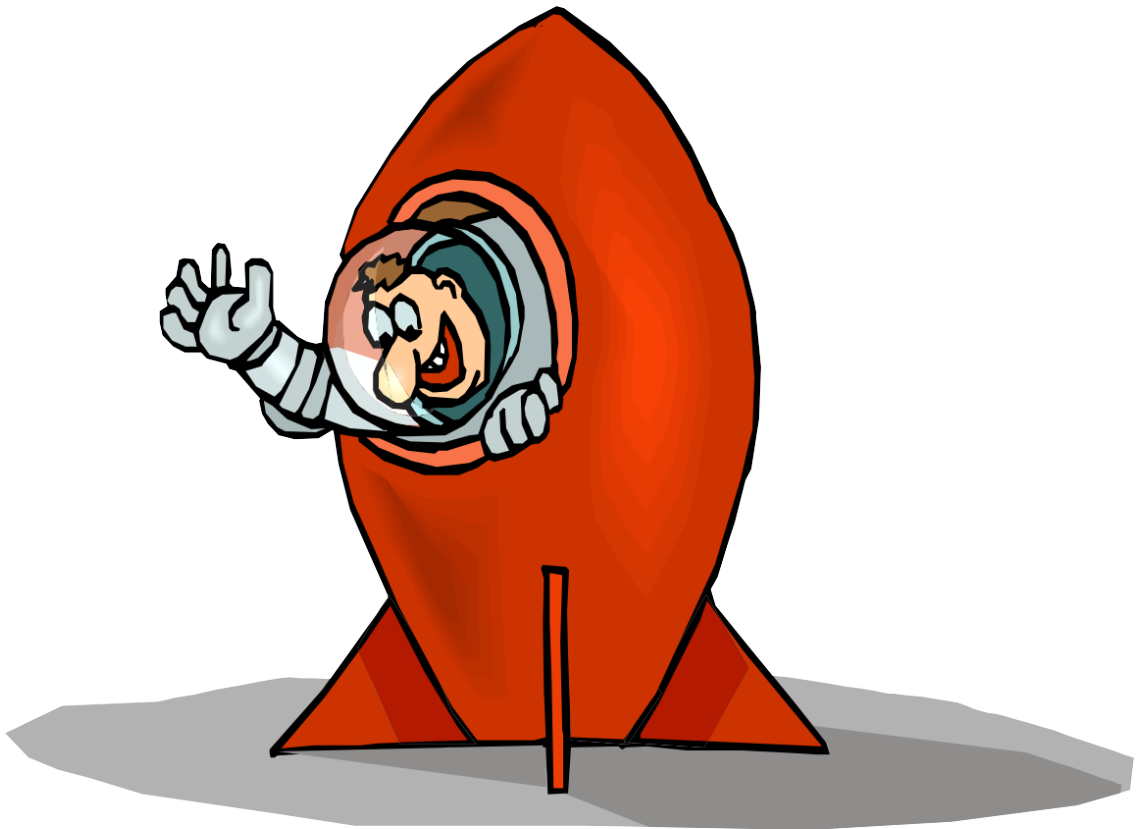
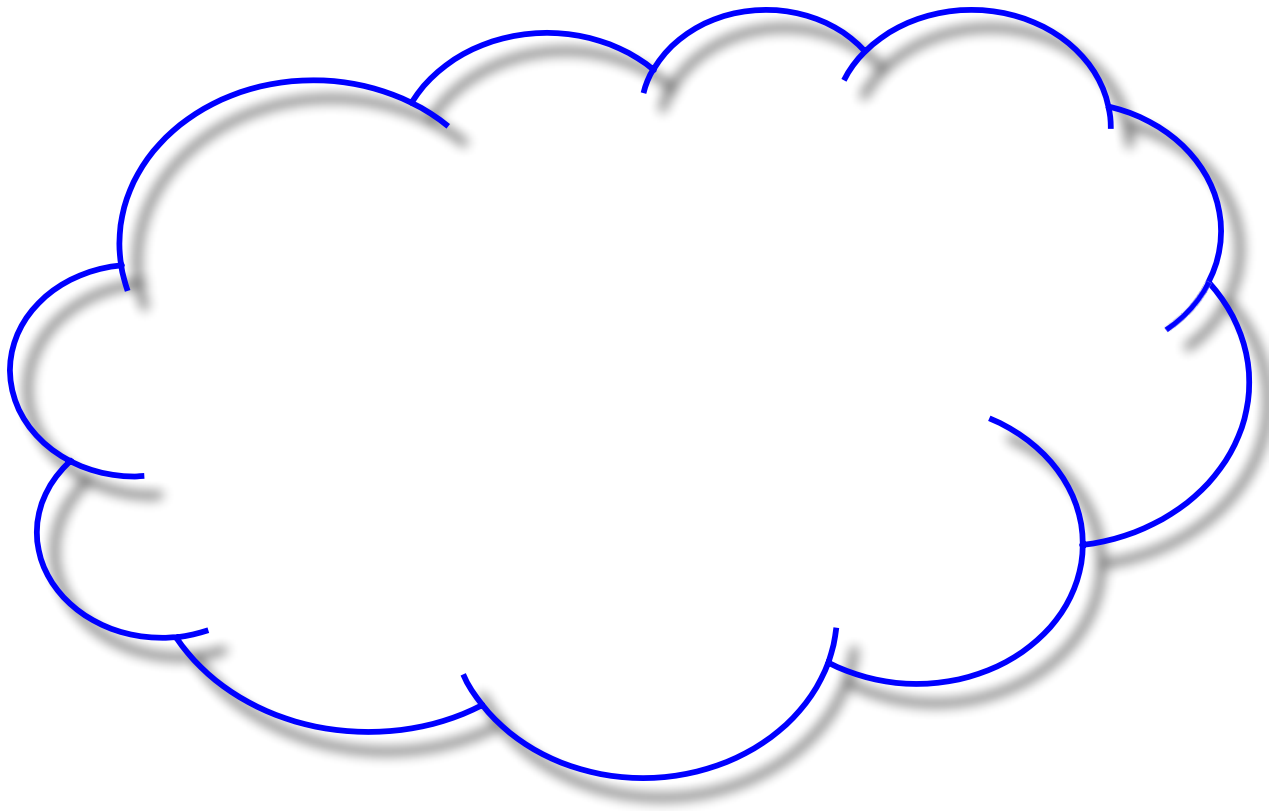
