

СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ

КАК ОБЩАТЬСЯ
ЛЕГКО И ПРОСТО



2021



СЕРИЯ КНИГ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
«ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»

7-КЛАСС



СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ

Как общаться легко и просто

Авторский коллектив
ОФ «Bilim Foundation»

Иллюстрировано
Мубаровой Айнур

Нур-Султан
2021

*Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического здоровья
Министерства здравоохранения Республики Казахстан*

Одобрено Национальной академией образования имени Б.Алтынсарина

Руководитель проекта: Айтмухамбетов Е.А.

Авторский коллектив ОФ «Bilim Foundation»: д.пед.н. Калкеева К.Р.,
д.психол.н. Изакова А.Т., Тулеуова А.Ш., Алиев Д., Меркулова Д.,
Каражолова А.

Слушать и слышать. Как общаться легко и просто. – Нур-Султан: ОФ «Bilim Foundation», 2021. – 51 с.

В книге «Слушать и слышать. Как общаться легко и просто» описываются три истории, которые раскроют секреты общения, а также помогут тебе понять, как в жизни мы можем не слышать друг друга, и что делать, чтобы и нас услышали, и мы слышали других. Читая эту книгу, ты узнаешь о функциональных и дисфункциональных коммуникациях и получишь возможность освоить новые навыки эффективного общения.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

© Общественный фонд «Bilim Foundation»

При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.

Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов книги без предварительного письменного согласия правообладателя.

Содержание

Дорогой читатель!	6
Вкусные рецепты	9
<i>Записи психолога</i>	15
А какие блины у тебя?	20
Уплывшее сочинение	22
<i>Записи психолога</i>	32
Пробуждение.....	38
<i>Записи психолога</i>	45
Об авторах и иллюстраторе.....	50

Дорогой читатель!

Как тебе кажется, что поможет тебе быть успешным среди твоих сверстников? От чего зависит твой авторитет и репутация? Что тебе могло бы помочь в следующий раз чтобы не поругаться с родителями? И что тебе поможет познакомиться с той прекрасной девушкой из параллельного класса? Или поговорить с тем стильным одноклассником?

Это – умение общаться. И этому можно учиться. И это определенно радует. Не все родились суперобщительными, умеющими находить общий язык со всеми. Конечно, кто-то из твоих сверстников может вести себя уверенно, спокойно заводить новые знакомства и дружить со всеми. Но так не у всех сразу получается. Люди годами учатся навыкам общения, даже будучи взрослыми. В любом обществе этому придают важное значение.

Первый миллиардер в истории человечества, американский предприниматель Джон Рокфеллер говорил, что «умение общаться с людьми – такой же покупаемый за деньги товар, как сахар или кофе. И я готов платить за это умение больше, чем за какой-либо другой товар в этом мире».

Так что умение общаться помогает взрослым людям не только дружить и создавать семью, но и строить отличную карьеру и зарабатывать деньги.

Для общения есть научный термин – это коммуникация (в переводе с латинского «сообщение»). Коммуникация означает обмен информацией между двумя или более людьми.

Когда ты поприветствовал друга – это коммуникация. Когда сестра написала тебе в чате – это коммуникация. Когда ты раздраженно хлопнул дверью – это тоже коммуникация. Хлопнув дверью, ты «сообщил» маме, что ты раздражен, и тебя не стоит трогать. Когда увидев одноклассника, ты помахал ему и жестом подозвал его – это тоже коммуникация.

Эти примеры показывают, что не всегда коммуникации – это словесная информация. Поэтому есть вербальные и невербальные коммуникации. Вербальное – все, что ты скажешь словами или напишешь. А невербальное – жесты (когда ты помахал рукой вместо слова «привет»), поза (скрещенные ноги могут свидетельствовать о беспокойстве или неком напряжении), мимика лица (спросил у друга, как у него дела, а он промолчал, но лицо было грустным), действие (хлопнуть дверью в знак протеста).

Умение общаться – это навык. Это значит, что ты можешь этому научиться и даже тренироваться, развивать до суперспособностей. И тогда ты сможешь легко и эффективно знакомиться с новыми людьми, налаживать качественное общение с близкими и сверстниками, а также получать и передавать информацию.

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Книга **«Слушать и слышать. Как общаться легко и просто»** расскажет тебе истории Зауре, Армана и Тимура, которые раскроют секреты общения и помогут тебе понять, как в жизни мы можем не слышать друг друга, и что делать чтобы и нас услышали, и мы слышали других.

Итак, приступим к путешествию в мир человеческого общения. Готовы ли вы?

Вкусные рецепты

Я учусь в 7-м классе. Мне очень нравится готовить и, в свободное время от учебы, я готовлю разные блюда, в особенности мне нравится печь. Если у меня спросят что бы я приготовила – горячее блюдо или булочки, я бы выбрала выпечку булочек. Мои родители поддерживают мое увлечение. Мама помогает мне с выбором продуктов, а также часто советует чем можно заменить некоторые ингредиенты, если их не хватает. Папа предпочитает быть дегустатором моих блюд.



Моя подруга Карлыгаш учится в параллельном классе и тоже любит готовить, поэтому мы иногда готовим вместе на выходных у меня дома.

Это не значит что всё время мы уделяем вещам, которые никак не связаны с учебой. Несмотря на наши увлечения, мы достаточно уделяем внимания нашей успеваемости.

Как-то будним днем на перемене Карлыгаш поприветствовала меня и спросила:

- Зауре, привет! Ну, рассказывай, что нового?

- Знаешь, что я приготовила вчера вечером вместе с мамой? – продолжила я разговор.

- Что? Ты опять готовила? - удивленно спросила Карлыгаш.

- Да, вчера я долго думала, что же такого вкусенького и новенького мне приготовить. Поискала в интернете рецепты и выбрала блины с разными начинками, - продолжила я разговор.

- Вау!!! И как они получились? – спросила Карлыгаш.

- Блины получились очень вкусными, поэтому, если у тебя будет свободное время, приготовь их обязательно, - ответила я.

- Конечно, попробую! Поделишься рецептом? – попросила меня подруга.

- Конечно, возьми листочек и запиши. Я продиктую тебе рецепт. Для теста тебе понадобится: 1 яйцо, 1 стакан муки, 1 стакан воды, 1 столовая ложка сахара, щепотка соли, 2 столовые ложки растительного масла. Смешаешь все ингредиенты для теста, кроме растительного масла, его добавишь в конце. Тесто должно быть без комочков. Разогрей сковородку, смажь немного растительным маслом и испеки блины. Начинку можешь выбрать любую. Хочешь – сладкую, хочешь – не сладкую. Я пробовала с творогом и сгущенкой. В следующий раз хочу попробовать сделать не сладкую начинку.

Карлыгаш, выслушав меня, сказала:

- Все понятно, я сегодня же приготовлю блины по твоему рецепту, а завтра тебе расскажу как они получились.

На следующее утро, встретив свою подругу, я отчетливо поняла что она чем-то недовольна.

- Карлыгаш, привет, что случилось, чего ты без настроения? – спросила я подружку.

