



# *Контакт с собой и другими*

Тема 3. Сложная коммуникация  
и завершение отношений

# Структура курса

## 3 встречи с 15.20 до 20.00

- 1 — 03.04 – Чувства, ценности, установки
- 2 — 17.04 – Диалог, эмпатия, границы
- 3 — 24.04 – Сложная коммуникация и завершение отношений

# План на сегодня

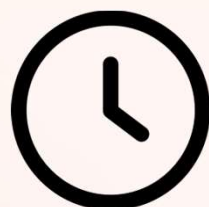
1. Поработать со своими границами
2. Попробовать быть эмпатичным
3. Потренироваться вести диалог
4. Поговорить о завершении отношений



# Практика



Расскажите в парах, как получалось тренировать ассертивность на прошедшей неделе



5 минут

Контакт с собой и другими

# Границы

Контакт с собой и другими

IITMO

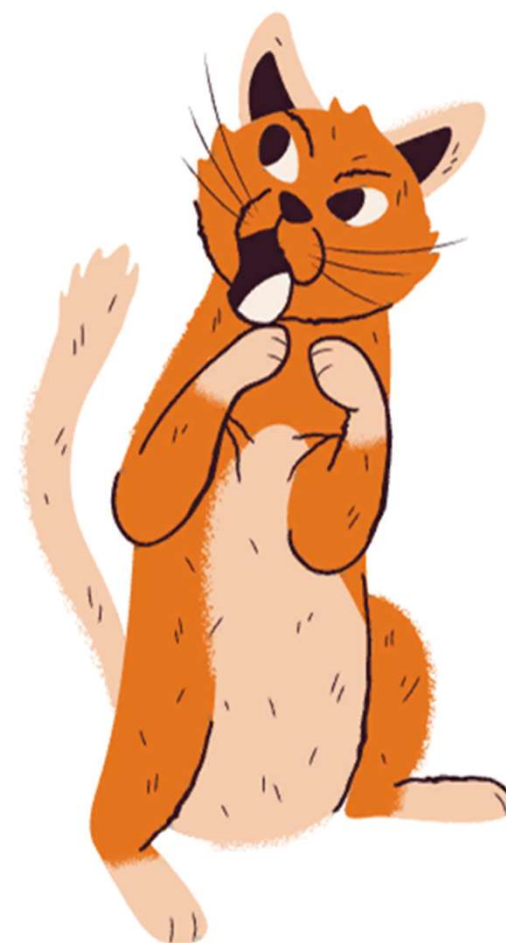
# Разрыв контакта

- Чрезмерное желание внести свой вклад
- Деструктивные/ негативные высказывания, позиция сопротивления: это не сработает, так не бывает, нет, но, тем не менее
- Сарказм
- Соккрытие информации
- Склонность к самооправданию и самоуничижен  
«Не хватает терпения», «Всегда откладываю дела на последний момент», «Быстро выхожу из себя



