



СОС ДИТЯЧІ  
МІСТЕЧКА  
УКРАЇНА

# ЭФФЕКТИВНАЯ

# КОММУНИКАЦИЯ





Сертифицированный специалист в  
русле Позитивной психотерапии

Старший преподаватель кафедры  
социальной политики Национального  
педагогического университета имени  
М.П.Драгоманова





# ЧТО ОЗНАЧАЕТ ЭФФЕКТИВНАЯ?

Это не просто обмен информацией,  
а и понимание эмоций и намерений, стоящих за словами

Это способность

- четко передать сообщение;
- слушать так, чтобы уяснить полный смысл того, что говорится;
- дать другому человеку почувствовать, что его слушают и понимают.





СОС ДИТЯЧІ  
МІСТЕЧКА  
УКРАЇНА

# КАРТА – НЕ ТЕРРИТОРИЯ





СОС ДИТЯЧІ  
МІСТЕЧКА  
УКРАЇНА

# В ЛЮБОМ ПОВЕДЕНІИ ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ ПОЗИТИВНОЕ НАМЕРЕНИЕ





СОС ДИТЯЧІ  
МІСТЕЧКА  
УКРАЇНА

# СМЫСЛ КОММУНИКАЦИИ В РЕАКЦИИ, КОТОРУЮ ОНА ВЫЗЫВАЕТ







СОС ДИТЯЧІ  
МІСТЕЧКА  
УКРАЇНА

# НЕТ НЕУДАЧ



ЕСТЬ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ





СОС ДИТЯЧІ  
МІСТЕЧКА  
УКРАЇНА

# ЕСЛИ ОДИН ЧЕЛОВЕК ЧТО-ТО СДЕЛАЛ ВТОРОЙ МОЖЕТ ЭТО ПОВТОРИТЬ







# КОММУНІКАЦІЯ В СЕМЬО

1. Говорить словами (честно и открыто) обо всем, что устраивает/не устраивает
2. Обозначить границы и договориться о них
3. Использовать Я-сообщения
4. Согласовывать интересы (рассказывать о себе/спрашивать о другом) и договариваться
5. Разделять слова и смыслы во время конфликтов
6. Добавить структуры (режим дня, планы на день, разделение обязанностей, в том числе с детьми)
7. Знать язык любви свой и партнера
8. Выделять время для себя (+время и место побыть в одиночестве)
9. Придумать знаки и стоп-слова
10. Соблюдать баланс ролей (родитель, ребенок, друг, любовник)
11. Благодарить друг друга





# «Я» – ВИСКАЗУВАННЯ



КОГДА...

Я ЧУВСТВУЮ...

ПОТОМУ ЧТО...

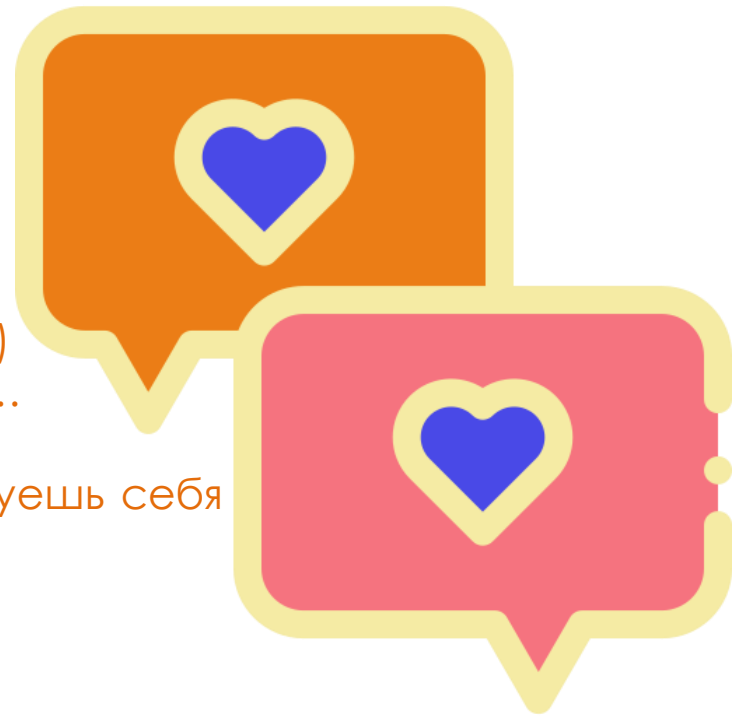
МНЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ...





## 20 ФРАЗ ДЛЯ ПАР НА ВРЕМЯ КАРАНТИНА

1. Больше всего я ценю в тебе...
2. Я благодарен(на) тебе за...
3. Когда ты рядом, я чувствую...
4. Как я могу сделать тебя счастливее?
5. Я вижу в тебе таланты (назовите несколько)
6. Больше всего мне важно слышать от тебя...
7. Как я могу тебе помочь?
8. Научи меня любить тебя так, как ты чувствуешь себя любимым.
9. Мне нужна твоя поддержка...
10. Я разделяю твои чувства
11. Больше всего я ценю в тебе...
12. Я благодарен(на) тебе за...
13. Когда ты рядом, я чувствую...
14. Как я могу сделать тебя счастливее
15. Я вижу в тебе таланты (назовите несколько)
16. Больше всего мне важно слышать от тебя...
17. Как я могу тебе помочь?
18. Научи меня любить тебя так, как ты чувствуешь себя любимым(ой)
19. Мне нужна твоя поддержка...
20. Я разделяю твои чувства





СОС ДИТЯЧІ  
МІСТЕЧКА  
УКРАЇНА

# СПОДОБАВСЯ ВЕБІНАР?



Подякуй за корисну інформацію і підтримай дітей-сиріт і родини

1. комфортним благодійним внеском через сайт [sos-ukraine.org](https://sos-ukraine.org) кнопка ДОПОМОГИ ЗАРАЗ
2. надсилай смс на номер 88070, вартість 10 грн.

