

Упражнения.

Цель: прочувствовать состояние партнёра и влияние собственных стратегий на результат общения. Все упражнения выполняются в парах.

Не топай на меня (разговор ногами).

Один – родитель, другой – подросток. Ситуация – подросток провинился (например, пришёл домой под утро без предупреждения)

Задача «подростка» и «родителя» поговорить, отстукивая ногами (без слов, каждый выстукивает (топает) свои предполагаемые слова.

Обсуждение: удалось ли поговорить? Что чувствовал каждый? Поняли ли друг друга? Есть идеи, как можно было бы поговорить по-другому?

После обсуждения попробовать ещё раз, с учётом полученной в обсуждении информации. Роли в парах поменять. Попробовать ещё раз.

Поговори со мной (способы слушания)

Один рассказывает в течении 1 минуты простую ситуацию, например, как он сегодня проснулся, или как добрался до места семинара. Рассказывает одно и то же 3 раза.

Задача второго слушать, но каждый раз применяя разные стратегии:

- 1) слушать так, словно ему совершенно не интересно;
- 2) слушать, активно, эмоционально реагируя («Да ты что!», «Не может быть!», «С ума сойти!» и т.д.)
- 3) слушать ровно, заинтересованно, но не сильно вовлекаясь (средне), проявляя эмпатию.

Первый не должен знать, какую второй выбрал стратегию. Т.е. второй сам определяет про себя, как он сейчас будет слушать.

Смена ролей.

Обсуждение: как вам рассказывалось? Какие ощущения? Чувства? Что хотелось? Какой слушатель самый комфортный для вас (когда вам хотелось рассказывать больше и дольше)?

Принимаю тебя любым

Один партнёр – подросток, он может вытворять всё, что хочет: валяться на полу, корчить рожи, петь, ругаться, ковырять в носу и т.д. Единственное условие – не причинять никому физического вреда.

Второй партнёр понимающий и принимающий родитель. Его задача молча смотреть на то, что вытворяет напарник (подросток) и транслировать ему «телепатически», всем своим видом, состоянием одну мысль: «Я принимаю тебя любым!»

Смена ролей. На каждый вариант «диалога» даётся примерно 7 минут.

Обсуждение: ваши чувства, мысли, желания в одной и другой роли.