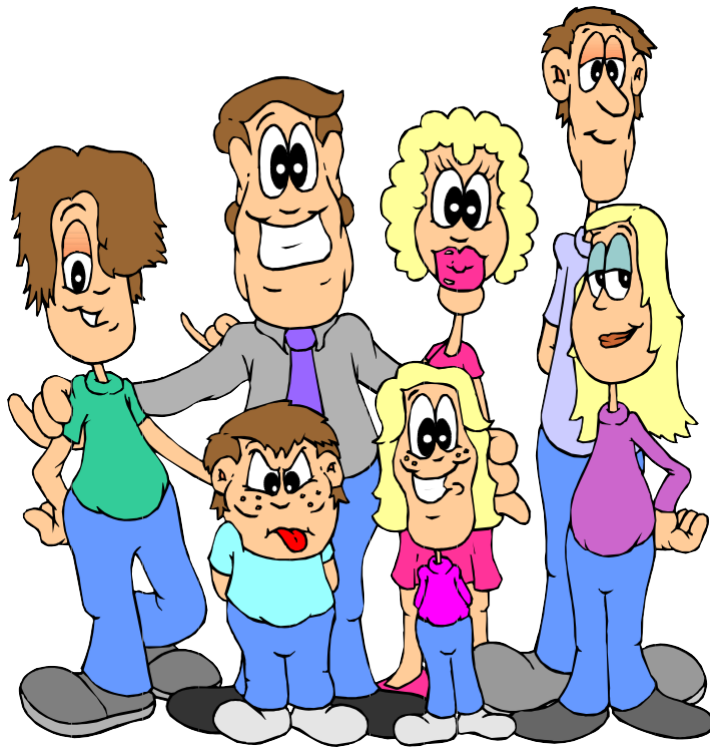