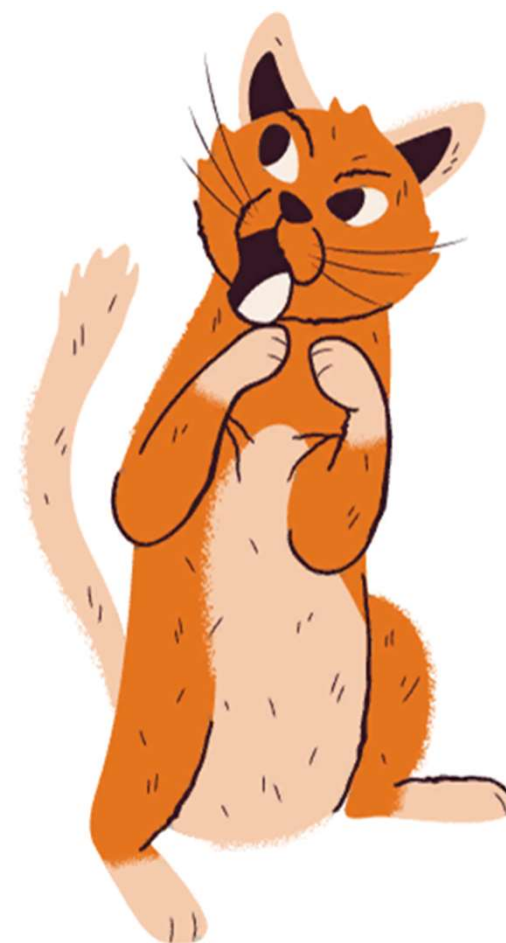
# Разрыв контакта

- Неготовность выразить сожаление
- Невнимание: «мне нет до вас дела», «это не ваше дело», «вы не правы», «зачем мне это все»
- Неблагодарность
- Чрезмерное желание оставаться самим собой



# Слова, усиливающие напряжение

- Должен, обязан
- Обобщения (всегда, никогда, все, ...)
- Сравнения
- Мой
- Же, ну





# Практика



Прочитайте в группах фразы, усиливающие напряжение.

Переведите их на язык контакта с помощью ИИ.  
Пришлите старую и новую формулировку в чат



10 минут

Контакт с собой и другими



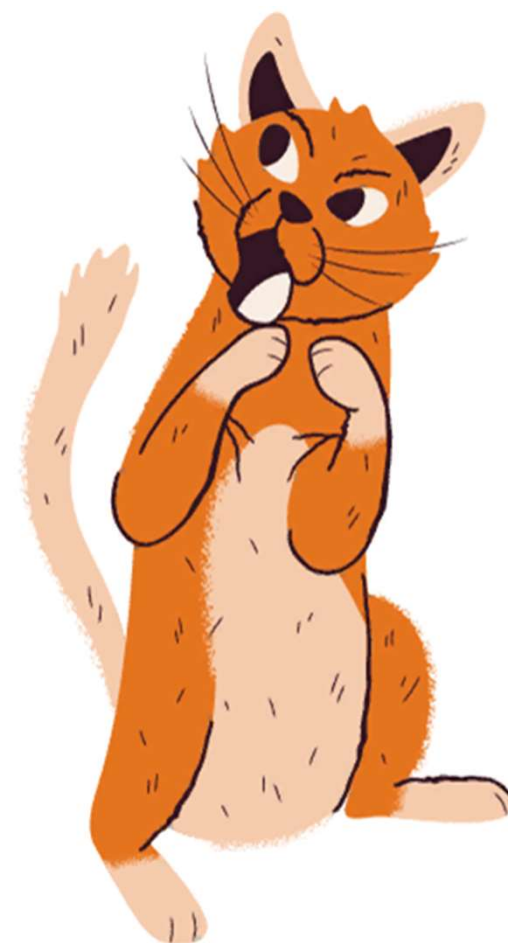
# *Дискуссия*

---

Покритикуйте меня  
или мою работу

# Реакция на критику

1. Обвинить себя
2. Обвинить других
3. Ощутить собственные чувства и потребности
4. Ощутить чувства и потребности других



# Практика



Объединитесь в пары.

Вспомните ситуации, когда нарушались ваши границы.

В разных контекстах: дома, с друзьями, в личных отношениях, в работе, в учебе.

Расскажите 2-3 примера.

Пока рассказываете, запишите телесные ощущения и чувства, которые возникают.



10 минут

Контакт с собой и другими

# Практика



Индивидуально составьте список пунктов, как с вами  
нельзя. Конкретно  
Не менее 7 пунктов.



7 минут



# *Дискуссия*

---

Что является сигналом,  
что границы нарушены?  
Что делать, когда они  
нарушены?

