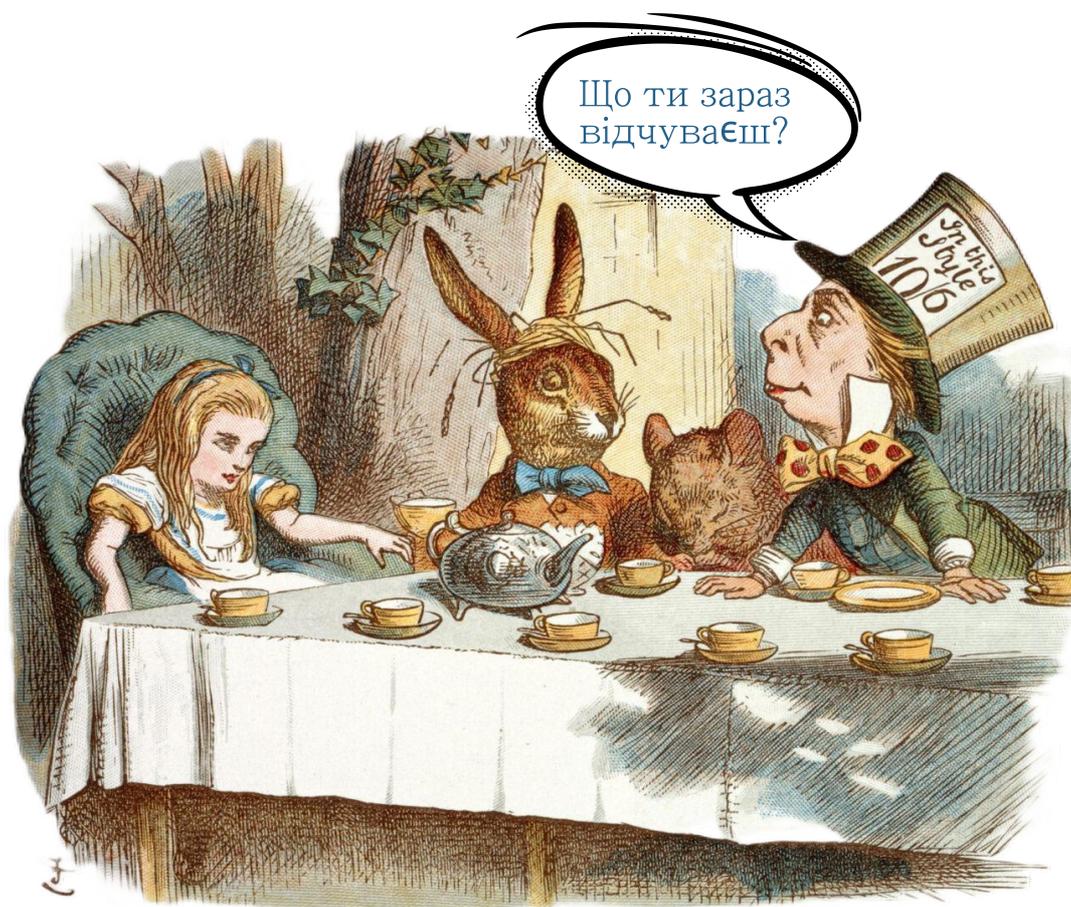


# Принципи Здорової Комунікації

робочий зошит для практики  
комунікативних навичок у групі



Коло Різномисльців

## Шо це?

Це робочий зошит для того, щоб допомогти тобі освоїти принципи здорової комунікації через практичні вправи та завдання.

Ти дізнаєшся про ключові принципи, такі як:

Рефлексивне слухання:

Як активно слухати та віддзеркалювати почуте, щоб забезпечити взаєморозуміння.

Заохочення автентичності:

Як надавати щирі підтримку і мотивацію, визнавати зусилля і сильні сторони інших.

Занурення в емоції:

Як досліджувати та виражати свої емоції, знаходити спільні рішення і розуміння.



Тут ти можеш виконувати завдання, які допоможуть зміцнити навички комунікації, навчитися висловлюватися ясно і слухати інших з емпатією. Ці практики сприятимуть розвитку емоційного інтелекту та поліпшенню міжособистісних стосунків.

# Рефлексивне слухання

Активне слухання та віддзеркалення почутого для перевірки розуміння. Відслідковування власних почуттів до співбесідника.

## Практика 1: "Перефразування"

Ціль: Навчитися перефразовувати почуте для перевірки розуміння.

