

Основы техник в межличностном взаимодействии

*Как один человек может без потерь осуществлять
взаимодействие*

с людьми и при этом понравиться...

Смысл общения – в результате...

Логические Уровни

– это основа нашего благополучия и безопасности в этом мире «лестница успеха»



Позже человек перенес эти уровни на всю свою деятельность, и теперь эту уровневую, системную организацию можно найти всюду – в нашем собственном тщедушном организме, измученном боржомом и вкусняшками, в нашей семье, в наших организациях и так далее...

Логические Уровни Я (по Роберту Дилтсу)

- **1. ИДЕНТИЧНОСТЬ (Кто я? Что есть моя миссия?)**
- **2. УБЕЖДЕНИЯ И ЦЕННОСТИ**
 - (Почему?)
- **3. СПОСОБНОСТИ И РЕСУРСЫ**
 - (Как? Каким образом?)
- **4. ПОВЕДЕНИЕ, ПОСТУПКИ**
 - (Что?)
- **5. ВНЕШНЕЕ ОКРУЖЕНИЕ, РЕЗУЛЬТАТЫ**
 - (Где? Когда?)

5. ВНЕШНЕЕ ОКРУЖЕНИЕ – это базовый уровень

- *обстоятельства и ситуации – проблемы и причины наших не/удач;*
- *это – уровень **ВНЕШНИХ СДЕРЖИВАЮЩИХ ФАКТОРОВ**, на которые мы повлиять не можем;*
- *это наша **ДАННОСТЬ** и **РЕАЛЬНОСТЬ** – то, на чем мы стоим*

Логические Уровни Я (по Роберту Дилтсу)

1. ИДЕНТИЧНОСТЬ
(Кто я? Что
есть моя
миссия?)

2. УБЕЖДЕНИЯ И
ЦЕННОСТИ
(Почему?)

3. СПОСОБНОСТИ И РЕСУРСЫ
(Как? Каким образом?)

4. ПОВЕДЕНИЕ, ПОСТУПКИ
(Что?)

5. ВНЕШНЕЕ ОКРУЖЕНИЕ, РЕЗУЛЬТАТЫ
(Где? Когда?)

4. ПОВЕДЕНИЕ – это то, как мы себя ведем

- *для того, чтобы взаимодействовать с этим дурацким, неблагодарным ВНЕШНИМ ОКРУЖЕНИЕМ.*
- *это наши поступки, наши слова, наше бездействие...*
- *это – некая наша стратегия, которая зависит от наших СПОСОБНОСТЕЙ.*