# 3 типа поведения при нарушении границ

ИТМО

## Мягкое

Человек не со зла  
+ нет угрозы  
вашей  
безопасности

## Среднее

Есть основания  
думать, что человек  
со зла + нет угрозы  
вашей безопасности

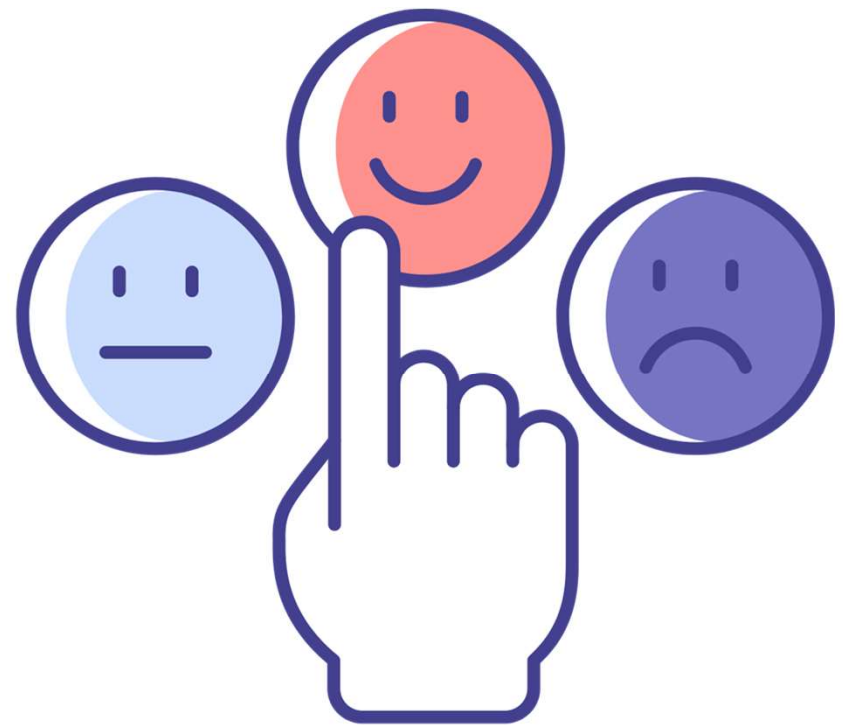
## Жесткое

Есть основания  
думать, что  
человек со зла  
и/или есть угроза  
вашей  
безопасности

# Ответы на вопросы, нарушающие границы

ІІТМО

- Почему ты спрашиваешь?
- Почему это для тебя важно?
- Это личная информация
- Задать такой же личный вопрос
- Я не хочу делиться
- Не скажу





# Я-сообщение при нарушении личных границ

ІІТМО

1. Стоп.
2. Опиши наблюдение (скажи конкретно, что сделал человек)
3. Скажи, что ты чувствуешь и почему (помни про PLATO)
4. Сформулируй просьбу (в конкретных действиях)
5. Предложи диалог (как тебе с этим?)

**Я-сообщение начинается с «Я» или «мне»**

# Но есть подвох...

**Определите, какие из этих фраз являются «Я-сообщениями»:**

1. Мне кажется, ты дурак
2. Я злюсь из-за твоего поступка
3. Мне страшно, потому что я слышу в твоих словах агрессию
4. Вы ведете себя, как дети
5. Я считаю, что такое поведение в принципе неприемлемо
6. Со мной так нельзя

# Практика



Возьмите деньги.

В броуновском движении выберите себе пару и просите деньги друг у друга.

Задача – собрать как можно больше денег



10 минут



# *Дискуссия*

---

Почему говорить Нет  
трудно?

