

Круг единомышленников: Стратегии создания нового круга общения

Агапова О.В., независимый эксперт в сфере образования взрослых,
кандидат педагогических наук

В этом буклете вы найдете ответы на вопросы:

- Что такое круг общения? Кого в него нужно включить? (стр. 2)
 - Что такое *мой круг*? Какие стереотипы и мифы влияют на общение? (стр.3)
 - Что предшествует созданию нового круга? (стр.4)
 - Как понять себя? (стр. 5-6)
 - В чем мои ресурсы? Уроки прошлого (стр.7)
 - Как стать прекрасным слушателем? (стр.8)
 - Владею ли я искусством маленького разговора? (стр.9)
 - Как не попасть впросак? (стр.10)
 - О силе благодарности (стр.11)
 - О планах укрепления Моего Круга (стр.12)
- и в заключение секрет («для маленькой такой компании»)!

2. Что такое круг общения и кого в него включаем? Конечно, людей. Тех, которых мы знаем. Но не всех, а только тех, которые

- знают и любят нас такими, какие мы есть. В жизни нам приходится играть разные роли и иногда (увы!) хотя бы чуть-чуть в них притворяться (что этот мастер-парикмахер нравится больше, чем в действительности; что мы рады обсуждать недостатки наших детей с учителем, который, мягко говоря, несправедлив, и т.д.). Общение с этими людьми для нас важно, точнее, *полезно*. Но они не входят в близкий круг.

- хотят, чтобы мы были в их круге. Создание круга – процесс взаимный и «обоюдный».

- не могут считать себя нашими соперниками. Они не станут злорадствовать в случае нашей неудачи и будут радоваться нашим успехам

- вызывают безусловную симпатию. С ними просто приятно быть рядом.

- вызывают доверие. С ними можно и нужно быть открытыми

- могут жить *своей жизнью*, но в критической ситуации они будут рядом. Это закон.

3. Что такое *мой круг*? Есть известная поговорка: «Родственников не выбирают», а дальше - логическое продолжение: хорошо, что друзей мы выбираем сами. Сколько близких людей в реальности? Поделитесь *размышлениями*, а вы решите сами, как действовать дальше, чтобы общение в ближнем круге вас не разочаровало.

- «Мои друзья со мной навсегда», - так мы думаем в самые приятные моменты общения. На самом деле, наше окружение может меняться: мы меняемся, у наших товарищей также появляются новые жизненные доминанты. Так может раствориться сложившийся круг.
- «С друзьями я никогда не буду чувствовать себя одиноким». Дружеский круг – возможность поддержки, но даже близкие люди не смогут брать на себя ответственность за состояния, которые мы переживаем. Не стоит ждать, что они всякую минуту будут на страже наших интересов
- «Против кого дружим, девочки?». Известная шутка отражает искаженное представление о том, что *как бы* объединяет с другими – неодобрение себя и других людей. Осуждение порождает в сознании *только* негативные эмоции и состояния (досаду, раздражение, скрытый конфликт, опустошенность).
- «Цифровая дружба» - знакомства, которые заводятся в соцсетях. Сети устроены так, что про человека все понятно (где он, что нравится, и т.д.). Ощущение *родства души* оттого, что он сделал комплимент, поддержал в дискуссии - преувеличение, не так ли? В обычной жизни это невозможно, верно? Человек - не только то, что он написал в комментариях, это и другие черты, которые остаются «за кадром».

Настроены на создание и поддержание ближнего круга?

Нужно учиться принимать и одобрять себя и других во всей полноте, такими, какие есть, здесь и сейчас.

Как это сделать? Обсудим!

4. Что предшествует созданию нового круга? Давайте поразмышляем вместе.

«Ближний круг» – это, разумеется, не «географическое» понятие: оно говорит не о том, что люди живут рядом, но свидетельствует о душевной близости. Чтобы человек вошел в ближний круг, у нас обоих должно быть одно качество: желание разговаривать и делиться энергией. Те, у кого он есть, чувствуют себя более защищенными, благополучными и счастливыми. У них есть общие истории и забавные случаи. Есть общий язык только им понятные шутки. Если старый круг поредел, потрескался, усох (нужное подчеркнуть) ☺, то как создать *новый круг*? Нужно ли это?

Мы продолжаем жить сегодня, и значит, одних воспоминаний о прошлой дружбе недостаточно. Нужно постараться создать его заново. Никто не отменял внезапную симпатию (как и любовь с первого взгляда). Но все же лучшим вариантом будет *косвенная подготовка* ☺, которая включает в себя:

- желание понять себя. Иногда полезно остановиться и подумать: чем я могу быть интересен? Чем я хочу и могу делиться? Какие радости в моей жизни?