поступки



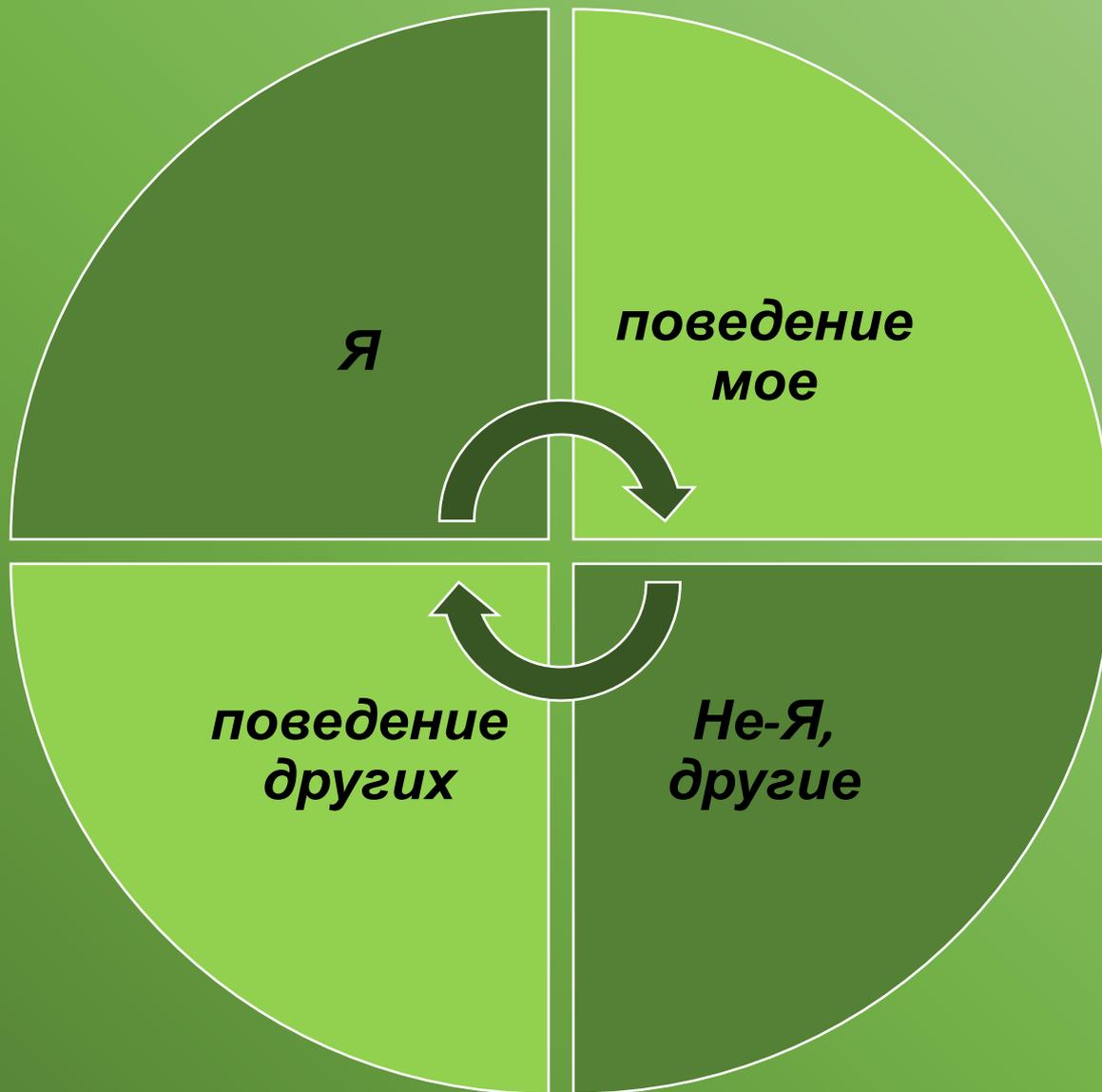
привычка
а



характер



судьба



Логические Уровни Я (по Роберту Дилтсу)

1. ИДЕНТИЧНОСТЬ
(Кто я? Что
есть моя
миссия?)

2. УБЕЖДЕНИЯ И
ЦЕННОСТИ
(Почему?)

3. СПОСОБНОСТИ И РЕСУРСЫ
(Как? Каким образом?)

4. ПОВЕДЕНИЕ, ПОСТУПКИ
(Что?)

5. ВНЕШНЕЕ ОКРУЖЕНИЕ, РЕЗУЛЬТАТЫ
(Где? Когда?)

3. СПОСОБНОСТИ – то, чем мы обладаем (зная и не зная...)

- интеллект – рацио – знания – СИЛА
- аффект – эмоцио – чувства – ПРИТЯЖЕНИЕ
- творчество – креативность – генерация идей – УМ
- праксис – обладание навыками – мастерство – ремесло
– ПОЛЬЗА
- манеры – узнаваемые паттерны собственного
поведения – САМОСТЬ
- социальность – ловкость – адаптивность – ГОД(Р)
НОСТЬ

Логические Уровни Я (по Роберту Дилтсу)

- **1. ИДЕНТИЧНОСТЬ (Кто я? Что есть моя миссия?)**
- **2. УБЕЖДЕНИЯ И ЦЕННОСТИ**
 - (Почему?)
- **3. СПОСОБНОСТИ И РЕСУРСЫ**
 - (Как? Каким образом?)
- **4. ПОВЕДЕНИЕ, ПОСТУПКИ**
 - (Что?)
- **5. ВНЕШНЕЕ ОКРУЖЕНИЕ, РЕЗУЛЬТАТЫ**
 - (Где? Когда?)

2. УБЕЖДЕНИЯ И ЦЕННОСТИ

Убеждения – это выводы из собственного опыта

- *то, без чего я не могу и не хочу быть*
- *то, к чему я стремлюсь*
- *то, за что я могу сражаться и терпеть*
- *то, что я не могу терпеть и не хочу испытывать*
- *то, чего я боюсь*
- *то, что меня изменит, если не убьет...*

Логические Уровни Я (по Роберту Дилтсу)

1. ИДЕНТИЧНОСТЬ
(Кто я? Что
есть моя
миссия?)

2. УБЕЖДЕНИЯ И
ЦЕННОСТИ
(Почему?)

3. СПОСОБНОСТИ И РЕСУРСЫ
(Как? Каким образом?)

4. ПОВЕДЕНИЕ, ПОСТУПКИ
(Что?)

5. ВНЕШНЕЕ ОКРУЖЕНИЕ, РЕЗУЛЬТАТЫ
(Где? Когда?)

