

Упражнение «Я (ты)-высказывание»

Цель: развитие навыков бесконфликтного общения.

Количество участников: до 30 человек.

Время: 30 минут.

Необходимые материалы: нет.

Ход работы.

Этап 1. Участники объединяются в пары и разыгрывают ситуацию, в которой один из них начальник, второй — подчиненный. Начальник должен высказать претензии своему подчиненному относительно его опоздания на работу. При этом он должен как можно чаще использовать слово «Ты (вы)». Затем участники в парах меняются ролями и еще раз проигрывают эту ситуацию.

Этап 2. Участники снова меняются ролями и разыгрывают ту же ситуацию, но теперь начальник должен высказать свои претензии построив фраз определенным образом. Нельзя употреблять слово «Ты (вы)», а необходимо использовать слово «Я». При этом высказывания должны содержать:

- описание события или ситуации, которая вызывает напряжение:
«Когда я вижу, что...», «Когда это происходит...» «Когда я сталкиваюсь с тем, что...»
- описание своей эмоциональной реакции, то есть точно названное чувство, которое переживается в этой ситуации (раздражение, злость, беспомощность, горечь, боль, недоумение и т. д.): «Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю, как реагировать...»
- объяснение причины этого чувства и высказывание своих пожеланий: «Потому что я не люблю...», «Мне бы хотелось...» и — обязательно — обозначение альтернативного варианта поведения: «Возможно, тебе стоит поступить так...», «В следующий раз сделай...»

Анализ:

- Заметили ли вы разницу в проигрывании ситуаций при изменении задания? В чем это проявилось?
- Каким образом построение фразы влияет на развитие отношений и решение проблемной ситуации?

Комментарий: как правило, участники сразу отмечают, что второй этап прошел в более спокойной обстановке, но и требовал больше приложения усилий для формулировки предложений. При этом в первом случае и «начальник» и «подчиненный» встают на конфронтационные позиции. Во втором в большей степени вероятен позитивный исход и дальнейшее сотрудничество.