**24.12.20 Стилі спілкування**

[**Теорія: Стилі спілкування**](https://pidru4niki.com/83354/psihologiya/stili_spilkuvannya)

дОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

Людина може бути чудовим співрозмовником, але абсолютно губитися, коли доходить до висловлення своєї позиції чи захисту особистих інтересів. Секрет у тому, щоб стати асертивним, тобто навчитися відстоювати себе і захищати свої права у спокійній неагресивній манері.

 Асертивність – це вміння відстояти себе у міжособистісних стосунках, поважаючи свої права і права інших людей.

Асертивність допомагає:

* висловити свої думки і почуття без звинувачень;
* без проблем попросити про послугу чи по допомогу;
* без почуття провини відмовитися від того, що не підходить;
* краще зрозуміти почуття і проблеми інших людей;
* легше знаходити шляхи до порозуміння;
* підтримувати рівноправні стосунки;
* запобігати маніпуляціям.

Асертивна поведінка є найкращим вибором у більшості життєвих ситуацій, хоч іноді варто виявити пасивність (наприклад, коли будь-яке загострення ситуації є небезпечним), а в деяких випадках доводиться реагувати й агресивно (якщо, скажімо, на вас напали або намагаються кудись затягти).

Трапляються ситуації, у яких складно відмовитися, відкрито висловити свої почуття, попросити кого-небудь по допомогу або відстояти свої права. У таких ситуаціях люди вибирають один із трьох стилів поведінки: пасивний, агресивний або асертивний.

Пасивна поведінка - небажання висловлювати свою думку, виражати свої почуття. Коли люди вибирають цей стиль спілкування, вони нехтують власними інтересами, за будь-яку ціну намагаються уникнути конфліктів. У таких випадках говорять про пасивну, залежну («прилаштування знизу») поведінку [1]. Пасивні люди не вміють відстояти себе і зазвичай не можуть нікому відмовити, навіть якщо пропозиція невигідна для них або є небезпечною. Вони легше піддаються впливу реклами й оточення, більше ризикують стати жертвою шахраїв, бути залученими до небезпечної компанії, секти.

Агресивна поведінка – нападки на опонента без урахування його почуттів і потреб. У таких випадках говорять про агресивну («прилаштування зверху») манеру спілкування Зазвичай, така манера спілкування травмує навколишніх, її важко назвати етичною. Агресивні люди нехтують ввічливістю, вдаються до погроз, лайки і фізичної сили. Через це їх не люблять, бояться, уникають і можуть звинуватити навіть у тому, чого вони не робили. Часто прямолінійність, жорсткість і напосідливість у спілкуванні не тільки межують із грубістю, а й маскують внутрішню нерішучість людини.

Між цими двома крайніми стилями спілкування існує “золота середина”— впевнене спілкування, коли за зовнішньою м'якістю і дипломатичністю ховається величезна внутрішня сила.

Асертивна (впевнена) поведінка– це вміння домовлятися, враховуючи інтереси усіх сторін, уміння ввічливо відмовитися від того, що не підходить, і рішуче — від того, що може бути небезпечним. Це впевнений, партнерський («на рівних») стиль спілкування. Асертивну поведінку ще називають гідною, дипломатичною, впевненою.

*Що означає асертивне спілкування?*

* Ви можете висловлювати свої думки і ділитися переживаннями.
* Ви можете висловлювати свої ідеї та пропозиції.
* Ви можете звернутися з питанням або проханням.
* Ви можете спокійно не погодитися з почутим.
* Ви можете сказати «ні» і не відчувати себе винним.
* Ви можете висловитися на захист іншої людини.

**Як позбутися агресивності у спілкуванні**

Якщо людина звикла відстоювати себе в агресивній манері, варто попрацювати над собою, щоб змінити стиль спілкування. Для цього корисно спостерігати за людьми, які демонструють упевнену і спокійну манеру спілкування та переймати у них вдалі прийоми. Наприклад, намагатися не тиснути на співрозмовника, надавати йому право висловитися першим, не перебивати його. Якщо не вдалося стриматися, варто перепросити: «Вибач, що перебив», – і дати людині змогу договорити.

Після висловлення пропозиції корисно поцікавитися думкою співрозмовника: «Що ти про це думаєш?», «Тебе це влаштовує?» При цьому треба уважно вислухати відповідь і відреагувати на неї: «Правда?», «Дякую за розуміння».

Також варто уникати різкої критики опонента, а незгоду з ним висловлювати тактовно. Наприклад, замість: «Що за нісенітницю ти несеш?» – краще сказати: «Мені здається, це не дуже вдала ідея». Загалом замість «Ти-повідомлень», які викликають бажання захищатися і нападати у відповідь, краще висловлювати свої думки й почуття за допомогою «Я-повідомлень».

*Чим різняться «Я-повідомлення» і «Ти-повідомлення»?*

Існує істотна відмінність між психологічним сприйманням «Я-повідомлень» і «Ти-повідомлень». Починаючи речення словами «Ти», «Тебе», «Тобі», людина поводиться агресивно, звинувачує опонента. Наприклад: «Ти узяв мої речі без дозволу». Це може викликати агресію у відповідь: «А минулого тижня ти теж носив мій светр».

Починаючи речення словами «Я», «Мене», «Мені», людина говорить про свої почуття, без звинувачень. Наприклад: «Я не люблю, коли мої речі беруть без дозволу». Після цього можна додати прохання: «Будь ласка, якщо захочеш щось позичити, запитай у мене».

*Як відповідати на «Я-повідомлення»?*

Важливо навчитися правильно відповідати на «Я-повідомлення». Якщо ви відповісте у заданому форматі, людина зрозуміє, що ви її почули, і виконаєте прохання. Також не забудьте перепросити за заподіяну шкоду.

**Практика**

Висловлювати ідеї (слова, поняття, образи, асоціації), які спадають на думку й певним чином пов’язані з основним словом **спілкування**.

***Вправа*** *„День народження”.*

**Мета:** розвиток комунікативних вмінь та навичок спостережливості та здатності розрізняти різні стилі спілкування.

 На початку гри учасники записують список ролей:

1. Іменинник — намагається розважати гостей розмовою на загальні теми.
2. Тамада — помічник Іменинника.
3. Всезнайко — намагається втрутитись в будь-яку розмову.
4. Суперечник — з усіма вступає в суперечку.
5. Миротворець — має на меті загладжувати конфлікти.
6. Людина, яка усім і всіма незадоволена.
7. Оригінал — прагне будь-яку бесіду повернути в інше русло.
8. Безтактовна людина — людина, в якої відсутнє почуття такту.

Ведучий пропонує учасникам уявити себе присутніми на святкуванні Дня народження. Кожен отримує роль, яку він повинен зіграти на цьому святі. Ведучий роздає ролі таким чином, щоб про неї знав лише той, до кого він звертається. Ролі зберігаються у таємниці до завершення гри, і тільки під час обговорення можна оголосити, хто яку роль зіграв. Учасники гри повинні максимально увійти в заданий образ.

***Вправа*** *„Надбудова”*.

**Мета:** відпрацювання різних стилів спілкування.

В театральному мистецтві виділяють три надбудови:

— зверху (вся поза людини говорить про те, що він зневажає оточуючих, дивиться зверхньо);

— знизу (його зневажають, його немає за що любити, оточуючі кращі, розумніші нього, — так думає людина з цією надбудовою);

* нарівні (не натянуті, товариські стосунки з оточуючими).

Учасникам необхідно походити по кімнаті відповідно змінюючи три типи надбудови.

 Після завершення вправи проводиться обговорення.