# Как сказать Нет без агрессии и вины

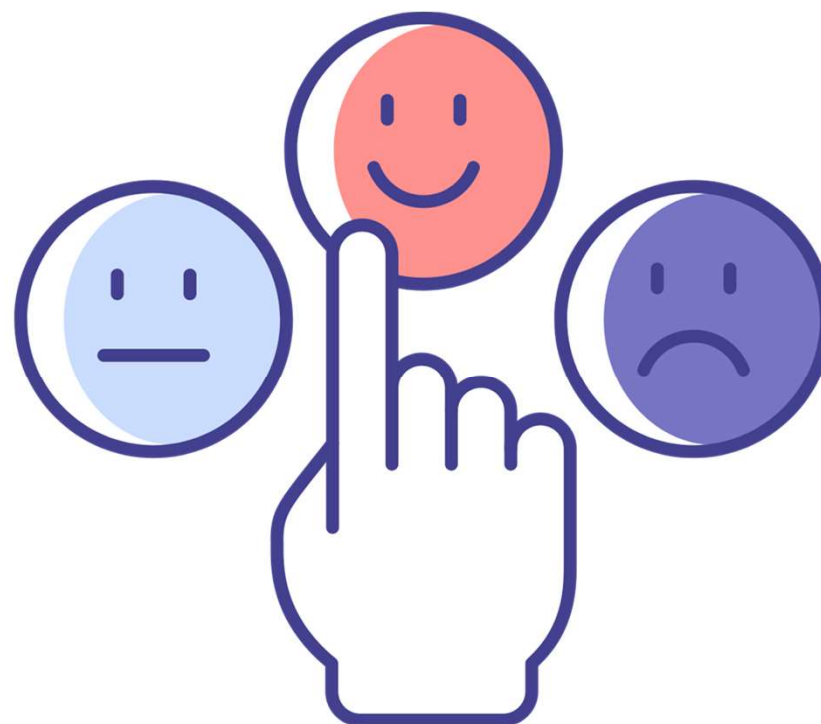
**ІТМО**

- Разделите просьбу на 2: просьба о действии и просьба о связи
- Спросите себя, чему вы хотите сказать Да вместо того, о чем вас просят
- Скажите Да связи с человеком и Нет чуждой стратегии

**Не используйте Но**

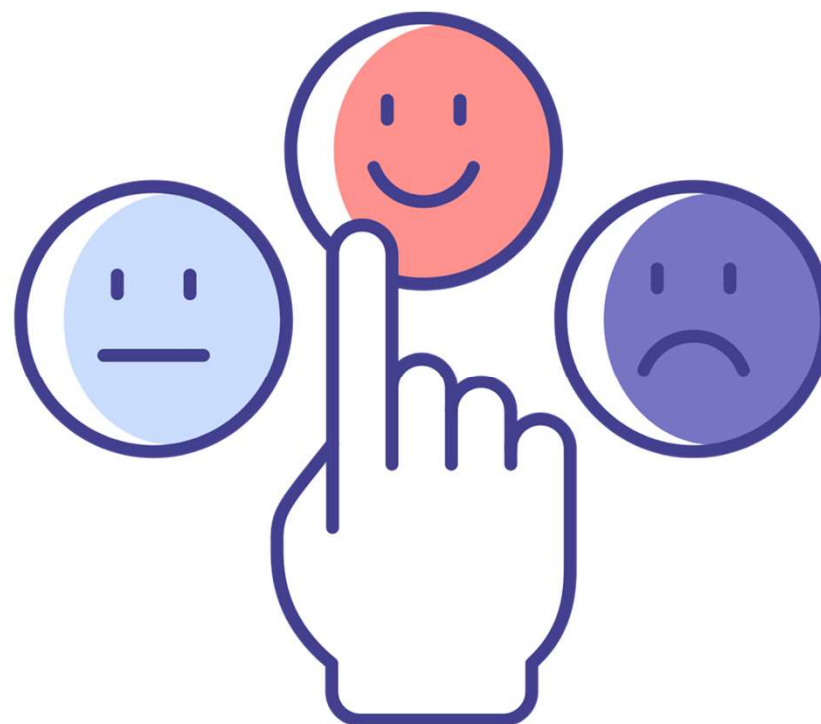
## Алгоритм отказа

- Поблагодарить, что обратились к вам. Обращаются, значит ценят и доверяют
- Сказать «нет» части задачи или задаче целиком и объяснить причину
- Предложить альтернативу



