**Техники снижения напряжения в общении**

|  |
| --- |
| Предлагаю 3 вербальные техники снижения напряжения в общении. Они универсальны, их можно применять независимо от обстоятельств, как в ситуациях делового общения, так и в межличностном взаимодействии.  Важно не просто изучить содержание техник, но и их «лингвистическое воплощение" в жизнь. Ну и куда без отработки навыка на практике. Поэтому далее предлагаю вашему вниманию несколько тренировочных упражнений с целью выработки некоего «автоматизма» и использования техник уже в реальных ситуациях.  **№ 1. ТЕХНИКА ПОДЧЕРКИВАНИЯ ОБЩНОСТИ** (целей, интересов, личностных характеристик и т.п.)  Описание техники: нахождение общего между собой и партнером и сообщение этого ему при обязательном соблюдении 2-х условий:  1) эти общие черты должны быть скорее приятны партнеру, чем неприятны; характеристики должны восприниматься как достоинства (наблюдательность, изобретательность) или как спорные, но своеобразные черты (хитрость, индивидуализм, эксцентричность);  2) подчеркивание общности должно касаться качеств, которые принимает в себе сам человек.   Примеры:  *Мы оба хотим добиться оптимального разрешения этой ситуации.*  *У нас с тобой часто возникают «экстраординарные» идеи.*  *Что нас объединяет, так это быстрота соображения.*  **№2. ТЕХНИКА ПОДЧЕРКИВАНИЯ ЗНАЧИМОСТИ** (партнера, его мнения, вклада в общее дело и т.п.)  Описание техники: выражение своего восхищения другим человеком, признание его заслуг и достижений. Важно сделать не комплимент, в расхожем значении этого слова, а позитивно констатировать свое отношение к конкретному действию человека в общем значении: «Мне кажется ценным то, что ты делаешь» и добавить к этому некоторое эмоциональное дополнение: «У меня вызывает восхищение...», «...возникает гордость», «...растет уважение к тебе» и т.п. При этом обязательно соблюдаются также 2 условия:  1) конкретность, обусловленность фактами, «укорененность» в фактах  2) искренность.  То есть формула этой техники не в выражении «ты мне нравишься».  Примеры:  *Ты знаешь, твоя идея, после детального ее рассмотрения, мне показалась очень ценной.*  *Я увидел твои расчеты и проникся уважением!*  *Да, вот это работа! Супер!*  *Меня поражает твоя работоспособность!*  **№ 3. ТЕХНИКА ВЕРБАЛИЗАЦИИ ЧУВСТВ** (своих и партнера)  Описание техники: один из партнеров говорит другому о своих собственных чувствах или о тех чувствах, которые, как ему кажется, испытывает партнер. Чувства здесь – любые эмоции, эмоциональные и психические состояния.  1) Вербализация своих чувств  -Формула вербализации собственных чувств – это Я-послания.  Примеры:  *Я удивлен...*  *Я огорчен...*  *Мне неуютно...*  *Меня задевает...*  *Меня угнетает...*.  При проговаривании собственного чувства происходит когнитивный, рациональный его анализ, что, несомненно, снижает его интенсивность. Вербализация собственного состояния не только передает информацию о наших чувствах (что снижает и напряжение партнера), но и помогает регулировать собственное эмоциональное состояние.  -В описании собственных негативных чувств используйте метафору.  Метафора:  1) допускает множество толкований и, следовательно, не является навязанным мнением или «диагнозом»;  2) позволяет использовать юмор, который смягчает неприятную остроту ситуации;  3) это творчество, в котором собственные неблагоприятные эмоции преобразуются в важный образный сигнал.  Метафора должна быть яркой и в то же время мягкой, правдивой и в то же время шутливой, точной и в то же время уважительной по отношению к себе.  Пример:  *Я чувствую себя как бабочка, которую протыкают иголкой … А она еще хочет порхать.*  2) Вербализация чувств партнера - это более сложная задача.  -Предпочтительнее применять не прямую вербализацию, а косвенную.  Примеры:  *Вы возмущены*(прямая вербализация)*- Я согласен, что это может вызвать возмущение; Конечно, это возмутительно*(косвенная вербализация)  -В описании негативных чувств партнера используйте положительные высказывания.  Примеры:  *вместо «Вы боитесь» - «Вы опасаетесь»*  *вместо «Вы не понимаете» - «Вы удивлены»*  *Успехов в применении полученных знаний и навыков в общении!* |

<https://www.b17.ru/article/293490/>

с уважением, Купцова Ирина Сергеевна,

педагог-психолог МАДОУ

детский сад №39 «Родничок»