- Ты мне неправильно дала рецепт. Блины не получились. Я замучилась. То они у меня постоянно подгорали, то прилипали. Пришлось столько времени тратить на смазывание сковороды для каждого блинчика. Столько масла извела и времени потратила. Родители так и не дождались моих блинов, сели ужинать тем, что осталось с прошлого раза. А я так устала и зря только потратила продукты. Я расстроилась, - с грустью в голосе сказала Карлыгаш.



- Подожди, ведь я сказала тебе в точности тот рецепт, который сама использовала, и у меня ведь всё получилось. А может проблема не в моем рецепте, а в том, как ты готовила? – удивленно ответила я.

Карлыгаш, ничего не ответив, развернулась и просто ушла. Видимо, не захотела продолжать разговор об этой ситуации. Ссора с моей лучшей подругой не давала мне покоя весь вечер. Я всё думала, как у неё могло не получиться. В итоге я догадалась, что, скорее всего, Карлыгаш забыла в тесто добавить растительное масло, поэтому блины прилипали и подгорали. Видимо, она подумала,

.....

что растительное масло используется только для смазывания. Поняв, что она могла ошибиться в самих ингредиентах, я решила ей это сказать, когда мы встретимся в школе.

- Карлыгаш, привет! Мне кажется, я поняла, почему у тебя не получилось с блинами. Видимо, ты не добавила растительное масло в само тесто, подумав, что растительное масло только для смазывания блинов, - сразу начала я говорить, встретив свою подружку.

- Да, я и сама поняла, что мне нужно было уточнить рецепт и дословно его записать. Я-то подумала, что потом сама разберусь дома, - с улыбкой ответила Карлыгаш.

- Возьми, я тут написала тебе полностью рецепт и сделала пометки где нужно. Попробуй приготовить еще раз, - сказала я, протягивая Карлыгаш листок бумаги.

Вот так я и помирилась со своей лучшей подругой. А в следующие выходные мы всю уплетали вкусные блины у Карлыгаш дома. В этот раз они у нее получились обалденные.

Из всей этой истории с блинами я поняла важную вещь. Оказывается, иногда непросто донести информацию другому человеку. Если хочешь, чтобы тебя поняли точно (как в случае с рецептом, где точность важна), объяснять информацию нужно так, чтобы второй человек тебя понял. Ведь информацию ты объясняешь не для себя. Если же тебе что-то объясняют, нужно внимательно слушать. Если информации много, то лучше записывать.



А если тебе что-то непонятно, лучше сразу уточнить, что к чему, задавать вопросы, не стесняться и не быть самоуверенным (вдруг представил не то, что необходимо). Чтобы потом не возникало никаких проблем и конфликтов.



Записи психолога

В этой истории описана обычная ситуация из будней. Казалось бы, какая связь между рецептом блинов и умением общаться? Все очень просто. Даже в такой обыденной ситуации подруги, обмениваясь рецептом, обменялись информацией. Между ними произошла коммуникация. И как мы поняли из истории, обмен информацией произошел неточно.

Вспомни из курса физики. Есть передатчик сигналов, и есть приемник сигналов. Так и в общении. Есть человек, который передает информацию (как Зауре), и тот, кто получает информацию (Карлыгаш). И в процессе передачи почему-то информация не в точности дошла до Карлыгаш.

Почему так произошло? Как потерялся и исказился смысл информации? И что влияет на это?

На это могло повлиять много факторов: Зауре за один раз могла выдать большой объем информации без паузы: вокруг на перемене все могли шуметь и Карлыгаш могла отвлечься, таким образом не расслышать слова Зауре.

Что же помогло в итоге? Зауре поняла, что Карлыгаш неточно усвоила рецепт. И написала на листке дословно и точно, что ей нужно делать. На бумаге информация никуда не потеряется и дойдет до человека. Однако не

будем забывать следующее. Передача информации на носителе (бумага, электронное письмо, сообщение в чате и пр.) тоже не гарантия на 100%, что другой человек поймет тебя точно так, как ты и задумал. Конечно, при этом способе передачи информации слова не исчезнут, но вот как каждое слово поймет второй человек, это будет зависеть от него.

Поэтому Зауре не только написала точный рецепт, она еще поговорила с Карлыгаш и объяснилась, это помогло им помириться. Подруги не стали копить обиды, а обе смогли понять что произошло не так. В результате этой истории Зауре получила опыт, который ей помог осознать, что общение – это тоже умение. **И когда мы кому-то объясняем что-то, лучше уточнять, понял ли тебя другой человек, задавая вопросы.** Самому тоже не стесняться задавать вопросы, если что-то осталось непонятным. Французский писатель Б.Вербер отметил: «Тот, кто задает вопрос, рискует на пять минут прослыть глупцом. Тот, кто не задает вопросы, останется глупцом на всю жизнь».

Таким образом, при передаче от одного человека к другому информация может исказиться и теряться. А теперь представь, в случае, если твое сообщение будет передаваться не только одному человеку, но и от него к третьему человеку и так дальше по цепочке, то, скорее всего, от смысла твоего первоначального сообщения останется небольшой процент истинности. Так и возникают сплетни и слухи, конфликтные ситуации.

Помимо искажения информации из-за особенностей восприятия людей, ограниченности памяти и внимания, различий жизненного опыта и менталитета, в общении случаются и другие ошибки.

Чтобы научиться эффективно общаться с другими, важно не только освоить навыки общения, но и понимать, где ошибаешься, а где воспринимаешь правильно. Так где же мы можем ошибаться, общаясь с другими людьми? Приведу несколько примеров.

Первая распространенная ситуация, когда словами говорят одно, а невербально (жестами, интонацией, позой, мимикой) демонстрируют другое. Например, мама пришла с работы, и ты спрашиваешь у мамы, как дела. Мама отвечает, что нормально, но, если ты внимательный, то видишь, что лицо у нее уставшее и плечи поникшие, и ты понимаешь, что мама точно устала и грустная. А когда человек не такой внимательный, он может не уловить состояния собеседника и продолжить беседу какой-нибудь просьбой об активной поддержке или участии, которая другим воспримется как непонятная или даже конфликтная. Так вот, если бы она сказала, что она устала и ей грустно, то тогда бы ее слова совпали с интонацией, жестами, позой и мимикой.

Следующая ситуация, это когда люди ведут себя так, как будто другие могут прочесть их мысли как теле-

паты. Или в суматохе думать о том, что высказали просьбу или дали поручение, а на деле не сказали вслух, и ведут себя так, как будто ждут от тебя ответных действий, а ты и не догадываешься о просьбе или поручении. Поясню на примере. Подруга злится на тебя. Ты не понимаешь почему. Интересуешься, спрашиваешь у нее о причинах её злости. Она говорит, что предлагала тебе после школы зайти перекусить, а ты ушла сразу домой. А ты уверена в том, что помнишь, что подруга тебе точно ничего не говорила. Или ситуация, когда мама злится на папу, что он не купил хлеб. Но при этом она не предупреждала его, не говорила ему купить хлеб.