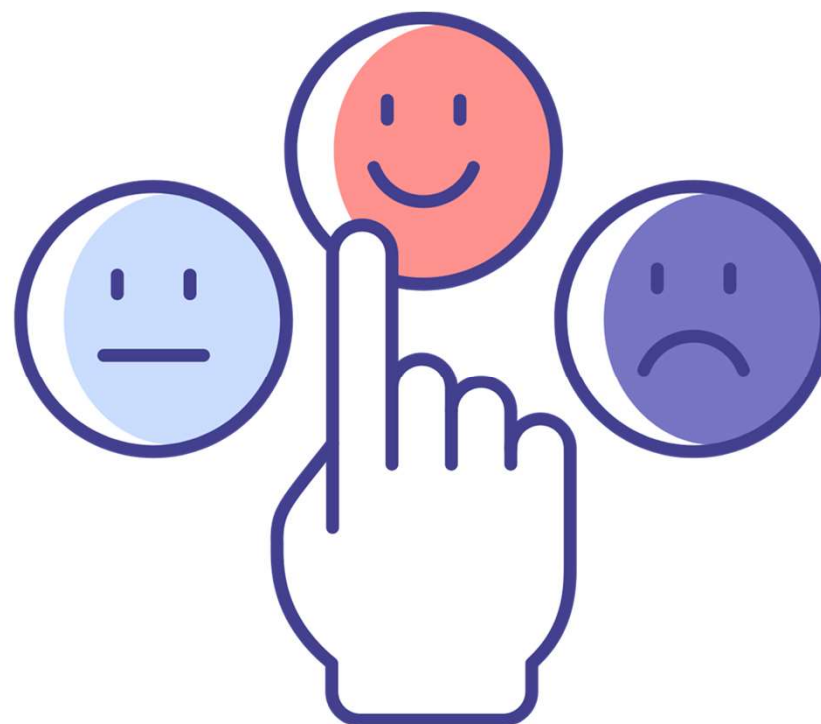
## Типы отказов

- Просто Нет: «Нет, я не могу»
- Сопереживающее Нет: «Я вижу, это очень сложная ситуация, но сейчас не могу помочь»
- Обоснованное Нет: подробно объясните свою позицию



## Типы отказов

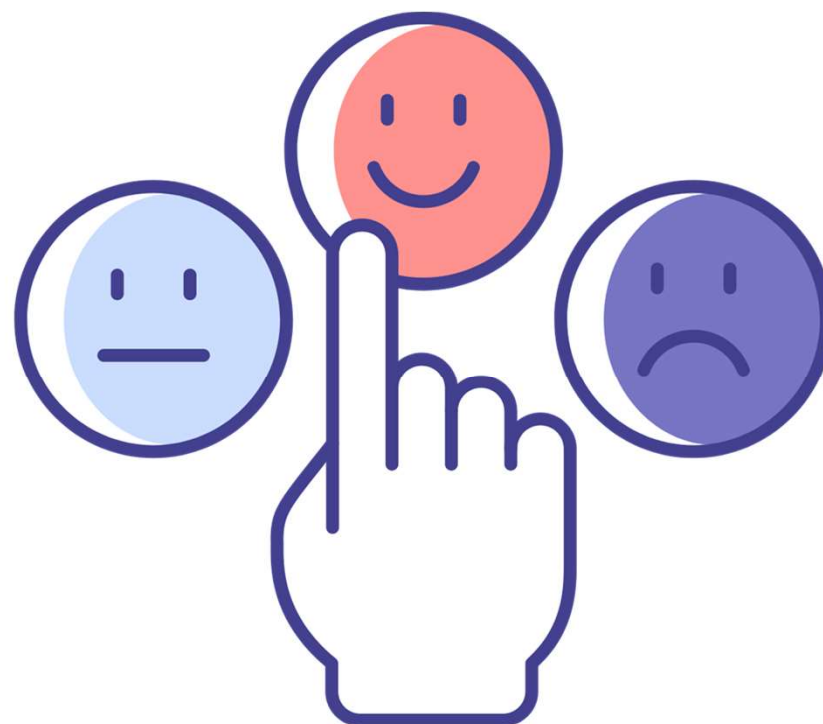
- Отсроченное Нет: «Сейчас я дать обещаний не могу, мне нужно всё обдумать. Давайте вернемся к этому вопросу через неделю»
- Компромиссное Нет: «Прямо сейчас не могу, но через неделю готов ВЗЯТЬСЯ»
- Нет с вариантами: «Я не могу помочь, но знаю, кто может»