- опыт биографический. Предметом изучения может быть и наш собственный опыт, желание понять, какой урок может быть вынесен из моего прошлого? Что помогало? Как я обычно действую в общении с другими людьми?

- умение слушать – главное качество, которое ценят люди в общении. Насколько я владею этим мастерством?

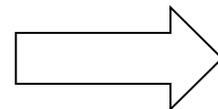
- возможность поговорить с другим человеком. Насколько мы владеем «искусством маленького разговора»?

Прежде, чем создавать новое, нужно оценить то, что есть, верно? Попробуем провести своеобразную ревизию того, что есть, и принять верные решения.

5. Как понять себя? Чтобы ответить на этот вопрос, сделаем несколько упражнений.

«**КТО Я?**» Для него понадобится листок бумаги, ручка и несколько минут свободного времени. Вам нужно десять раз ответить на этот вопрос: *кто я?* Ответы записать!

Комментарии смотри на следующей странице! -----



«**СПИСОК ТЕМ**». Составьте список тем, того, о чем вам *действительно* интересно разговаривать:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

....

Посмотрите на результаты. Что вас удивило? Что оказалось неожиданно? Что повторяется или близко по смыслу? Возможно, вы даже представили своего потенциального собеседника – того, с кем приятно обсуждать эти темы?

«**ДЕСЯТЬ ВАЖНЫХ ВОПРОСОВ**»

Прочитайте внимательно вопросы ниже. Выберите один вопрос, важный в данный момент (к остальным можно вернуться позже!).

- В каких ситуациях я чувствую себя самым собой?
- В какой деятельности я чувствую себя наиболее живым, активным, нахожусь в согласии с самим собой?
- Каков мой самый большой талант? Как я его использую, когда общаюсь с другими людьми?
- Какие люди являются для меня примером? Почему? Что я могу сделать, чтобы следовать им и соответствовать?
- Чем я могу быть полезным другим людям?
- Каково мое самое заветное желание?
- Как меня видят другие (дети, коллеги, друзья, руководители)?
- Что в моей жизни действительно хорошо?

Какие ассоциации и ответы пришли в голову? Захотелось ли вам с кем-то поделиться своими наблюдениями? С кем?

б. Есть странное явление: когда люди оказываются в новом месте, вынуждены общаться с новыми людьми, они ведут себя по-разному, как будто кто-то (мозг?) за них решает, как именно себя представить. Иногда человеку в этой ситуации важно осознавать себя членом какой-либо группы, показывать, что он занимает определенное место в обществе. Представляясь, он подчеркивает отличия и превосходство своей группы, а по отношению к другим возникают негативные оценки. Обозначая свои роли в обществе, человек проявляет «социальную самоидентификацию».

Для другого способа самоопределения личности («личная самоидентификация») - по набору качеств, особенностей поведения и взаимодействия с другими людьми – характерно доверие и искренность. Естественность и открытость провоцируют ответную открытость.

Если мы хотим вступать в контакт, завязывать отношения, то личная самоидентификация – наш друг и помощник.

⇒ Теперь посмотрите, пожалуйста, еще раз на результаты упражнения «Кто я?». Каких ролей вы назвали больше – официальных, отражающих ваш социальный статус, или неформальных, описывающих ваши качества, черты характера, особенности личности?

Делать «работу над ошибками, переписывать упражнение не надо! Важно понимать: когда хочешь, чтобы человек стал «своим», делись неформальным – чувствами, историями, впечатлениями, опытом. Если человек демонстрирует свой статус, постарайся перевести разговор в другой «регистр». Какой? Правильно, важно попытаться его перевести на уровень личной самоидентификации.

7. В чем мои ресурсы? Люди любят рассказывать о себе, о своем опыте, о жизненных впечатлениях. От описания веселых и радостных событий на душе становится теплей, от печальных – наступает облегчение. Иногда выводы, к которым приходит рассказчик, парадоксальны для него самого. Обращение к прошлому поддерживает, помогает почувствовать связь с другими людьми, а значит – стать сильнее. Ниже – несколько «биографических» упражнений.

«ИНТЕРЕСНАЯ ДАТА»

Откройте наугад страницу книги. Нас интересуют последние две цифры номера страницы. Если к ним добавить 19..., то получится определенный год двадцатого века. Присмотритесь к нему. Что он означает в истории вашей семьи? В вашей жизни? Кто из друзей был рядом с вами тогда?

СТАРАЯ ФОТОГРАФИЯ.

Мы все знаем, что старые фотокарточки отличаются особым волшебством. Возьмите в руки свою детскую фотографию, на которой вы себе нравитесь. Попробуйте на нее взглянуть отстраненно, как будто в первый раз.