Помимо этого, есть люди, которые додумывают вместо других, или те, которые считают, что другие люди точно должны понимать их мысли и чувства, которые всем ясны и понятны без слов, даже если они точно не договорили, не объяснили. Как будто окружающие люди должны думать и чувствовать точь-в-точь как они. Например, тебе кто-то из друзей говорит: «Ну, тебе понятно...». А ты, может, и не понимаешь, о чем точно идет речь. И поэтому можешь только додумать. И тут уже как лотерея, либо угадана информация, которая имелась в виду, либо нет.

Бывает также, что люди используют одни и те же слова, но подразумевают разные вещи. К примеру, представь стол. Каким ты себе его представил? Кто-то представит обеденный стол, кто-то – компьютерный стол, кто-то – офисный стол, а другой – парту. Так что иногда люди разговаривают друг с другом, имея в виду разные предметы, события и пр. Бывает, что используется сленг. Например, ты с друзьями используешь слово

LOL, и когда ты говоришь это слово маме, она тебя не понимает, так как в ее словарном запасе такого слова нет.

Поэтому люди могут конфликтовать между собой, могут обижаться или злиться, как в этой истории. Не потому, что кто-то из них плохой, а потому, что ситуации бывают разные и люди реагируют на них по-разному, совершая ошибки в общении. Так и назревают конфликты.

Очень важно научиться замечать эти ошибки в коммуникации. А ты их допускаешь? Можешь ли ты свое мнение донести до других четко и понятно? Если ты осознаешь, как ты разговариваешь с другими, как ты доносишь свое сообщение до других, то тогда ты сможешь понять что можно улучшить в своем общении с людьми.

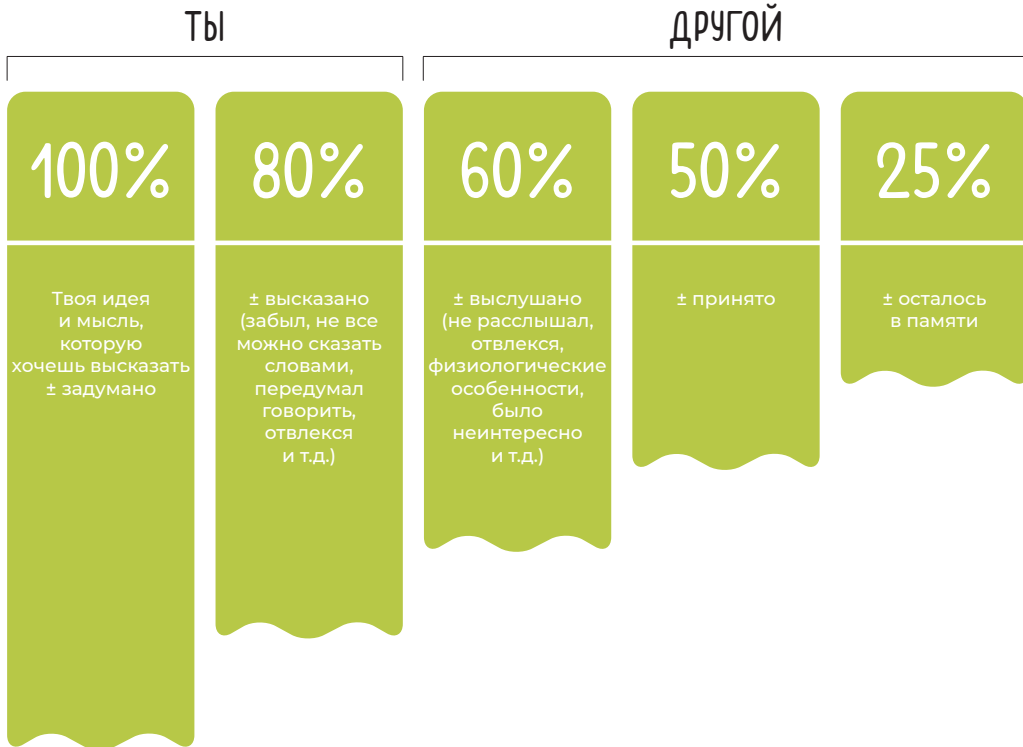
А какие блины у тебя?

Прочитай историю Зауре и Карлыгаш и запиши рецепт блинов. Он очень простой. Предложи родителям приготовить вместе блины. Какую начинку ты выберешь? Ты любишь сладкие блины или несладкие? Возможно, ты экспериментатор в душе.

Может быть, ты захочешь поэкспериментировать со вкусами и попробовать неожиданные сочетания в начинках? Удиви родителей, угости их своими необыкновенными блинами.

Может быть, ты захочешь превратить это в семейную традицию? Можно предложить родителям следующее: например, каждую субботу вы готовите блинчики и завтракаете все вместе. И обсуждаете какие-то вопросы – может быть, важные (например, планы на выходные), может быть, что-то интересное для вас (например, фильмы).

Как теряется и искажается смысл информации?
Простая математика:



Затем другой, тот, который воспринял от тебя только 25% информации, передает ее дальше, как будто это уже снова 100%.

Рисунки показывают, что пока твое сообщение дойдет до других людей, от первоначальной останется небольшой процент истинности. Так и возникают сплетни и слухи.

Уплывшее сочинение

Меня зовут Арман, учусь я в 7-м классе. Я проявлял себя разговорчивым человеком, и у меня всегда есть что ответить, на все есть свое мнение, которое и высказываю. Я думал, это хорошее качество, ведь я такой коммуникабельный, понимающий людей практически с полуслова, даже когда они не договаривают свои предложения до конца. Я искренне так думал, но один случай, который недавно произошел, заставил меня поменять своё отношение к другим людям.

Как-то раз мы с Жасуланом шли домой после школы и, как обычно, разговорились по поводу учебы. Жасулан – это мой лучший друг, мы с ним дружим с первого класса и поддерживаем друг друга.

- Арман, помнишь, Ботагоз Маратовна на прошлой неделе...

- Да, этого учителя я точно не забуду, она ведь второй год в нашей школе преподает русский язык, и у меня всегда были с ней какие-то проблемы. Она специально докапывалась до каждой буквы и выводила меня на двойки.

Тут я как раз вспомнил последний словарный диктант, где она мне занизила оценку за то, что я слова в неправильном порядке написал. Ух, я тогда злился и пошёл разбираться. В общем, у меня накипело в душе,

и я, перебивая своего друга, начал вставлять:

- Да, да она тогда вообще, как ненормальная была, придиралась ко всему, тебе тоже тройку поставила? - мне хотелось быстрее рассказать свою историю, и я был рад, что Жасулан мне напомнил про это.

- Подожди, какая двойка?! Я тебе совсем про другое говорю, это как бы мой секрет, но тебе как другу хочу рассказать.

- Аааа, ну так рассказывай. Просто она же тогда очень злая была, я вот вспомнил, как мы с ней разговаривали после уроков, - энергично начал я.

- Арман, подожди, давай я сначала расскажу, ты меня все время перебиваешь, - как-то раздраженно ответил Жасулан.

- Ну чего ты злишься? Рассказывай давай, я же слушаю, - удивленно ответил я, хотя сейчас мне было не до его секретов, ведь я думал, что мой случай гораздо интересней.

- Так вот, на прошлой неделе был конкурс сочинений, и я долго писал своё сочинение к этому конкурсу и дал ей его на проверку, а на следующий день она мне говорит, что потеряла листок с моей работой.