## Советы

- Повторяйте отказ столько, сколько потребуется
- Установите фильтр: пусть докажет, что для него это важно.
- Подберите жесткий, но удобный для вас компромисс
- Попросите что-то взамен
- Можно не отвечать



# Формулировки для отказа

ІІТМО

- Извини, но пока я не могу
- Сейчас у меня нет возможности, мне нужно подумать
- У меня есть другие дела
- Это не соответствует моим потребностям на данный момент, но я буду помнить о вашем предложении
- Я бы с удовольствием, но...
- Сейчас я очень занят. Как насчет связаться на следующей неделе? К примеру, в среду после обеда
- Позволь мне подумать об этом немного
- Звучит интересно. Я сообщу, когда не буду занят

# Формулировки для отказа

ІІТМО

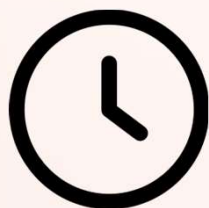
- Можем в другой раз/позже/после того, как я...?
- Мне бы хотелось, в первую очередь,...
- Мне необходимо.../мне сейчас \*эмоция\*..., поэтому прямо сейчас у меня нет возможности...
- Спасибо, что обращаешься ко мне — мне ценно, что ты... /твоё... При этом мне сейчас нужно...
- Я понимаю, что тебе хочется... при этом мне комфортнее делать.../мне больше подходит.../я бы предпочёл/предпочла здесь...

# Практика



Работаем в парах.

Один участник просит о чем-то нереальном.  
Второй партнер отказывает по алгоритму (с объяснением)



5 минут

# Практика



В группах придумайте формулировки отказа для следующих ситуаций:

- 1.Руководитель просит сделать презентацию и подготовить выступление на конференции вместо заболевшего коллеги сегодня же после рабочего дня, а у вас нет ни сил ни желания
- 2.Мама просит отвезти бабушку к врачу на другой конец города, а у вас другие планы
- 3.Друг просит помочь перевезти вещи с одной квартиры на другую , у вас другие планы и не хочется это делать
- 4.Партнер просит прыгнуть с ним с парашютом, вы не хотите



Обязательно сформулируйте, чему вы хотите сказать Да в этой ситуации

10 минут

# Эмпатия

Контакт с собой и другими

IITMO

# Практика



Объединитесь в группы.

Один рассказывает эмоционально заряженную историю (на 5-6 из 10).

Остальные реагируют:

1. Подумаешь, ерунда какая / Это не проблема/ Все нормально
2. А вот у меня тоже такое было
3. Совет: как надо было сделать или что делать сейчас
4. Ярлыки/ рационализация: это все произошло потому, что
5. Отвлекать: ой, а пойдём кофе попьём
6. Обесценивать эмоцию: странно, что ты это чувствуешь, не грусти



10 минут



# *Дискуссия*

---

Что делать, когда у  
второго человека в  
контакте сильные  
эмоции?



# Эмпатия

ІІТМО

- 0. Давать пространство любым чувствам и оставаться рядом
- 1. Молчать рядом
- 2. Предполагать чувства
- 3. Спрашивать, можем ли как-то помочь

**Эмпатия – не обязанность, а подарок**

# Структура эмпатического высказывания

1. Что наблюдает другой человек «Когда ты видишь...»
2. Что чувствует «Ты, наверное, чувствуешь...?»
3. В чем нуждается «Потому что для тебя важно...?»