Частина 7.

Навички спілкування.



Хто є командою людей, до яких можна звернутися по допомогу у важкі часи ...



Пам'ятай, вони ймовірно не дізнаються, що тобі потрібна їхня допомога, якщо ти їм не скажеш!!!

Навички спілкування.

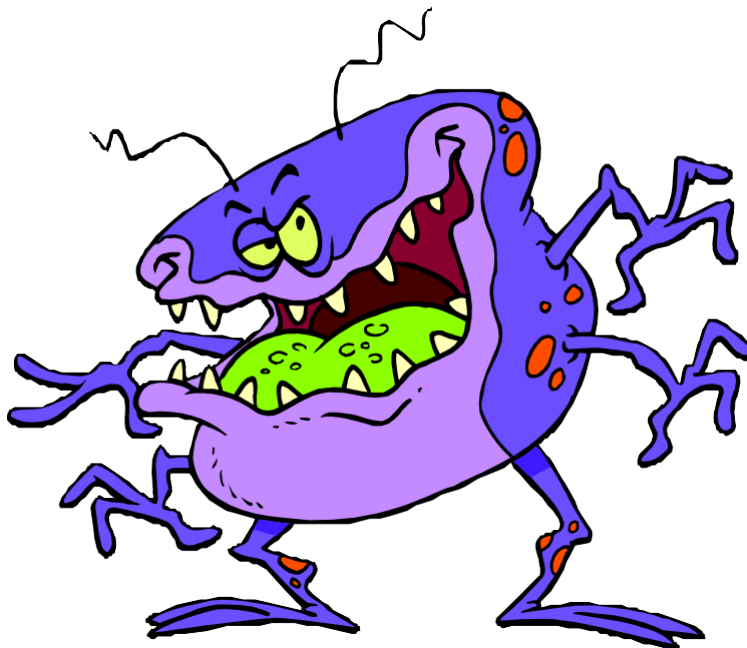


Отримувати допомогу від інших людей найкраще, коли ми можемо з ними добре спілкуватися.

Ця частина робочого зошита розроблена, щоб допомогти вам подумати про те, як ви можете вдосконалити свої навички спілкування..

ХОРОШЕ СПІЛКУВАННЯ означає «вміти говорити іншим, що ви відчуваєте і думаєте, ТА вміти чути, що інші говорять вам про те, що вони відчувають і думають»

Тобі іноді здається, що ти намагаєшся спілкуватися з кимось з іншої планети???



Якщо так, тобі потрібен наш міжгалактичний путівник у космос - Вирішальне Переднє Вухо ...

Навички спілкування.

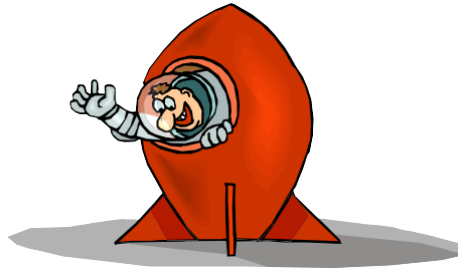


Опиши або намалюй важливий момент, коли ти НЕ ЗМІГ з кимось добре порозумітися.

Як ти думаєш, які дії, які ти робив, означали, що ти не чітко висловив свої думки та почуття ...

Як ти думаєш, які дії іншої людини впливали на те, що ваше спілкування один з одним було неясним ...

Навички спілкування.



Опиши або намалюй важливий момент, коли ти ЗМІГ з кимось добре поспілкуватися

Як ти думаєш, що ТИ ЗРОБИВ ІНАКШЕ, що дало тобі змогу чітко висловити свої думки та почуття ...

Як ти думаєш, що ІНША ОСОБА ЗРОБИЛА ТО-ІНШОМУ, що допомогло краще повідомити один одному свої думки та почуття...

КОСМОС: Вирішальне Переднє Вухо.



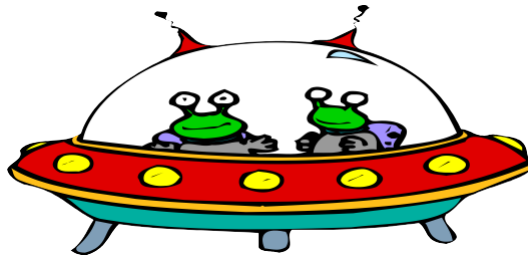
Сподіваємось, ти почерпнув деякі підказки з власного досвіду хорошого та поганого спілкування з попередніх сторінок. Мати хороші комунікативні навички — це як мати додаткову пару вух. Однак, якщо тобі потрібна додаткова допомога, ти можеш взяти виклик створення Вирішального Переднього Вуха.