- Точно, а мне она сказала, что я все слова местами перепутал и не по порядку написал, - сказал я, думая всё о своём случае.

- Ты разве участвовал? Арман, ты же всегда жаловался на проблемы с русским языком, - удивленно спросил Жасулан.

- Ну да, так все же писали диктант, как положено: каждую неделю все через такие диктанты проходим, - уверенно ответил я.

- Издеваешься что ли?! Это уже не смешно! Я ведь тебе хочу рассказать то, что важно для меня, а ты так шутишь, - с обидой в голосе сказал Жасулан.

- Да ладно, чего ты обижаешься? Я просто задумался. Давай продолжай, - сказал я, но меня до сих пор не покидали мысли про этот дурацкий диктант.

- Вчера я посмотрел итоги конкурса и увидел, что мою историю опубликовали в местной детской газете, но только там было написано, что история эта написана Айданой. Помнишь её, из параллельного класса? Мне кажется, Ботагоз Маратовна отдала ей мое сочинение. А когда я пошёл разбираться насчёт этого с нашим учителем, она просто сказала что не знает как так получилось и поэтому... - взволнованно говорил Жасулан.

Но тут я вспомнил как я сам разговаривал до этого с Ботагоз Маратовной и, не дав договорить Жасулану, вставил:

- Да-да, я вот тоже разбирался с ней. А она мне говорит, что я ещё и домашние задания нормально не выполняю. Вообще не поймешь её! - возмущенно начал говорить я.



- Я тебе больше ничего не буду рассказывать, - сказал Жасулан и просто ушёл домой, ясно дав понять, что сильно обиделся на меня.

А я и не понял что произошло, вроде нормально общались, а он взял и обиделся на пустом месте. На следующий день в школе Жасулан не разговаривал со мной. А я переживал и не знал как поступить. И тут после уроков, проходя мимо кабинета нашего психолога, Жанар Талгатовны, решил зайти посоветоваться. Подумал, ну что я теряю, а вдруг действительно пойму что произошло.

Я зашел и рассказал Жанар Талгатовне что вчера после школы общался с Жасуланом, мы рассказывали друг другу свои истории, связанные с нашим учителем по русскому языку, а потом он вдруг обиделся и ушел. И спросил у нее, почему же могло так произойти.

- Арман, а ты помнишь, про что рассказывал Жасулан? - спросила у меня Жанар Талгатовна.

- Да не особо, вроде секрет какой-то. Я тут вспомнил, как мне Ботагоз Маратовна тройку поставила за словарный диктант, где я просто слова местами перепутал и начал ему это рассказывать, - снова взялся я рассказывать эту историю, только уже Жанар Талгатовне.

Она меня выслушала внимательно, не перебивая, и спросила:

- Представь, что ты мне рассказываешь эту важную историю для тебя, а я не буду тебя слушать, а буду постоянно вставлять свои мысли, вообще не связанные с твоим рассказом, что ты будешь делать?

- Ну, наверное, разозлюсь и буду обижаться, ведь это важно для меня, и мне будет неприятно, если меня не будут слышать, - задумавшись ответил я.

- А теперь подумай, что случилось у вас с Жасуланом, уверен ли ты, что он просто так обиделся и ушёл домой?

- Ой, как же я сам не догадался об этом?! Я же его вообще не слушал, - расстроившись ответил я.



- Не переживай, Арман, я уверена, что Жасулан поймет тебя и простит. Попробуй объяснить ему, что ты понял свою ошибку. И что ты будешь рад выслушать его историю. Иногда, когда наши друзья и близкие расстраиваются, злятся, переживают, им важно поделиться с нами, посоветоваться, выговориться, - сказала мне Жанар Талгатовна.

Потом она добавила:

- Ты знаешь, в разговоре с Жасуланом тебе может помочь активное слушание. Применяя эту технику, ты сможешь не только понять Жасулана, но и помочь ему

выразить свои чувства. Возможно Жасулану станет легче, и его злость на эту ситуацию уменьшится или пройдет. Только после того, как накал эмоций снижается, люди могут рассуждать трезво и находить решение проблемы.

Меня это очень заинтересовало, и я согласился попробовать. Жанар Талгатовна объяснила мне эту технику, я записал и вечером после ужина попробовал прорепетировать в уме разговор с Жасуланом.

На следующий день, как только я увидел его, подбежал к нему и сказал:

- Жасулан, я вчера повел себя глупо. Не слышал тебя, перебивал и говорил только о себе.

- Да не парься, я уже не злюсь на тебя, - ответил Жасулан.

- Расскажи мне, что все-таки случилось с твоим сочинением? – спросил я у друга.

- Ты представляешь, я до сих пор не могу успокоиться. Даже заснуть не могу эти дни. Все думаю, как Ботагоз Маратовна могла так подвести меня, - с раздражением в голосе произнес Жасулан.

- Ты как будто злишься, - спокойным тоном сказал я.

- Да, точно. Я же говорю, что злюсь на нее. Как вообще можно так поступить подло?! – разгоряченно продолжал Жасулан.

- Тебя злит что Ботагоз Маратовна поступила с тобой подло, - все тем же спокойным голосом утвердительно сказал я.

- Даааа. Наконец-то ты меня понял. Просто меня возмущает что я доверился ей, доверил ей свой труд. Представь, сколько я сил вложил в это сочинение?! И все насмарку. Все думают, что Айдана написала это сочинение. Так нечестно, - возмущенно произнес мой друг.

- Да, я согласен, это нечестно. И хоть я русский язык не знаю так хорошо как ты, но я представляю, что ты много времени и сил потратил пока его писал, - также спокойным тоном утвердительно говорил я.



- Ты прикинь, я ведь почти неделю писал это сочинение и ждал что выиграю конкурс. Я разочаровался что не выиграл его, что меня так подвели, и что так нечестно могут поступать люди, - с обидой в голосе рассказывал мой друг.

Жасулан говорил, а я молча кивал ему в ответ. Он продолжил свой разговор:

- Арман, ты знаешь, когда тебе сейчас рассказал, как будто мне стало легче.

- Я всегда рядом, мы же друзья. Мы слышим и помогаем друг другу, можем вместе что-то сделать, - поддерживал его я.

- Спасибо тебе, аж немножко полегчало. Слушай, а ведь можно и попытаться сделать что-то. Может, сходим в газету, там же тоже люди работают. Возможно, они выслушают мою историю и поверят мне. Я-то помню свое сочинение слово в слово. Не хочу, чтобы еще раз напечатали эту историю. Сходишь со мной?

Так мы с Жасуланом помирились. Я убедился, что совет Жанар Талгатовны реально помог.

На следующий день мы обратились в отдел, где публикуется эта газета, нас там выслушали и больше не стали печатать эту историю. Позже выяснилось, что Ботагоз Маратовна была ни при чем. Оказалось, что Айдана подобрала листок с сочинением Жасулана, не удержалась от соблазна и решила сдать его на конкурс сочинений. Она извинилась перед Жасуланом, и мы забыли эту

историю.