Пример: «Думаю, что ты был очень зол, когда твой компьютер внезапно сломался, ведь тебе нужно срочно сдавать проект и для тебя важно ответственно относиться к своей работе и делать ее вовремя».».

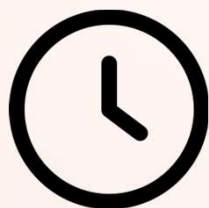
# Расширенная версия поддерживающего высказывания

1. Краткое эмпатическое высказывание
2. Валидация эмоций
3. Сочувствующее высказывание
4. Обобщение опыта + его валидация

# Практика



Объединитесь в пары.  
Вернитесь к эмоциональным историям.  
Отреагируйте по расширенной версии  
поддерживающего высказывания



10 минут

# Диалог

Контакт с собой и другими

IITMO



# *Дискуссия*

---

Что такое диалог?

**Диалог – это взаимное исследование и  
соприкосновение чувств без цели**

## 3 признака диалога (Мартин Бубер)

1. Включенность - предполагает, что человек представляет картину миру другого. Не эмпатия с опорой на свой опыт, а именно попытка увидеть мир другого и даже специально заметить различия.
2. Присутствие - предполагает, что человек продолжает замечать себя
3. Приверженность - предполагает выбор этого формата перед другими.



# Практика 1. Включенность (треугольник активного слушания)



Объединитесь в пары.

Выберите эмоционально насыщенную тему, в которой у вас резко противоположные взгляды.

Один говорит аргумент и объясняет его.

Второй **отзеркаливает + перефраз + маркировка эмоций + вопрос.**

И так до бесконечности, но не дольше 7 минут.

Задача слушающего – как можно подробнее понять точку зрения говорящего.

В обе стороны

# Практика 1. Включенность (треугольник активного слушания)



## Примеры фраз:

Когда происходит ....

Ты чувствуешь...

Потому что для тебя важно....?

Я услышал вот это...

Я понял тебя вот так...

Я увидел, как ты... (говоришь громче ... ты не смотришь мне в глаза )

Правильно ли я тебя понял?

# Практика 2. Присутствие

ИТМО



Первый продолжает говорить про ту же тему 3 минуты, второй отслеживает все чувства и предъявляет в формате:

«когда ты говорил... я почувствовал... потому что...»

В обе стороны



7 минут в одну сторону

Контакт с собой и другими

# Практика 3. Приверженность

ИТМО



Выберите тему (можно ту же, можно «что происходит здесь и сейчас»).

Разговаривайте.

Задача замечать другого и себя одновременно.

Есть опция сложнее: говорить без вопросов, только описывать импульсы, чувства, мысли в утвердительном ключе



10 минут

Контакт с собой и другими



# *Дискуссия*

---

За что в отношениях  
отвечаете вы?

За что в отношениях  
отвечает второй человек?

# Окончание отношений

Контакт с собой и другими

IITMO



# *Дискуссия*

---

Как понять, что  
отношения пора  
заканчивать?

1 критерий от каждого

# Практика

ИТМО



Составьте план, как закончить отношения самым отвратительным способом



5 минут

Контакт с собой и другими



# Диалог о расставании

ІІТМО

1. Поблагодарить
2. Объяснить причину, признавая и свою ответственность
3. Рассказать о своих чувствах
4. Проявить эмпатию
5. Извиниться
6. Поговорить о будущем

# Практика

ІІТМО



Вспомните свое расставание.  
Проговорите в парах диалог о расставании



10 минут

Контакт с собой и другими



# *Дискуссия*

---

О чем, кроме  
расставания, можно  
горевать?