Розвиток Вирішального Переднього Вуха означає вибрати людину, з якою у тебе є труднощі у спілкуванні, і домовитися про певний час, коли ви збираєтеся поговорити з нею на одну тему. Після того, як ви погодитеся поговорити з цією особою, ви обидва повинні застосувати на практиці Вирішальні Загальні та Спеціальні Вказівки Переднього Вуха. Ви знайдете ці вказівки на наступній сторінці. Але спочатку тобі слід вибрати людину, з якою ти хочеш краще спілкуватися, і визначитися з єдиною темою, на яку ти хочеш поговорити.

Людина, з якою я збираюся говорити це:

Тема, яку я збираюся обговорювати це:

Вирішальне переднє вухо: Загальна інструкція .



1. Оберіть когось з ким би ти хотів розмовляти.
2. Прочитайте цю інструкцію разом з ними.
3. Погодьте ОДНУ тему, яку ви будете обговорювати.
4. Уникай негативу "читання думок" коли тобі здається, що ти ніби знаєш, що інші люди думають або хочуть сказати. Не вважай, що ти знаєш, що вони відчувають, але уважно слухай, що вони насправді говорять.
5. Чесно витримуй свою чергу розмовляти.
6. Будь сміливим.
7. Використовуй "Я висловлювання", які точно передають, що ти відчуваєш.
8. Уникайте осуду та проявів неповаги один до одного.
9. Не перебивайте один одного.
Зверніть увагу на те, наскільки ефективно ви можете спілкуватися один з одним, якщо будете приділяти цьому увагу.

Вирішальне переднє вухо: Специфічна інструкція.

Навички Спілкування.

Якщо наближається твоя черга говорити, зроби наступне:

1. Визначся з конкретними речами, які ти хочеш сказати.
2. Дотримуйся суті, не відволікайся.
3. Висловлюйся якомога чіткіше.
4. Переконайся, що співрозмовник тебе зрозумів.
5. Залиш місце для відповіді іншої особи.

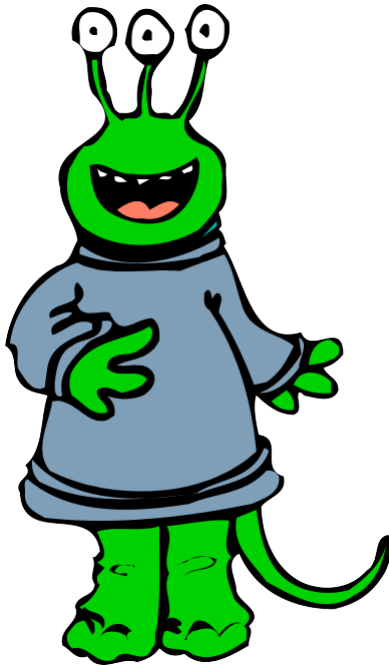


Навички Слухання.

Якщо наближається твоя черга говорити, зроби наступне:

1. Слухай уважно без перерви.
2. Перевір, чи зрозумів ти іншу особу, підсумувавши ключові моменти, які ти почув від неї.
3. Дай свою відповідь.

Чи можеш ти почути як лунає моє стерео?



Гармоні Зоундс був спеціальним агентом у ГБР (Галактичному бюро розслідувань). Вона також була Скептиком (триока зелена істота з планети Скептос Мінор). Їй дуже потрібно було знайти спосіб краще спілкуватися зі своїм партнером Сокс Бландер. Бландер був впевнен, що на інших планетах є розумне життя. Він витрачав весь свій час на пошуки в небі N-променів з чужих світів. Усі найкращі радіостанції Skeptos Minor транслюють за допомогою N-променів. Бландер був переконаний, що зможе довести свою теорію про існування розумного життя на інших планетах, якщо зможе виявити їхні радіостанції, що дрейфують по галактиці на їхніх N-променях (або не таке розумне життя, якби все, що вони транслювали, були би бойсбенди).