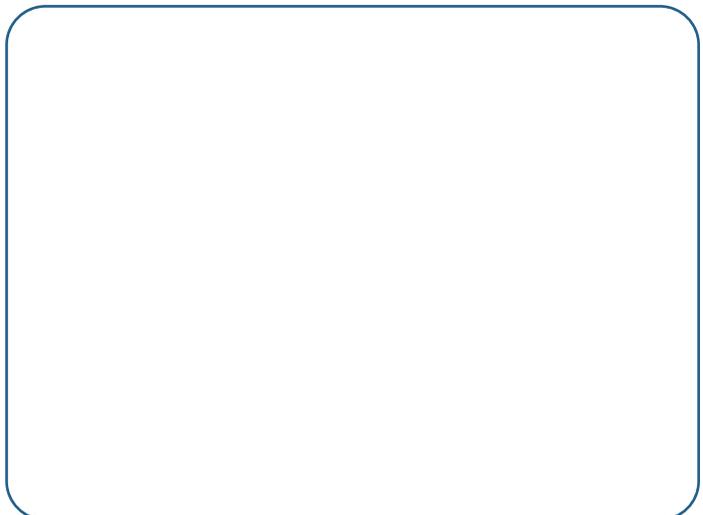
Час: 15 хвилин (5 хвилин розповідь, 2 хвилини питання, повторити в дві сторони)

Що робити:

1. Запропонуй близькій людині (партнеру, другу тощо) поділитися короткою історією або досвідом.
2. Слухай уважно, зосередься на тому, що говорить партнер протягом 5 хвилин.
3. Після завершення розповіді партнера спробуй перефразувати почуте, починаючи з фрази на зразок:  
"Тобто, ти відчував/відчувала...".  
"Тобто, коли відбулось..., ти це сприйняв/-ла як...".



На завершення: Попроси партнера підтвердити, чи правильно ти зрозумів/зрозуміла його/її слова, та запропонуй виправити тебе у разі потреби. Відміть що співпало, а що – ні.



# Заохочення автентичності

Надання щирої підтримки та мотивації, визнання зусиль і сильних сторін людини в конкретний та значущий спосіб.

## Практика 2: "Конкретність похвали"

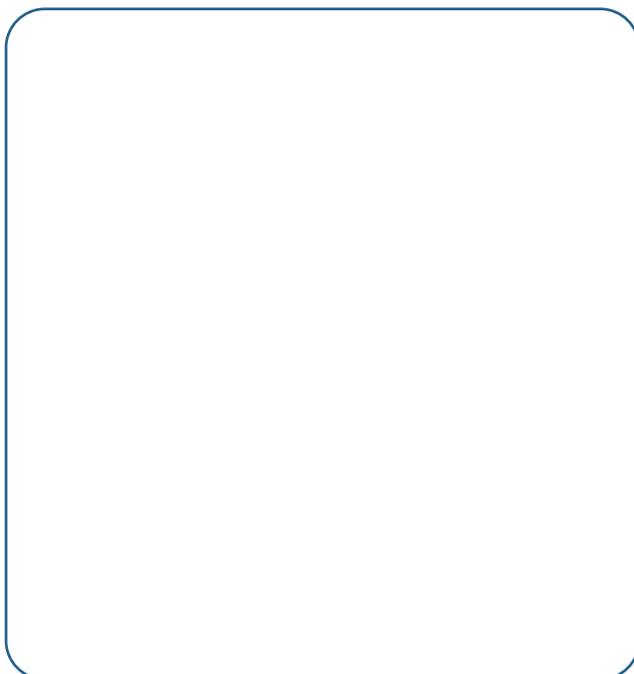
Ціль: Практикувати надання значущого зворотного зв'язку.

Час: 15 хвилин (5 хвилин розповідь, 2 хвилини відгук, повторити в дві сторони)

Що робити:

1. Вибери ситуацію: Пригадай історію про своє досягнення та поділись з другом/партнером.
2. Зосередься на деталях: Визнач конкретні свої якості, які допомогли цього досягнути, як ти почувалась/почувався в тій ситуації.
3. Вислухай похвалу: Співбесідник має сформулювати похвалу, фокусуючись на процесі, зусиллях та конкретних якостях. Наприклад, "Мені дуже сподобалося, як ти вирішив цю задачу, знайшовши нестандартне рішення"

На завершення: Прислухайся до себе, щоб перевірити, наскільки ця похвала відчувається щирою та значущою.



## Занурення в емоції

глибоке дослідження та вираження емоцій та почуттів під час описання досвіду чи історії.

Практика 3: "Глибоке слухання"

Ціль: Практикувати активне та емпатичне слухання.

Час: 15 хвилин (7 хвилин розповідь та питання, повторити в дві сторони)

Що робити:

1. Попроси когось поділитися досвідом: Запроси людину розповісти про емоційно важливу подію.
2. Слухай без оцінювання.
3. Сформулюй питання на зразок  
"Що ти відчував у той момент? "  
"Як це вплинуло на тебе? "  
"Які ще емоції були присутні крім...? "

На завершення: Після розмови обговори з партнером, як він/вона відчували себе, коли ти слухала/слухав.