# Горевание

ИТМО

## 3 страха горевания

Это навсегда

Это захватит меня  
полностью

Я не справлюсь

## 3 условия начала горевания

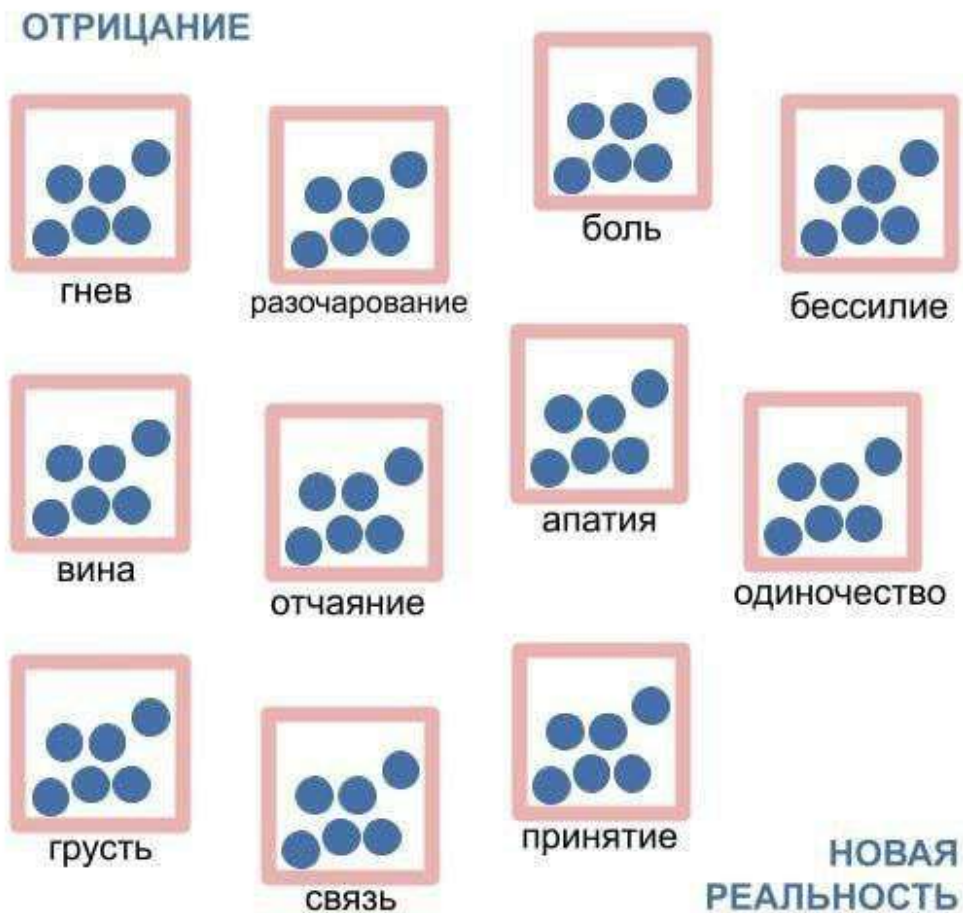
Реальность

Неизбежность

Необратимость

# Коробочки горевания

IITMO



# Практика

ИТМО



Прочитайте текст песен.  
Найдите в них разные коробочки горевания



10 минут

Контакт с собой и другими



# *Дискуссия*

---

Как поддержать  
человека в горевании?

# Практика

ИТМО



Объединитесь в пары, поговорите об окончании курса и поддержите друг друга



5 минут

Контакт с собой и другими



# Рефлексия

ІІТМО

Теперь я знаю...

Теперь я умею...

Самое важное на этом курсе было....

Мне больше всего понравилось на курсе...

Я хочу сказать спасибо.....

# Обратная связь

IITMO



Контакт с собой и другими

# Домашнее задание

ИТМО

## Вариант 1: сложная коммуникация

Подготовьтесь к актуальному для себя сложному разговору.

## Вариант 2. Завершение отношений

Сформулируйте свою речь, которую вы скажете человеку, с которым хотели бы завершить отношения. Или с тем, с кем вы завершили отношения, но сделали это не так, как вам хотелось бы.

# Контрольная точка

ИТМО

Напишите эссе-рефлексию, в которой будет описано то, что вы узнали о себе в ходе курса.

# Марина Казанцева

@themarinakazantseva