерах есть:

- внимание к партнеру и его чувствам,
- желание диалога и понимание цели коммуникации,
- аккуратность в высказываниях и Я-сообщения,
- вежливость.

Партнеры не пытаются задеть или принизить друг друга — они говорят прямо, спокойно и бережно.

### ЗАКРЕПЛЯЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ

Попробуй заполнить табличку ниже — сделай для себя «заготовки» для разных ситуаций общения.

Ситуация	Пример Я-сообщения	Твой вариант Я-сообщения
<i>Когда я злюсь на партнера, я могу сказать...</i>	<i>Я раздражаюсь, когда ты отвлекаешься на телефон</i>	
<i>Когда мне нужна поддержка или внимание, я могу сказать...</i>	<i>Мне сейчас очень нужно услышать от тебя поддерживающие слова</i>	
<i>Когда я расстроена из-за действий партнера, я могу сказать...</i>	<i>Я расстраиваюсь, когда ты не предупреждаешь об опоздании</i>	

И самое главное — не жди, а тренируйся в общении с партнером уже сейчас!

**ЧЕК-ЛИСТ «ПРОВЕРЬ СВОИ Я-СООБЩЕНИЯ»**  
(используй его перед тем, как написать сообщение)



- Говорю о себе и про себя.
- Говорю прямо (не намеками).
- Выражаю свои чувства.
- Не говорю за партнера.
- Не стремлюсь задеть или обвинить партнера.

**ВЫВОДЫ**

Четвертый навык (говорить прямо и безопасно) освоен! Давай подведем итоги.



**Что важного я узнала:**

.....  
*Например: что важно говорить от себя.*



**Что я начну делать в ближайшее время:**

.....  
*Например: практиковать Я-сообщения.*

Ну что ж, **первый уровень** пройден! Пришло время закрепить полученные знания на примере истории Ани и Кирилла.

*Аня и Кирилл сидят в кафе. Он рассказывает ей о проекте на работе, который оказался сложнее, чем он думал.*

