

Конспект занятия «Искусство общения. Как плодотворно разговаривать»

Педагог-психолог Черных М.Е.

Брак — это долгий разговор, перемежающийся спорами. День ото дня два человека привыкают подстраиваться друг под друга, чтобы быть ближе, и, в конце концов, процесс приходит в ту стадию, когда без труб и фанфар, они приводят друг друга в совершенно новый мир.

Роберт Льюис Стивенсон

Пояснительная записка

Данное занятие (точнее его фрагмент) является частью Программы психологической готовности к браку «Гармония супружеских отношений». Данная программа стала результатом нескольких лет работы, сбором теоретической информации, подбором и апробацией практических упражнений. Она состоит из 12-и занятий.

Цель программы: научиться

- понимать себя и своего партнёра;
- эффективно общаться - говорить о себе и слышать партнёра;
- строить доверительные отношения;
- проявлять любовь;
- успешно разрешать конфликты;
- преодолевать обиды;
- выстраивать здоровые отношения с родительской семьей.

Существует два ее варианта: один для молодежи (подготовка к браку), другой для супружеских пар (гармонизация существующих отношений).

Научной основой этой программы является исследование С.В. Жолудевой, которая под *психологической готовностью к браку* понимает «личностное образование, представляющее собой систему, основными компонентами которой являются супружеские ценности, брачная мотивация, супружеская иерархия, супружеские установки и ожидания, супружеские отношения».

Конспект занятия

Цель занятия: показать важность эмоционального сближения супругов, построения близких и открытых отношений.

Упражнение. Продолжение знакомства. «Никто не знает, что я...».

Цель: сплотить группу и настроить на работу.

- *Сейчас мы будем бросать друг другу мяч и тот, у кого окажется мяч завершает фразу «Никто не знает, что я... (или у меня...)». Будьте внимательны!*

Рефлексия

Теоретический блок

Данный блок дается в форме беседы, в которой психолог сообщает теоретическую информацию и задает вопросы, цель которых вызвать рефлексия у каждого участника и развернуть обсуждение темы.

Общаетесь ли вы? Этот вопрос часто задает семейный психолог супругам на консультациях. Как правило, ответ однозначно положительный: «Конечно. А как же иначе? Мы же в одной квартире живем». Но общение общению рознь.

Американский психолог Джон Пауэлл в своей книге «Почему я боюсь рассказать тебе, кто я есть на самом деле?» выделяет пять уровней общения между людьми.

Его рассуждения иллюстрирует следующая картинка:



Самый нижний уровень — Клише. В переводе с французского «клише» - «штамп». На рисунке под клише отведена самая широкая платформа, на ней могут уместиться множество людей — наши друзья, знакомые, соседи, коллеги по работе, люди в очереди... На этом уровне мы можем общаться с кем угодно, даже с незнакомыми людьми. Клише не подразумевает никакого самораскрытия, никакого доверия. Наша личность, как и личность нашего собеседника не выходит «на арену» личностных проявлений. В данном случае имеет место игра масок, как на театральной сцене.

Вопрос психолога: Какие минусы для отношений мужа и жены, если они находятся на этом уровне?

Если муж и жена общаются на уровне стандартных фраз изо дня в день, они далеки друг от друга как личности и совершенно не соприкасаются. Речь о доверии, открытости и преданности здесь не идет.

Вопрос психолога: Какие есть плюсы в подобных отношениях супругов?

На этом уровне безопасно, потому что не бывает конфликтов (конфликты никогда не возникают там, где отношения мертвы, а люди чужды друг другу).

Следующий уровень - сообщение фактов о других людях или явлениях. На этом уровне мы разговариваем о ком-то или о чем-то постороннем, что напоминает последние известия или сплетни. На нашем рисунке эта площадка уже меньше по размерам, на ней умещается меньшее число людей, нежели на клише, потому что для общения на уровне фактов нужно, чтобы собеседники знали содержание предмета, о котором идет речь в разговоре.

На следующем уровне происходит выражение собственного мнения. Здесь человек начинает проявлять себя как личность. Площадка обмена мнениями еще меньше: круг людей, с которыми мы можем обмениваться мнениями, уже не столь широк. На этом этапе мы решаемся рискнуть и «выйти из собственной скорлупы», дабы выразить свои мысли и суждения по какому-то поводу, проявить себя. Делаем мы это очень осторожно и, если чувствуем, что наше мнение не принимается, ретируемся. Деловые совещания на производстве обычно требуют от присутствующих такого уровня общения.

Муж и жена — личности разные, поэтому рано или поздно начинаются трения, возникают уколы несогласия, становится больно, возникает конфликт. Что делать? Часто возникает паника, недовольство друг другом, желание избежать боли и... возвращение на уровень клише. Но проблема в том и заключается, что в нас заложено желание быть понятым, принятым, иметь в жизни человека, с которым можно быть самим собой, поговорить о волнующем, поделиться своими переживаниями. Опять идет движение - по нарастающей, к сближению... И снова — несогласие во мнении, боль, уколы и, скорее всего, опять отступление назад. Так безопаснее, да и привычка уже выработалась...