Ну, а для себя я сделал вывод, что быть разговорчивым – это, конечно, хорошо, но иногда стоит и помолчать, чтобы выслушать других. Что дружба – это еще и умение слышать своего друга, особенно когда он нуждается в поддержке.

Советы нашего психолога я не забуду. Их я теперь часто применяю.



Записи психолога

Узнаешь ли ты кого-то из своих сверстников в Армане? А может быть, ты сам так себя ведешь иногда с другими? Понимаешь ли ты, почему Жасулан обиделся?

В этой истории мы видим Армана, обожающего много разговаривать. Но это не просто разговоры. А разговоры интересные самому Арману. Может быть, даже только о нем самом. Как мы понимаем из диалога между друзьями, Арман рассказывал свою историю, даже не вникая в то, что ему говорил Жасулан.

Каково тогда Жасулану? Когда он чувствует себя плохо (он злится, разочарован, обижен, расстроен), и делится этим со своим лучшим другом, тот даже не слышит его, говоря только о себе. Хотя «не слышит» – это громко сказано, так как физически – ушами – Арман воспринимает слова Жасулана. Он **слушает**, что говорит ему Жасулан. Но **не слышит** то, о чем ему действительно говорят.

В чем разница между слушать и слышать? Представь, ты пришел домой. Мама моет посуду и спрашивает, не отвлекаясь от мойки: «Как у тебя дела в школе?». Ты эмоционально, возбужденно рассказываешь как у тебя прошел день и видишь, что мама слушает тебя как будто вполуха, продолжая мыть посуду. Чувствуешь ли ты, что тебя действительно слышат? А если бы мама, даже продолжая мыть посуду, временами смотрела на тебя, зада-

вала уточняющие вопросы?

Понаблюдай за собой. Бывает ли у тебя, что ты в мыслях думаешь о своем, когда разговариваешь с другими? Ты уши свои не закрываешь, физически твое ухо из пространства ловит слова другого человека в виде звуков. Ты слушаешь, но не слышишь, так как твое внимание сосредоточено не на разговоре здесь и сейчас, а на твоих собственных мыслях, например, о будущем футбольном матче.

И тогда другой человек будет чувствовать, что его не слышат, что он как будто разговаривает со «стеной». Иногда в этом нет ничего отрицательного. Особенно, если это касается повседневных вопросов. Но если твоим родным, друзьям, одноклассникам плохо, то, делаясь с тобой информацией, они ждут, что ты будешь их слушать и слышать.

В таких случаях можно использовать технику активного слушания. Это слушание помогает услышать своего собеседника и разделить с ним его чувства. Именно такое слушание помогает наладить хорошие отношения.

Сравни диалоги:

Ты: Я сегодня такое увидел...

Друг, перебивая: Как думаешь, я сдал контрольную?

Или

Ты: Я сегодня такое увидел...

Друг: Да ты что! Что ты увидел?

В каком из диалогов тебе будет приятно? И ты будешь чувствовать что твой друг слышит тебя?

Так вот, такому активному слушанию можно научиться. Особенно активное слушание помогает, когда твой собеседник весь в эмоциях: расстроен, злится, раздражен, грустит, обижается и т.д.

В первую очередь, слушай уважительно, не перебивая. Не упускай ни одного слова которое тебе говорят. Наблюдай за собеседником. Особенно важно, если твой собеседник находится в сильных переживаниях, не доставать его вопросами.

Человек, когда чувствует, что его слышат и поддерживают, сам расскажет о случившемся. Пока он на эмоциях, попробуй говорить ему утвердительными фразами. Например, на вопрос: «Что случилось?» он может также раздраженно ответить что ничего не случилось. Просто скажи утвердительно: «Что-то случилось». И выслушай.

Попробуй соблюдать паузу после слов. Это поможет собеседнику разобраться в своих переживаниях и чувствах. Повтори часть слов, которые сказал твой собесед-

ник. Можешь повторить слово в слово. Или ты можешь перефразировать, как бы пересказать то, что тебе сказал собеседник, для уточнения. Затем ты можешь обозначить словами то, что чувствует твой собеседник. Ему будет легче, он будет ощущать что его понимают.

Используй активное слушание с близкими и значимыми людьми. Потому что делиться чувствами легче с друзьями, родными. Но и с другими людьми ты можешь активно использовать этот прием. Он поможет тебе прослыть хорошим собеседником. Твои родные, возможно, научатся от тебя активному слушанию. Так бывает: когда один открывает что-то новое для себя, то другие тоже могут на примере этому научиться. При этом не забывай о том, что не стоит приписывать человеку те мысли и чувства, о которых он не говорил.

Пример, как можно использовать активное слушание.

Друг раздраженно говорит тебе:

- Как меня достали мои родители.

Ты:

- Что-то случилось?

Друг:

- Они опять мне запретили играть в компьютер. Ты представляешь? Как это можно терпеть?

Ты:

- Ты как будто злишься на родителей.

Друг:

- Да, точно. Я ужасно на них злюсь. Как будто они только и ждут, чтобы что-то запретить.

Ты:

- Похоже, тебя злят запреты.

Друг:

- Точно. Ну почему взрослым все можно, а нам нельзя?

Ты:

- Ты считаешь, что взрослые прям все могут, им никто ничего не запрещает?

Друг:

- Ну, вообще-то запрещают. Например, мама говорит, что на работе их ругают за опоздания и запрещают приходить в джинсах. Слушай, и правда, запреты есть у всех. Но я же так хочу играть в компьютер. И что же делать?

Ты молчишь, пока друг дальше думает.

Друг:

- Я понял! Я поговорю с мамой. Ведь она вчера меня

заставила выключить комп не из-за того, чтоб просто запретить, я же домашку не сделал! Все, договорюсь с мамой, что вначале я делаю домашку, а потом сажусь играть за комп, сколько хочу. Спасибо, ты настоящий друг! Помог мне найти решение.

Как и в этом примере, так и в истории «Уплывшее сочинение» Арман применил технику активного слушания и действительно помог Жасулану улучшить эмоциональное состояние. Жасулан почувствовал не только то, что Арман его выслушал, но и то, что его друг поддерживал и поделил его чувства. Он смог трезво подумать и найти решение своей проблемы.

Вот так и ты, как Арман, можешь применять эту технику активного слушания. Это поможет тебе прослыть мастером общения, и люди будут признательны тебе, как великолепному собеседнику, так как навык слышать другого и поддержать его – это редкий и ценный дар. Попробуй и ты стать таким!

