

## Знайти свій голос

### Про вміння підтримувати стосунки

#### РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ



уміння підтримувати стосунки

#### НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ



немає

#### КІЛЬКІСТЬ ЧАСУ



10 хвилин на тему розмови

### 1. Що?

Практика для створення звичок ефективної комунікації, що проявляє важливість навичок міжособистісного спілкування для розвитку значущих стосунків.

### 2. Чому?

Успішний перехід до дорослого життя вимагає уміння будувати та підтримувати здорові стосунки, що приносять задоволення, з різними людьми та групами людей. Здорові стосунки базуються на вмільї комунікації, активному слуханні, бажанні цінувати різні погляди, вирішувати конфлікти ненасильницьким способом та готовності просити й пропонувати допомогу, коли вона потрібна.

### 3. Як?

- + Зробіть п'ять вдумливих подихів, щоб закріпити увагу учасників на теперішньому моменті.
- + Виберіть запитання зі списку запропонованих тем розмови на наступній сторінці, щоб стимулювати дискусію.
- + Кожна тема розмови — це одна 10-хвилинна практика.

### Чи знали ви?

Щоб досягти успіху в житті молодим людям необхідно добре розуміти, як їхні емоції та гії впливають на оточуючих. Чим краще молода людина вміє підтримувати стосунки й працювати з іншими, тим успішнішою вона стане.

# Знайти свій голос

## Про вміння підтримувати стосунки

### 4. Темі розмови

Ставте позначку біля вже обговорених питань у клітинці зліва, щоб їх відслідковувати.

- Розкажіть про випадок, коли ви не приділили людині достатньо уваги. Як на вашу думку він (вона) почувались?
- Подумайте про людину, з якою ви дійсно можете бути собою. Завдяки яким рисам цієї людини ви так відчуваєтеся?
- Розкажіть про випадок, коли співпраця з іншими допомогла вам відкрити свою кращу сторону.
- Розкажіть про випадок, коли вам було важко співпрацювати. Як можна було б покращити навички співпраці в майбутньому?
- Розкажіть про випадок, коли мова тіла іншої людини змусила вас спілкуватися по-іншому.
- Наведіть приклад найтривалішої дружби, що ви бачили чи переживали.
- Назвіть якості, завдяки яким ця дружба була чи є успішною.
- Розкажіть про випадок, коли ви зустрічали людину з іншої культури чи релігії.
- Що ви дізнались про неї та про себе?
- Яку роль у ваших стосунках відіграють слухання і терпіння?
- Розкажіть про випадок, коли ви посварилися з другом, а потім помирились. Як ви налагодили свої стосунки?
- Розкажіть, коли ви відчували співчуття. Що ви помітили?
- Опишіть випадок, коли ви дорікнули людині за те, що вона вчинила несправедливо. Як це вплинуло на ваші стосунки?
- Як прийняття вашої недосконалості впливає на вашу здатність розуміти інших?