АССЕРТИВНЫЕ ПРАВА ЧЕЛОВЕКА

Вы имеете право:

- *сами судить о своём поведении, мыслях и эмоциях и несёте ответственность за последствия;*
- *не давать никаких объяснений и обоснований, оправдывающих Ваше поведение;*
- *сами решить, отвечаете ли и в какой мере за проблемы других людей;*
- *менять взгляды;*
- *совершать ошибки и отвечать за них;*
- *сказать «Я не знаю»;*
- *не зависеть от доброй воли других людей;*
- *на нелогичные решения;*
- *сказать «Я тебя не понимаю»;*
- *сказать «Меня это не волнует».*

Иерархия личных целей/ценностей

СЧАСТЬЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

здоровье

отношения с окружающими

популярность

власть

слава

уважение окружающих

финансовая самостоятельность

моральное удовлетворение

карьерный рост

высокая квалификация

новые возможности

список ежедневных/еженедельных задач

Логические Уровни Я (по Роберту Дилтсу)

1. ИДЕНТИЧНОСТЬ
(Кто я? Что
есть моя
миссия?)

2. УБЕЖДЕНИЯ И
ЦЕННОСТИ
(Почему?)

3. СПОСОБНОСТИ И РЕСУРСЫ
(Как? Каким образом?)

4. ПОВЕДЕНИЕ, ПОСТУПКИ
(Что?)

5. ВНЕШНЕЕ ОКРУЖЕНИЕ, РЕЗУЛЬТАТЫ
(Где? Когда?)

1. ИДЕНТИЧНОСТЬ

Идентичность (англ. *Identity*) – принадлежность к общностям, или отождествление присущих этим общностям свойств.

Какая?

- поло-ролевая
- расовая, национальная
- стратовая
- статусная

Базовой позицией для формирования идентичности является определение «свой(е) – чужой(е)»

Параметры описания идентичности

- индивидуальность – отличительность, единственность в своем роде – **я не боюсь быть ИНЫМ**
- тождественность – похожесть, узнаваемость, принадлежность к типу, виду, роду явления – **такой же как..**
- целостность – неделимость, завершенность – **без этого Я не Я**
- отдельность – самодостаточность, автономность – **я отвечаю за себя и только за себя**
- устойчивость – надежность, стабильность – **и ВСЕ это – Я или вот такое я ...**
- ценность – редкость, уникальность, неповторимость – **я уникален, потому что Вселенная не повторит меня больше никогда**

1_0. АУТЕНТИЧНОСТЬ – вышка идентичности

- *это способность сказать: Я есть. Я такой, и я согласен с этим. И я буду поступать в соответствии с самим собой и с тем, что я переживаю как важное для себя;*
- *способность к осуществлению человеком себя;*
- *это качество бытия, свойство процесса, которое в каждом действии человека то проявляется, то вновь становится сокрытым.*
- *Раскрыть собственную аутентичность означает полностью родиться.*

Цикл идентичности

- хотим ИМЕТЬ в качестве приятного результата
- что нужно ДЕЛАТЬ, чтобы получить этот результат...
- кем нам нужно БЫТЬ, чтобы делать и иметь все это...
- НАЧИНАЕМ ДЕЛАТЬ,
- потом ПРОДОЛЖАЕМ ДЕЛАТЬ
- ЗАКАНЧИВАЕМ ДЕЛАТЬ
- оцениваем результат

Логические Уровни Я (по Роберту Дилтсу)

- **1. ИДЕНТИЧНОСТЬ (Кто я? Что есть моя миссия?)**
- **2. УБЕЖДЕНИЯ И ЦЕННОСТИ**
 - (Почему?)
- **3. СПОСОБНОСТИ И РЕСУРСЫ**
 - (Как? Каким образом?)
- **4. ПОВЕДЕНИЕ, ПОСТУПКИ**
 - (Что?)
- **5. ВНЕШНЕЕ ОКРУЖЕНИЕ, РЕЗУЛЬТАТЫ**
 - (Где? Когда?)

- **ИДЕНТИЧНОСТЬ, УБЕЖДЕНИЯ И ЦЕННОСТИ – ЭТО НАШЕ «БЫТЬ» И НАШЕ «НАЧАТЬ ДЕЛАТЬ»**
 - Кто я?
 - Счастлив ли я?
 - На своем ли я месте?
 - Стоит ли вообще все это начинать?

- **СПОСОБНОСТИ И ПОВЕДЕНИЕ – ЭТО НАШЕ «ДЕЛАТЬ» И «ИЗМЕНЯТЬ ПРОЦЕСС ДЕЙСТВИИ»**
 - Как это делать?
 - Как изменить то, что я делаю?
 - Где взять ресурсы?

- **ОКРУЖАЮЩИЙ МИР, РЕЗУЛЬТАТЫ – ЭТО НАШЕ «ИМЕТЬ»**
 - Что это за фигню такую я сделал?
 - Не начать ли мне сначала?