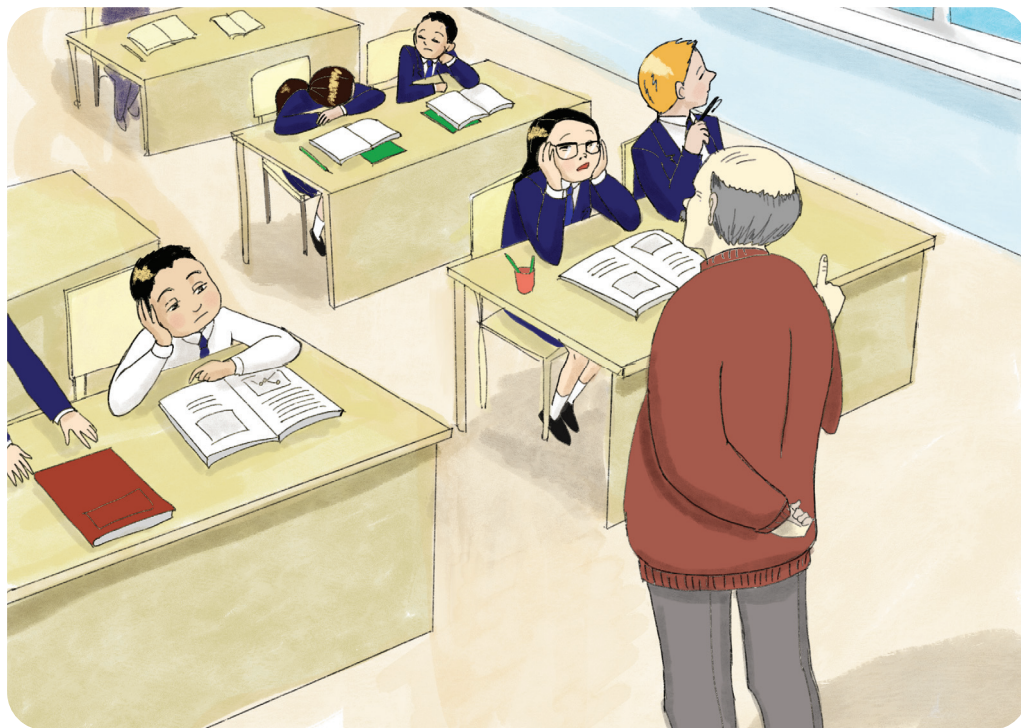
Пробуждение

Помню одну историю, как будто это было вчера, наверное, потому что она помогла мне кое в чем разобраться... Меня зовут Тимур, учусь в 7-м классе местной школы. Она у нас одна на весь район, насколько я знаю.

В основном, все предметы были интересными, и время в школе проходило незаметно, кроме урока физики, который почему-то был очень скучным. Хотя вне школы физика мне нравилась. С детства я любил смотреть развлекательные программы про различные машины, где рассказывалось про то, из чего они сделаны и механизмы их работы. Да и многие ребята в нашем классе интересуются этим предметом, им интересно, как всё устроено и как работают вещи, которые нас ежедневно окружают.

Многие в скучности нашего урока винили учителя, Керя Кадыржановича. Только он уже 30 лет проработал в нашей школе, и его так уважают, что никто не сомневался, что он знает, как нужно преподавать физику. Нас никогда особо не нагружали и не заставляли думать, как бы это странно ни звучало.

Он нас не спрашивал, понятно ли нам что-то или нет, он просто по несколько раз повторял одну и ту же тему. Где-то на пятый раз половина класса уже спала на уроке, слушая его слова как колыбельную. Голос учителя слы-



шался как будто издалека: «Физика – это очень важный пред...», никто уже особо и не прислушивался к смыслу сказанных им слов.

Однако наше счастье длилось недолго. Уже после первой четверти наш любимый учитель упал с лестницы в школе и сломал ногу. На ближайшие пару месяцев пришлось искать ему замену. Как ни странно, замена нашлась очень быстро. Это был молодой учитель, Марат Сырымбетович, но никто в классе не был этому рад, ведь этот учитель был новым, и непонятно было что от него можно ожидать. И вот первый урок. Всё прошло гладко, мы просто познакомились, и он показал нам вводную презентацию, никаких вопросов особо

не задавал. Видимо, зря мы переживали. Но вот уже на втором уроке что-то пошло не так. Вначале он объяснил нам тему, было очень интересно. Было заметно, что он явно готовился к уроку и добавил интересный для нас материал не только из нашего учебника. Закончив рассказывать, довольно добрым голосом он задал простой вопрос:

- Ребята, вам всё понятно? Спрашивайте сейчас если что-то не поняли.

- Всё понятно, - в один голос ответил наш класс.

Я сомневаюсь, что кому-то реально было всё понятно. Ведь тема хоть и новая, но можно было отчетливо понять связь этого урока со всеми предыдущими. А поняли мы это потому, что иногда проскакивали слова, которые мы слышали где-то во снах голосом Кереея Кадыржановича. Весь наш класс при этом понимал, что первое впечатление играет большую роль, и никто перед новым учителем, который пришел на пару месяцев, не хотел выглядеть глупо. Однако последующих действий Марата Сырымбетовича никто явно ожидать не мог.

- Отлично, раз у вас нет вопросов, тогда у меня есть парочка интересных вопросов на понимание, итак ... - бодро начал свою речь наш учитель и начал задавать вопросы.

Никто не мог реально оценить этот вопрос, интересный он или нет, ведь он просто был непонятным вообще. После того, как Марат Сырымбетович закончил гово-

ритель, он окинул своим взглядом весь класс, высматривая, кто же захочет ответить на его вопрос. Но результат его шокировал: весь класс опустил головы и стал создавать видимость, что чем-то очень занят, а кто-то вообще сидел с таким лицом, будто за все 7 лет в школе первый раз так сильно утомился.

- Так, что случилось? Вы что, все после физкультуры сюда прибежали?! Ребята, так не пойдет. Вы ведь буквально пять минут назад хором сказали, что вам всё понятно. А сейчас я задал вам довольно простой вопрос по теме урока. Если вы всё поняли, то ответить на него не составляет никакого труда. Так в чем дело, кто-нибудь может мне объяснить?

Напряженный момент: весь класс ждал, что же будет дальше, многие стали паниковать, ведь все привыкли к «легкой» физике. А что будет теперь?

Я решил действовать первым:

- Извините, Марат Сырымбетович, вы и вправду очень интересно рассказывали новую тему. Но проблема в том, что мы не знаем всех предыдущих тем, а они ведь связаны, - сказал я обеспокоенно.

- Как же так, у вас всю первую четверть не было физики?! – удивленно спросил учитель.

- Была, но мы совсем не слушали нашего учителя, все были заняты чем-то своим, - ответил я.

- Ребята, это правда? - встревоженным голосом

спросил учитель у всего класса.

Все с грустным лицом тихо покачали головой в знак согласия. Марат Сырымбетович продолжил:

- Так, ситуация мне ясна. Чего же вы раньше молчали? Спасибо, Тимур, что рассказал мне всю правду, а теперь, ребята, я думаю, нет смысла вас больше задерживать. Сегодня отпущу вас пораньше с урока, но на следующий урок приходите без опозданий, - строгим голосом сказал наш учитель.