Однак спецагент Зоундс був налаштований скептично, і хоч би як часто вона намагалася поговорити з Бландером, він просто не слухав. Вона вирішила, що єдиний спосіб переконати Бландера — це посадити його та поговорити з ним, використовуючи Вирішальні Вказівки Переднього вуха.

Спеціальні агенти Зоундс і Бландер домовилися про час зустрічі, сіли й прочитали Вирішальні Вказівки Переднього Вуха. Вони погодилися, що вони використовуватимуть їх, щоб керувати своєю розмовою, і що єдина тема, яку вони обговорюватимуть буде: «Чи є розумне життя на інших планетах?»

Спеціальний агент Зоундс почала першою. Вона використала відому математичну формулу, щоб та допомогла їй висловити, що вона хотіла сказати. Вона намагалася чітко висловити свої почуття, використовуючи Я-висловлювання...

«Агент Бландер, мені прикро, я повинна це вам сказати, тому що я знаю, що ви будете розчаровані, але кількість планет, на яких радіостанції транслюють мелодії за допомогою N-променів, дорівнює наступному:

Кількість нових зірок, які щороку утворюються в нашій галактиці (10)

Частка зірок, які мають планетні системи (0.3)

Середня кількість життєзабезпечуючих планет на зірку (1)

Частка тих планет, на яких розвивається життя (0.1)

Частина форм життя, які стають розумними (0.5)

Частка розумних істот, які розробляють радіо (0.5) Середня тривалість життя цивілізації(100).

Or $10 \times 0.3 \times 1 \times 0.1 \times 0.5 \times 0.5 \times 100$

дорівнює 1.



бачиш Бландер тільки 1 і це ми.'

Вона дала Бландеру, який уважно слухав, не перебиваючи, можливість відповідати.

«О, я про це не думав», — сказав Бландер.

«Агент Зоундс», — продовжив він дотримуючись вирішальних інструкцій Переднього Вуха.

«Можна перевірити, чи правильно я вас зрозумів?» Ви хочете сказати, що єдина цивілізація у всій галактиці, яка використовує N-промені для трансляції радіостанцій, — це ми?»

«Це правильно, Бландер, це саме те, що я кажу. Тепер ви згодні зі мною щодо цього?»

«Так, я ніколи раніше не займався математикою, але тепер, коли ви пояснили мені це, я розумію, що ви маєте на увазі. Але я думаю, що залишається одне важливе питання».

Що це? — запитала агент Зоундс, нарешті відчувши, що вона достучалася до свого партнера.

«Чи використовують розумні істоти на інших планетах W-промені для своїх радіостанцій, коли вони транслюють музику, яку вони можуть підхопити та підслухати...?»

«Бландер, ви знаєте це так само добре, як і я, що W-променів не існує!», — простогнала Зоундс.

«Можливо, не на нашій планеті, але хто знає, що могли відкрити інші розумні інопланетні істоти?»

Космос: Вирішальне Переднє Вухо.



Гармоні Зоундс відкрила, що використання інструкції Вирішального Переднього Вуха і добрі навички спілкування самі по собі недостатні для вирішення проблем як от наприклад чи існує розумне життя на інших планетах чи ні! І хоча вони з Бландером не мали однакового погляду на речі, вони принаймні краще розуміли один одного.

Не забувайте, що хороше спілкування - це не лише обговорення проблем, а й розвага просто поговорити з іншими людьми.

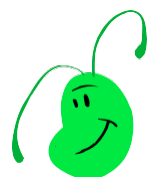
Використовуйте цей аркуш, щоб записати прогрес, якого ви досягли, застосовуючи Вирішальні вказівки ТПереднього Вуха на практиці.

Ось те, що я хотів, щоб співрозмовник зрозумів під час нашої останньої розмови ...

Ось те, що я чув, він сказав у відповідь ...

Це покращення, які ми досягли в нашому спілкуванні один з одним ...

Це те, над чим ми погодилися продовжувати працювати, щоб покращити наше спілкування один з одним ...



Навички спілкування.

Завершивши цю частину мого путівника, я вважаю,
що найважливішим для мене є добре спілкування з
іншими ...