Где вы находитесь? С кем? Кто был рядом в это время? Что вы знаете и помните про это время вашей жизни, жизни вашей семьи? С кем вы общались? Как звали друзей? Что вас объединяло?

«ЛИНИЯ ЖИЗНИ»

На листке бумаги нарисуйте горизонтальную линию со стрелкой, примерно так:



год рождения

2020

Теперь на этой линии отметьте, пожалуйста:

- три самых важных даты в вашей жизни. Кто из друзей и окружения был рядом с вами? Что оказалось неожиданным в этом упражнении? Какой вопрос вызвал затруднения? Какие интересные наблюдения?

8. Как стать прекрасным слушателем? В дружеском кругу важно *быть услышанным*. Тогда половина проблем решается сама собой. Что же мешает научиться быть хорошим слушателем? Во многом виноват мозг: он работает быстрее, чем мы способны превращать слова в связную речь, поэтому он торопится «подсказать», что будет дальше. Даже во время непринужденной беседы следует быть осознанным. Сначала сделаем упражнение «**И ЭТО ВСЕ Я?!**». Проанализируйте свою манеру разговаривать и отметьте в таблице те черты, которые для вас характерны (+ да, - нет, ? – не знаю, не замечал)

Для меня характерно...	+	-	?
стремление раньше других высказать суждение/отношение к услышанному			
преждевременные выводы			
поиск “скрытого смысла” в словах собеседника			
стремление сразу возразить, если не согласен			
желание доминировать, навязать свое мнение			
стремление захватить инициативу в разговоре			
стремление “договорить” за собеседника			
частое отвлечение от темы			
отвлекать внимание других, если мне интересно другое			

Если плюсики в ваших ответах было больше, постарайтесь осознанно выполнять следующие правила:

- Не перебивать
- Избегать возражений
- Избегать негативных тем, упреков и обвинений
- Избегать категоричности, говорить мягко
- Использовать режим диалога
- Подчеркивать согласие с партнером, выражать восхищение, благодарность

Что еще помогает в разговоре:

- поощрение собеседника ("Да-да", "Очень интересно")
- уточнение ("Что вы имеете в виду, говоря о...?", "Что значит...?")
- выражение сопереживания, понимания чувств собеседника («Представляю, в этот момент тебе было...»)

9. Один из полезных навыков - короткий разговор. Простой доброжелательный приветливый разговор иногда называют «светской беседой», что, думается, не совсем так: в последней бывают скрытые цели или подтекст, в ней ощущается неестественность. Маленький разговор (small talk, англ.) отличается непринужденностью, он не пустая болтовня, дабы прервать угрюмое молчание, а «коммуникативный мостик», возможность оставить приятное впечатление. Как действуем в короткой беседе?

- дружелюбно приветствуем собеседника: улыбка, открытый взгляд помогают чувствовать себя более комфортно.
- называем свое имя, если уместно; это позволит собеседнику не смущаться. Постарайтесь запомнить имя собеседника.
- постараемся найти общую тему. То, с чем вы оба столкнулись? Нечто интересное/красивое? Доходы, политика или религия, возраст, внешний вид, скользкие шутки – темы, не подходящие для разговора.
- стараемся, чтобы разговор был легким, позитивным. Собеседник будет себя чувствовать расслабленно, комфортно и получит удовольствие.
- если собеседник задает вам вопрос, постарайтесь отвечать покороче, чтобы дать возможность высказаться и ему. Так вы его лучше поймете.
- иногда полезно добавить немного деталей к ответу (можно поделиться наблюдением, опытом, привести пример из собственной жизни и т.д.).
- почти все любят комплименты. Если хотите выразить одобрение, делайте это искренне и непринужденно.
- завершайте разговор легко и комфортно, не обрывая его; покажите, что вы открыты и дружелюбны. Ваш собеседник будет рад снова поговорить с вами в следующий раз.

10. Иногда открытость и доверчивость приводят нас к неприятным и даже опасным последствиям. Как не попасть впросак?

Почти с каждым из нас случались истории, когда

- незнакомые люди предлагали продукты или товары по неправдоподобно низким («льготным»!) ценам «только для вас»

- незнакомые люди представительного вида просили отдать ценные вещи (книги, семейные реликвии, награды, антикварные предметы) для «временной» выставки. При этом обязательно нужно было заполнить какие-то якобы «документы»

- незнакомцы представляются «социальным работником» и предлагают переоформить документы, сделать перерасчет пенсии, сделать доплату и т.д. Для этого нужны данные ваших документов и подпись. Таких социальных «деятелей» обычно отличает особая участливость и любезность.