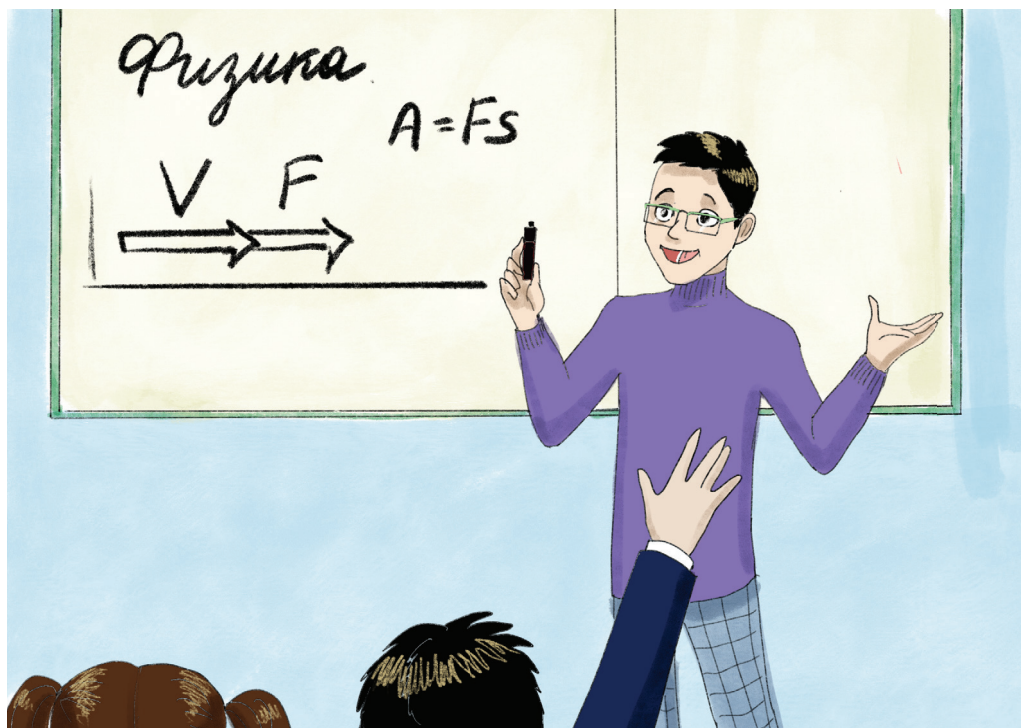
Мы все быстренько собрали свои вещи и вышли из кабинета. Что будет дальше, оставалось только гадать.

Вот настал этот день, заходит наш класс, мы видим Марата Сырымбетовича с легкой улыбкой на лице. И он начинает урок: «Ну что ж ребята, начнем сначала ...». Эти слова стали вступлением в мир наших новых интересных, интересных и понятных уроков по физике. Мы изучали всё с самого начала, стали внимательно слушать нашего учителя и задавать побольше вопросов, чтобы точно всё понять, и это было круто.

Эти два месяца с новым учителем пролетели незаметно. Вернулся Керей Кадыржанович и спросил:

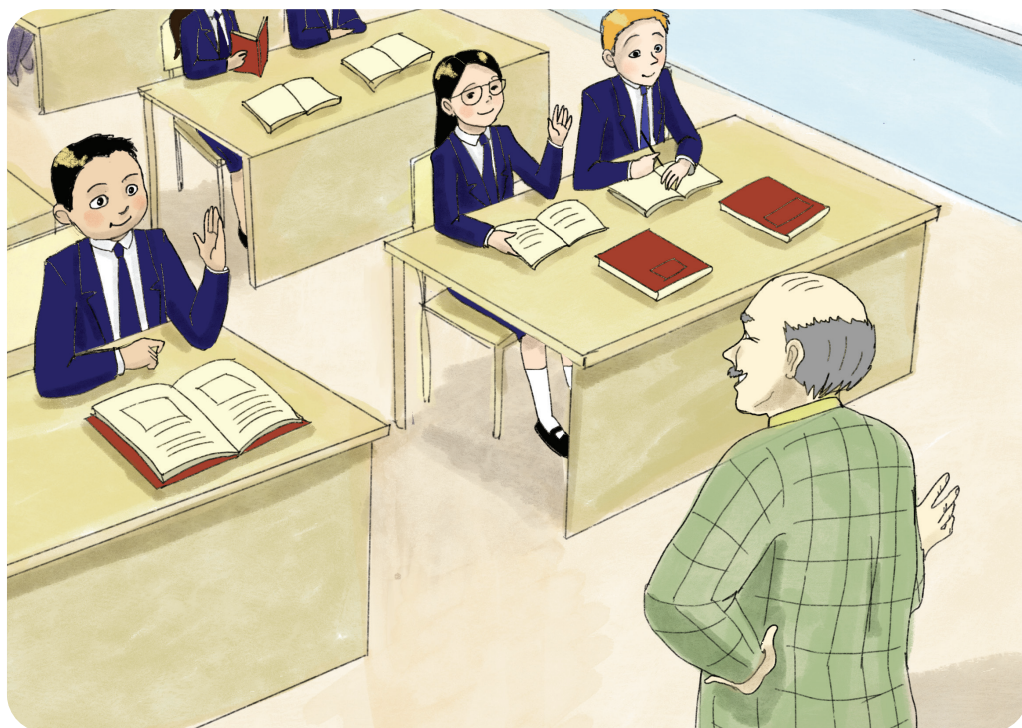
- Так ребятки, наверное, без меня совсем расслабились?

В ответ на это мы лишь посмеялись. Керей Кадыржанович не понял нашей реакции и впервые за долгое время стал задавать вопросы по пройденному матери-



алу. Может, он хотел так показать, что не стоит смеяться над его вопросами. Но расколоть нас у него не получилось, он был очень удивлен и в то же время рад, что за эти пару месяцев мы чудесным образом так сильно подтянулись.

Когда он начал новую тему, мы его все внимательно слушали, а потом стали задавать вопросы. Учитель даже рассмеялся от счастья и с радостью ответил на все наши вопросы. Он понял, как сильно мы изменились, и многое осознали, теперь мы больше не проходили по пять уроков одну и ту же тему, и мы стали двигаться быстрее. А самое главное, многие ребята осознали несколько очень важных вещей, которые пригодятся нам не только



в школе. Первое – всё в твоих руках, надо начать действовать если захотел что-то изменить. Второе – надо уметь слушать других людей и задавать интересные вопросы, тогда обоим собеседникам будет понятнее, и не потеряется смысл разговора и темы в целом. Вроде бы такие простые вещи, а их осознание полностью поменяло мою жизнь и, причем, в лучшую сторону.



Записи психолога

Удивительная история обычных будней семиклассников в обычной школе. Как физика из скучнейшего предмета превратилась в интересный предмет? Само содержание предмета не поменялось. Конечно, немаловажным было то, что учитель смог преподнести материал интересным образом, чтобы ученикам не было скучно. Но освоение новых знаний, навыков и умений – это не односторонний процесс. Он зависит не только от обучающего, но и от обучаемого. Поэтому Марат Сырымбетович переспрашивал, уточнял у учеников, поняли ли они и что поняли. Задавая правильные вопросы, ты всегда можешь понять, понял ли твои слова собеседник.

Вот только ответ на твой вопрос или вопрос учителя может и не прозвучать. В этой истории, если бы Тимур не был честным перед учителем и не сказал бы правду, смог бы учитель догадаться о реальном положении дел? Возможно, нет, так как прочесть мысли других людей мы не можем. И тут честность Тимура помогла учителю понять учеников, а ученикам получить в итоге интересные и понятные уроки по физике. Но самое главное, что учитель смог привить ученикам навык внимательного слушания и навык задавания вопросов. Между прочим, задавать вопросы – это искусство. Иногда всего один правильно сформулированный вопрос может многое поменять в жизни человека.