Количество прожитых лет совместной жизни не обязательно определяет степень зрелости этой семьи. Порой супруги, отмечаящие свое пятилетие, отличаются большей зрелостью и мудростью в семейной жизни, нежели празднующие серебряную свадьбу. Потому что можно прожить вместе 30 лет, но все эти годы «танцевать» своеобразный семейный танец: пройдя от клише до уровня обмена мнениями и отскочив назад, столкнувшись с конфликтами и трудностями. В реальности такая пара прожила вместе не 30 лет, а, образно говоря, 30 раз по одному году, и представляют из себя незрелых молодоженов. Бывает и еще более худший вариант, когда, в очередной раз «отскочив» друг от друга во время конфликта, супруги так и остаются на клише и живут по принципу «ты меня не трогай, а я не буду трогать тебя». При этом оба играют в благополучную семью.

Зрелость супругов определяется их достижением качественного уровня взаимоотношений, выросшим доверием, открытостью, взаимопониманием, снятием друг перед другом своих масок и уважением личности друг друга. Но не отсутствием конфликтов.

Выдержав уколы несогласия, простив друг другу обиды, высказанные на уровне мнения, позволив друг другу быть самим собой, супруги уже способны двигаться дальше в своем сближении - к взаимному обмену чувствами.

Выражение чувств и эмоций — следующая ступень в развитии личностных отношений. Здесь собеседники уже делятся своими чувствами и переживаниями по поводу изложенных фактов или суждений. На «ступеньке уровня обмена эмоциями» могут уместиться всего несколько человек. Таких людей, с которыми мы настолько открыты, совсем мало. Это могут быть, например, близкие друзья или супруги, стремящиеся к взаимной духовно-эмоциональной близости. ***Встреча и взаимопроникновение личностей невозможно, если не достигается этот уровень общения, потому что только здесь начинается раскрытие собственного внутреннего мира.***

Два человека дают друг другу свободу в выражении своих чувств, какими бы они ни были.

Чтобы произошло максимальное взаимопроникновение и встреча двух личностей во всей полноте, необходимо взойти на самый верх этой пирамиды, на ступеньку полной эмоциональной и личностной открытости. Эта ступень очень мала. На ней порой люди находятся в полном одиночестве, боясь допускать в свой внутренний мир кого бы то ни было. Иногда рядом может быть один человек...

Именно здесь, на этой ступени, на этом качественном уровне общения происходит максимальное самораскрытие супругов, именно здесь живет преданность и... ЛЮБОВЬ!

Виктор Гюго, знаменитый Французский философ и литератор, сказал: «Счастье в жизни - это убеждение в том, что тебя любят таким, какой ты есть, а, точнее, несмотря на то, какой ты есть на самом деле».

Мы надеваем маски, подходящие к данной ситуации, желая при этом в глубине души, чтобы полюбили все-таки нас, а не маску. Но парадокс заключается в том, что не сняв маску, мы не проявим себя! Кого же любить?

Близкие отношения - это чувство теплоты по отношению к другому человеку, основанное на чувстве близости, единения и особой связи с ним. Кроме того, это желание оказывать друг другу взаимную эмоциональную поддержку и делиться друг с другом самыми сокровенными мыслями". (с) Американский психолог д-р Роберт Штернберг

Основа счастливой любви — здоровые интимные отношения, которые не сводятся к физической близости. Интимность — это разделенная любовь, радость взаимопонимания, сотрудничество, доверие, надежность, духовный рост (с) Москаленко В.Д.

Рефлексия.

На каком уровне отношений вы хотели бы построить ваш брак? На каком уровне отношений вы находитесь со своими родителями, друзьями?

Литература

1. Жизнь на перепутье. Жизненные навыки, воспитывающие характер [Текст] // Авторское право 1995, 2001 New Life World Aid, Inc.
2. Жолудева, С. В. Психологическая готовность к браку на разных этапах периода взрослости [Текст]: диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.13 // С. В. Жолудева; [Место защиты: Юж. федер. ун-т].- Ростов-на-Дону, 2009.- 258 с.: ил. РГБ ОД, 61 10-19/85.
3. Ли Никки Книга о браке [Текст] / Ли Никки и Шила // Российский Альфа-офис М. 2004. – 329с.
4. Москаленко В.Д. Когда любви слишком много: Профилактика любовной зависимости. [Текст] / Москаленко В.Д. // М.: Психотерапия, 2006. — 224 с. («Семейная психология»)
5. Телепов М. Н., Азбука семьи [Текст] / Телепов М. Н., Телепова Н. Н.// Самарское отделение Литфонда. Самара. Отпечатано в типографии ООО «Офорт».