Чем правее на этой стрелке-шкале проблема, тем сложнее ее решать!

Пример: анекдотический Вовочка не справился с контрольной по математике...

Варианты воздействия педагога на неокрепший ум:

Окружение

- не хватило времени?
- сел не на то место?
- не с тем?

Поведение

- ты не так себя повел!
- ты не собрался!
- но ты старался...

Способности

- это не твое!
- у тебя нет способностей!

Ценности

- плюнь на математику!
- Ну, не Лобачевский ты!
- И даже не Софочка

Идентичность

- ты - лузер, привыкай!
- некудышный ученик
- опять облажался...

Пример: анекдотический Вовочка не справился с контрольной по математике...

Варианты оправданий неокрепшего ума:

Окружение

- время не хватило!
- сел не на то место!
- понадеялся на шпору!

Поведение

- не умею списывать!
- мешали мысли не о том!
- но я как-то старался...

Способности

- это не мое!
- у меня нет способности!
- я же больше по физре...

Ценности

- математика – это фигня!
- ну, я же не Лобачевский!
- может я будущий Бубка!

Идентичность

- опять облажался...
- я им только мешаю
- а ведь я тоже что-то могу!!!

***Варианты – и + воздействия
других
и реакции человека на
логических уровнях***

Для сравнения со своими привычными

1. ВНЕШНЕЕ ОКРУЖЕНИЕ, РЕЗУЛЬТАТЫ

чужое воздействие

– Вот такой вот
никчемный мы имеем
результат... даже не
знаю, как к этому
относиться и что/кто
помешал?

+ Результат
замечательный!
Что помогло его
достичь?

собственные реакции

– Вот такой вот
результат...
Мдааа... Так вышло...
– Мне дружно мешали
ВСЕ!

+ Спасибо всем! Так
поступил бы
каждый... мне
помогли звезды...

2. ПОВЕДЕНИЕ, ПОСТУПКИ

чужое воздействие

- Вы недостаточно старались!
- Не сделали как Я сказал/учил/показал!
- + Все сделано как положено!
- + Безупречное поведение/воплощение!
- + Сегодня вы были на высоте!

собственные реакции

- Я повел себя так, и это предсказуемо! А я предупреждал!
- Я был не в форме...
- + Помнят ручки-то!
- + Это все хорошие навыки!
- + Это мой конек! Я еще и не так умею..

3. СПОСОБНОСТИ И РЕСУРСЫ

чужое воздействие

- Как можно было все так испортить?
- Может это не твоё?
- Ах, ты пела? Иди-ка, попляши...
- + Не стоит огорчаться, мы не учли другие Ваши способности
- + Зато в балете мы впереди...

собственные реакции

- Я в этом вовсе не Данила-мастер!
- Я не способен делать это...Я – неумеха...
- Может это не моё?
- + Я говорил! У меня другое кредо
- + Моё ЗАТО – это...
- + А еще я на машинке умею...

4. УБЕЖДЕНИЯ И ЦЕННОСТИ

чужое воздействие

– Это было важно для всех. Спасибо тебе наш Герострат!

–+ Фигня все это...
Лишь бы не было войны...

+ Все проходяще, а музыка – вечна...

собственные реакции

– Мне на это как-то ...

– Потому что гладиолус...

– А это вообще не для меня!

+ Отличный опыт! Буду знать!

+ Оказывается мне это не нужно

+ Меня это не напугало

+ Уфффф... как я напугался, но оказывается, это не страшно...

5. ИДЕНТИЧНОСТЬ

чужое воздействие

- Да, звезд тебе не хватать...
- Ты – лузер, и это – окончательно...
- Может уйдешь сам?
- + Мы без Вас не сможем!
- + Ты – лучший и ты с нами!
- + Как нам повезло!

собственные реакции

- Да, я такой... Я – негодяй! Я жалкая, ничтожная личность...
- Можете не надрываться, я о себе все уже знаю...
- +Вот такое я редкое ... из красной книги... И я горжусь этим!!!
- + Не стоит меня разубеждать в любви к себе...

**ЕСЛИ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ НЕЧТО,
КАК ЧАСТЬ ВАШЕЙ
ИДЕНТИЧНОСТИ,
ТО ЭТО ОКАЗЫВАЕТ НА ВАС
ГЛУБОЧАЙШЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ**

Роберт Дилтс

ВЫВОД:

- ***Кто он такой, тот, кто дает оценку? Локальный Бог? Идол? Совершенство? Образец?***
- ***Не смей трогать руками человеческую личность! И свою не низводишь самоедством!***
- ***Если хочешь оценить – оценивай ситуацию в целом... Меньше разрушений!***