

Профилактическое упражнение «Инопланетянин»

(Источник: Первичная профилактика аддиктивного поведения среди подростков: методическое руководство / А. А. Кралько [и др.]. — Минск: Колорград, 2018. — 152 с.)

Цель: тренировка навыка точно слышать партнера, умение отделить свои представления о сказанном от того, что хотел сказать партнер.

Время: 35 минут.

Материалы: не требуются.

Проведение:

Ведущий: На Землю прилетели инопланетяне. Они долго учили русский язык, но так и не смогли понять все слова. «Это потому», — говорят инопланетяне, — что у людей многие слова не однозначные. Например, говорит человек слово «дерево», и непонятно, что он имеет в виду: то ли что-то с колючими иголками, то ли что-то, на чем висят такие странные предметы, которые называют «желудями», то ли такое дерево, которое имеет совсем белый ствол. Или говорит человек: «Он очень нежный», — и непонятно, что он имеет в виду. Как он понял, что тот человек нежный, по каким поступкам?»

Ну, мы не инопланетяне, и когда люди произносят слова, нам всем они знакомы, и мы можем представить себе, что это такое. И все-таки часто бывает, что мы неправильно понимаем друг друга.

Например, человек говорит: «Ты знаешь, у них такая дружная семья!» Другой думает: «Да-да, я знаю, как это бывает». Но если бы он задал вопрос этому человеку: «Что ты имеешь в виду, когда говоришь «дружная семья»?» Тот ответил бы: «Они никогда не ссорятся». Но в понимании другого семья дружная, когда люди не то что не ссорятся, а настолько любят и понимают друг друга, что даже если иногда и ссорятся, они не стараются обидеть друг друга. Просто они иногда расходятся во мнении. И есть семьи, где никто никогда не ссорится, но они и не дружные, потому что живут каждый сам по себе. Вы улавливаете, какая разница в понимании может быть у двух людей?

Получается, что мы часто разговариваем с людьми и думаем, что прекрасно понимаем, о чем они говорят, у нас даже «картинки» в голове выстраиваются. На самом деле человек говорит об одном, а мы представляем совсем другое.

Вот еще один пример. Встречаются два друга. Один говорит: «У меня сейчас такая хорошая работа! Никто не придирается, если опоздаешь, редко приходится задерживаться, да и в течение рабочего дня много свободного времени». Второй друг решил, что это — то, что ему надо, и попросил устроить и его на эту работу. Но когда он устроился на работу, выяснилось, что никто не придирается за опоздания, уходы с работы в середине дня, длительные обеды и чаепития. Просто зарплату платят не за время, которое работник проводит на службе, а за ту работу, которую он выдает в конце дня. Это совсем не понравилось второму другу, и он возмутился: «Ты же меня обманул!». В ответ первый друг тоже возмутился: «Я обманул?! Да ты бы знал,

что было там, где я работал раньше! Мы должны были сидеть на работе, как привязанные, но всем платили одинаково мало — и тем, кто старался, и тем, кто откровенно бездельничал».

Ошибка друга заключалась в том, что слова «много», «часто», «редко», «опоздание», «придирки» — имеют много значений, практически у каждого — свое. Но он даже и не попытался уточнить подробности и конкретное значение слов.

Ведущий: Сейчас разделитесь на землян и инопланетян. В каждой паре землянин должен рассказать о своей квартире и своей семье. А инопланетянин каждый раз, когда будет слышать слова, которые можно понимать по-разному («много», «очень хорошо и т. д.), будет уточнять их значение.

Например: «Скажи, что значит «большой диван» — какой он?», «Что значит «очень устаёт» — как это проявляется?» и т. д.

Задание понятно? Приступаем. У вас есть 10 минут. Затем вы поменяетесь ролями.

Обсуждение: Чем это упражнение было полезно для вас?

Подведение итогов: Итак, чтобы не попасть впросак и лучше понимать другого человека, нам иногда нужно представить себе, что мы инопланетяне, и вместо того, чтобы рисовать в уме свои картинки, прояснять, что имеет в виду собеседник.

✓ *Комментарии для ведущего:* Во время выполнения этого упражнения ведущий может переходить от пары к паре, выслушивать фрагмент диалога и, если необходимо, уточнять пропускаемые многозначные слова или помогать по просьбе участников.