

Упражнение «Эффективная коммуникация»

Упражнение поможет вам и вашему партнеру усовершенствовать ваши навыки коммуникации. Прежде всего, «оцените» друг друга, определив баллы от одного до четырех, в соответствии с критериями, перечисленными ниже.

Постарайтесь быть честными с собой и партнером. Запишите ваши ответы на отдельном листе бумаги, предварительно не обсуждая их друг с другом.

Баллы:

4 — *Отлично.* Он/она постоянно демонстрирует мне это качество.

3 — *Хорошо.* Довольно часто я чувствую это с его/ее стороны.

2 — *Удовлетворительно.* Мне бы хотелось, чтобы он/она почаще проявлял(а) это качество.

1 — *Плохо.* Он/она проявляет это качество крайне редко или не проявляет вообще.

Оценка качеств вашего партнера

1. Он/она проявляет по отношению ко мне ласку и нежность	
2. Он/она проявляет по отношению ко мне сердечность и любовь	
3. Он/она проявляет по отношению ко мне сочувствие и взаимопонимание	
4. Он/она считает меня привлекательным (ной) и доволен (а) моим внешним видом	
5. Он/она проявляет по отношению ко мне сексуальный интерес	
6. Он/она всегда проявляет инициативу в сексуальной сфере	
7. Он/она всегда заботится о том, чтобы мне было хорошо в интимных отношениях	
8. Он/она всегда поддерживает меня в моих сексуальных экспериментах	
9. Он/она никогда не вмешивается в мои чувства, какими бы они ни были	
10. Он/она всегда готов(а) выслушать меня и прислушаться к моим словам	
11. Он/она действует открыто и честно, поэтому я уверен(а) в его/ее искренности	
12. Он/она держится со мной на равных	
13. Он/она не проявляет склонности к поспешным выводам и поверхностным суждениям обо мне	
14. Он/она относится ко мне с уважением	
15. Он/она заслуживает доверия	
16. Он/она всегда надежен(а), с ним(с ней) можно «пойти в разведку»	
17. Он/она доверяет мне и делится со мной мыслями и чувствами	

Заполнив анкету, обменяйтесь листами, чтобы каждый из вас мог ознакомиться с оценкой партнера. **Однако прежде вы должны договориться о следующем:**

1. Не высказывать свое мнение об оценках партнера в течение 15 минут, а за это время:

- а) Обдумайте, почему партнер оценил вас именно так, учитывая, что в своей оценке он был искренним.
- б) Обдумайте, какая оценка пришла бы вам по душе и наоборот.
- в) Задайте себе вопрос, удивил ли вас тот или иной балл? Почему удивил? Почему не удивил?
- г) Определите, испытываете ли вы наряду с раздражением потребность «оправдать» себя в глазах партнера. Если вы испытываете обиду, постарайтесь принять ее как должное. Не забывайте, что ваш партнер имеет право оценивать вас честно и открыто. Это способствует более глубокому взаимопониманию.

2. Когда вы будете готовы к разговору об анкете:

- а) Вам необходимо выбрать наиболее удобное место.
- б) Высказывайте лишь ваши собственные мысли и чувства, избегая предположений и выводов, касающихся чувств и мотивов вашего партнера. Обращайтесь друг к другу фразами от первого лица.
- в) После того как ваш партнер закончил свою мысль, вам следует подвести итог услышанному, чтобы партнер смог убедиться, что вы слушали его внимательно. Уточняйте сказанное, если ваш партнер неверно истолковал ваши слова. Не прерывайте друг друга.

Будьте бережны к партнеру!