Тимур с одноклассниками на опыте попробовали задавать вопросы, интересоваться самим предметом. Тогда и сам учитель втянулся в активное обсуждение и дискуссию, и ученики сами не заметили, как стали действительно ощущать интерес к физике.

Они раскрыли секрет эффективного общения и обучения. Потому что люди ценят, когда их слушают и слышат, интересуются ими и их увлечениями, делами, чувствами и пр.

Хочешь и ты узнать секреты грамотного и эффективного общения? **Помимо техники активного слушания есть простые и действенные способы, которые помогут тебе грамотно общаться с другими:**

1. Когда общаешься с кем-то другим, необходимо полностью быть в разговоре, внимательно слушать собеседника. Это значит, слышать кого-то другого, а не уходить в свои собственные мысли. Хорошее общение с другими – это уважительное отношение к взглядам, мнению и интересам другого.

К примеру, ты разговариваешь с другом. Он увлеченно рассказывает как провел выходные. А ты думаешь о том, что делать вечером. Как думаешь, твоему другу приятно видеть, что тебе скучно слушать его?

(Отходя от темы: если тебе постоянно скучно с другом, то зачем тебе с ним дружить? Если тебе действительно в этот момент не скучно, а ты переживаешь грусть, то ты можешь сказать другу, что сейчас тебе грустно).

2. Убедись, что твои слова будут понятными, и ты говоришь понятным для собеседника языком, и что, когда ты говоришь, твои слова не имеют двойного смысла. Например, машиной может быть автомобиль или стиральная машина. Или лист – листом бумаги, листом дерева.

Это работает в обе стороны. Ты можешь убедиться, правильно ли ты понял собеседника. Для этого ты можешь уточнять, что он точно хотел тебе сказать.

3. Интересуйся и задавай вопросы: Кто? Что? Где? Когда? Как? Почему? Зачем?

Это поможет лучше понять других и показать свою истинную заинтересованность.

4. Пользуйся языком тела. Какие у тебя жесты, поза, мимика, интонация? Попробуй поэкспериментировать перед зеркалом. Почувствуй себя очень уверенным человеком. И изобрази его: как ты стоишь, какое выражение у твоего лица. Или вспомни моменты когда ты чувствовал себя грустным: что менялось в твоей осанке, позе, мимике? Попробуй применить это на практике. Например, ты хочешь убедить друзей прислушаться к твоему предложению насчет выходных. Попробуй почувствовать внутри уверенность, принять уверенную позу и высказать свое предложение.

Как видишь, способы грамотного общения просты. Ты можешь их освоить. Только запомни несколько моментов.

Во-первых, умение грамотно общаться – это привычка, и ее нужно освоить, тренировать, пока для тебя не станет естественным общаться как на автомате, не задумываясь что ты делаешь и как ты делаешь.

Во-вторых, когда мы спокойны, нам легче общаться грамотно, когда мы в стрессе или в конфликте – тяжелее. Однако умело общаться можно и во время конфликтов. Этому поможет постоянная тренировка навыков общения в спокойном состоянии.

В-третьих, люди могут проявить недопонимание на твои детальные пояснения и уточнения. Так как даже некоторые взрослые не владеют навыком грамотного общения. В этом случае не переживай, практикуйся и дальше. Может быть, тогда такие люди увидят в тебе пример и начнут вдохновляться тобой.

Навыки грамотного общения играют важную роль в нашей жизни, потому что все люди социальны по своей природе. Мы стремимся к отношениям с другими. Поэтому без этих навыков трудно реализоваться в учебе, в отношениях с друзьями и родными. Не зная этих правил общения и не умея грамотно общаться, можно всю жизнь играть в игру «глухой телефон».

ОБ АВТОРАХ

Калкеева Камарияш Райхановна – доктор педагогических наук, профессор кафедры социальной педагогики и самопознания Евразийского национального университета имени Л.Н. Гумилева. Под ее руководством разрабатывалась концепция книг, основополагающие и ключевые идеи которой раскрывались с позиции духовно-нравственной личности с активной жизненной позицией.

Изакова Айжан Тендиковна – доктор психологических наук, профессор кафедры педагогики и самопознания Евразийского гуманитарного института. Внесла значительный вклад в разработку концептуальных основ и содержание книг с учетом закономерности этапов психологического развития и формирования подростков.

Тулеева Айгерим Шавкаткызы – семейный психолог-психотерапевт, который уже много лет консультирует семьи, помогает родителям и детям найти между собой общий язык, чтобы каждый в семье мог быть услышанным и принятым. Именно практический опыт помог ей в объяснениях психолога опираться на потребность детей в признании их права на взросление. Автор очень старалась донести подростку психологические особенности его взросления и бережно держа его за руку с каждой книгой, шла к пониманию того, что же значит быть самостоятельным и ответственным.

ОБ АВТОРАХ – ПОДРОСТКАХ

Авторам историй было очень важно придать героям узнаваемые черты и рассказать о том, как все происходит в реальных ситуациях. Именно так эти книги и работают – ребята узнают в историях самих себя, либо окружающих

людей и понимают, что с ними происходит сейчас и что же делать дальше.

Алиев Диас, Меркулова Диана, Каражолова Айбике – все учатся на первом курсе Назарбаев Университета. У авторов очень разные характеры и интересы. Диас – жизнерадостный и настойчиво добивающийся своих целей молодой человек, в свободное время он любит играть на барабанах и понемногу осваивает бас-гитару, серьезно сосредоточен на математике и физике. Диана – творческая личность, способная креативно мыслить, увлекается иностранными языками, любит рисовать и готовить. Айбике – скромная и отзывчивая, всегда готовая прийти на помощь, в будущем хочет стать специалистом в сфере возобновляемых источников энергии.

ОБ ИЛЛЮСТРАТОРЕ

Мубарова Айнур рисовала всю свою сознательную жизнь, мечтала стать художником-мультипликатором, но иллюстрации оказались ближе к ее сердцу. Она воспитывает троих детей в чудесном городе Алматы, которые являются ее главным вдохновением.

КОРРЕКТОРЫ – канд.истор.наук, доцент **Джакупова Н.В., Тыныбаева Н.Е.**

ДИЗАЙНЕР-ВЕРСТАЛЬЩИК – **Ли А.**

СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ

КАК ОБЩАТЬСЯ ЛЕГКО И ПРОСТО

В своих руках вы держите первый коллективный труд казахстанских педагогов, психологов и подростков, который направлен на повышение психологической грамотности в части актуальных жизненных ситуаций и решения задач возрастного развития.

В книге «Слушать и слышать. Как общаться легко и просто» описываются три истории, которые раскроют секреты общения, а также помогут тебе понять, как в жизни мы можем не слышать друг друга, и что делать, чтобы и нас услышали, и мы слышали других. Читая эту книгу, ты узнаешь о функциональных и дисфункциональных коммуникациях и получишь возможность освоить новые навыки эффективного общения.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

**СЕРИЯ КНИГ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
«ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»**

7 КЛАСС