Есть и еще несколько разновидностей «доброжелателей», которые правильнее назвать мошенниками. Нужно сделать все возможное, чтобы они не переступали порог вашего дома.

Для безопасности нужно иметь не только дружеский, но и свой *страховочный круг*:

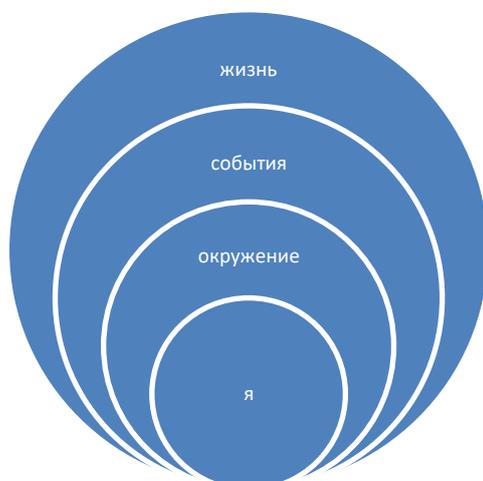
- познакомьтесь с соседями, запишите их номера телефонов. Поддерживайте с ними отношения, разговаривайте. В случае, если вас что-то (или кто-то!) беспокоит, с ними всегда можно связаться;

- если вы знаете соседей в лицо, то новый человек, который находится на площадке даже в рабочее время – это повод насторожиться;

- имейте под рукой номера телефонов срочных служб, которые позволят уточнить информацию: действительно ли проводится проверка оборудования? отправляли ли к вам нового социального работника?

Это не значит, что нужно с подозрительностью относиться ко всем людям, которые к вам обращаются, но доверять каждому незнакомому человеку нельзя. Опасно.

11. Вы знаете? Благодарность придает энергии, развивает эмоциональный интеллект, учит прощать, снижает уровень тревожности и депрессии, улучшает сон, уменьшает головные боли, и главное – усиливает чувство единства с другими людьми! Кого же нам надо благодарить?



* Себя за то, что приняли в свою жизнь то, что в ней есть, за желание развиваться, за то, что делает нас сильнее и мудрее. За упражнения и задания, которые вы не только прочитали здесь, но и выполнили.

* Окружающих (можно мысленно). Человек подсознательно почувствует наше теплое отношение. Уйдут обиды, негатив, мы почувствуем себя свободнее и гармоничнее.

* Истории и чудеса, незабываемые приключения и простые радости: благодаря им мы наблюдаем, учимся, понимаем жизнь.

* Жизнь - за сюрпризы, удачи, приятные случайности и встречи. Неприятности тоже важны в нашей жизни: мы извлекаем из них уроки.

Слова благодарности можно произносить вслух и про себя, а можно записывать – очень полезное вечернее упражнение: кого и за что я благодарю сегодня?

12. Письмо благодарности себе

Список того, что я буду делать, чтобы укреплять *Мой Круг*?

13. Помните детскую песенку на стихи Юнны Мориц:

«Не секрет, что друзья не растут в огороде,
Не продашь и не купишь друзей...»

Мы сделали упражнения и знаем, что есть области, где мы сильнее других, есть вещи, которые нас интересуют больше, есть опыт и практики, которыми мы рады делиться. С другой стороны, люди, у которых другие способности, мнения, авторитеты, могут обогатить нашу жизнь. Общаться с тем, кто не похож на меня, сложнее, но оно того стоит! Люди из *нашего круга* добавляют идеи, свежий взгляд, интересный ракурс, перспективы. И мы им за это благодарны.

Давайте подумаем вместе, что нам дает:

- *профессиональное разнообразие*? Что любопытного в нашу жизнь принесет опыт хирурга, инженера, агента по недвижимости? Что мы узнаем от юриста, водителя, компьютерного мастера, художника-реставратора, кондитера?

- *географическое разнообразие*? В эпоху высоких технологий можно поддерживать тесные контакты, живя в разных городах и странах, соприкасаясь с другими культурами, виртуально бывая на концертах и праздниках.

- *возрастное разнообразие*? Прекрасно, когда зрелым людям интересна точка зрения молодых, а молодым - истории старших, когда людей объединяет не (только) чувство долга, но и теплые чувства.

- *личностное разнообразие*. В кругу близких может быть место зануде и интроверту, человеку, увлеченному своим делом, философу и «кухонному» политику, музыканту-любителю. Находясь среди них, мы лучше понимаем себя, радуемся качествам и умениям, дополняющим наши, испытываем теплые чувства. С ними, пожалуй, жизнь становится полноценной и прекрасной, и в этом и заключается

Большой секрет для маленькой,
Для маленькой такой компании,

Для скромной такой компании

огромный такой секрет!