



**roonyx**

**гооных**

**Токсичность общения в  
коллективе или как я люблю  
«обратную связь»**

**гооных**

**Общение, как оно  
происходит?**

**гооных**

**Если с этим всё так просто,  
почему люди обижают и  
обижаются?**

**гооных**

**В каждом из нас есть три  
основных состояния:  
Родитель, Взрослый, Ребенок.**

**гооных**

**Родитель - опекающее  
поведение, экспертность,  
снисходительность.**

## гоопух

### Заботливый

родитель

Утешает, исправляет, помогает: «Это мы сделаем», «Не бойся», «Мы все тебе поможем», «Я тебе помогу», «С каждым может такое произойти», «Ты можешь обращаться ко мне с вопросами», «Молодец, хорошо справился с заданием».

### Критический

родитель

Грозит, критикует, приказывает: "Опять ты опаздал на работу?" «У каждого на столе должен быть график!», «Так нельзя!», «Следует сделать так», «До каких пор?», «Кто должен был это сделать?», «Это неправильно».

гооных

Взрослый - рассудительность,  
трезвая оценка, здравый  
подход.



## **гоопух**

### **Взрослый**

Собирает и дает информацию, оценивает вероятность, принимает решения: *«Который час?» «У кого же может быть это письмо?» «Эту проблему мы решим в группе», «Я думаю так, а как думаешь ты?», «Если сравнить.»*

Много вопросов: *«Как?», «Что?», «Почему?», «Расскажи мне ход своих мыслей».*

**гооных**

**Дитя - власть эмоций,  
развлечений, хулиганства.**

## **гоопух**

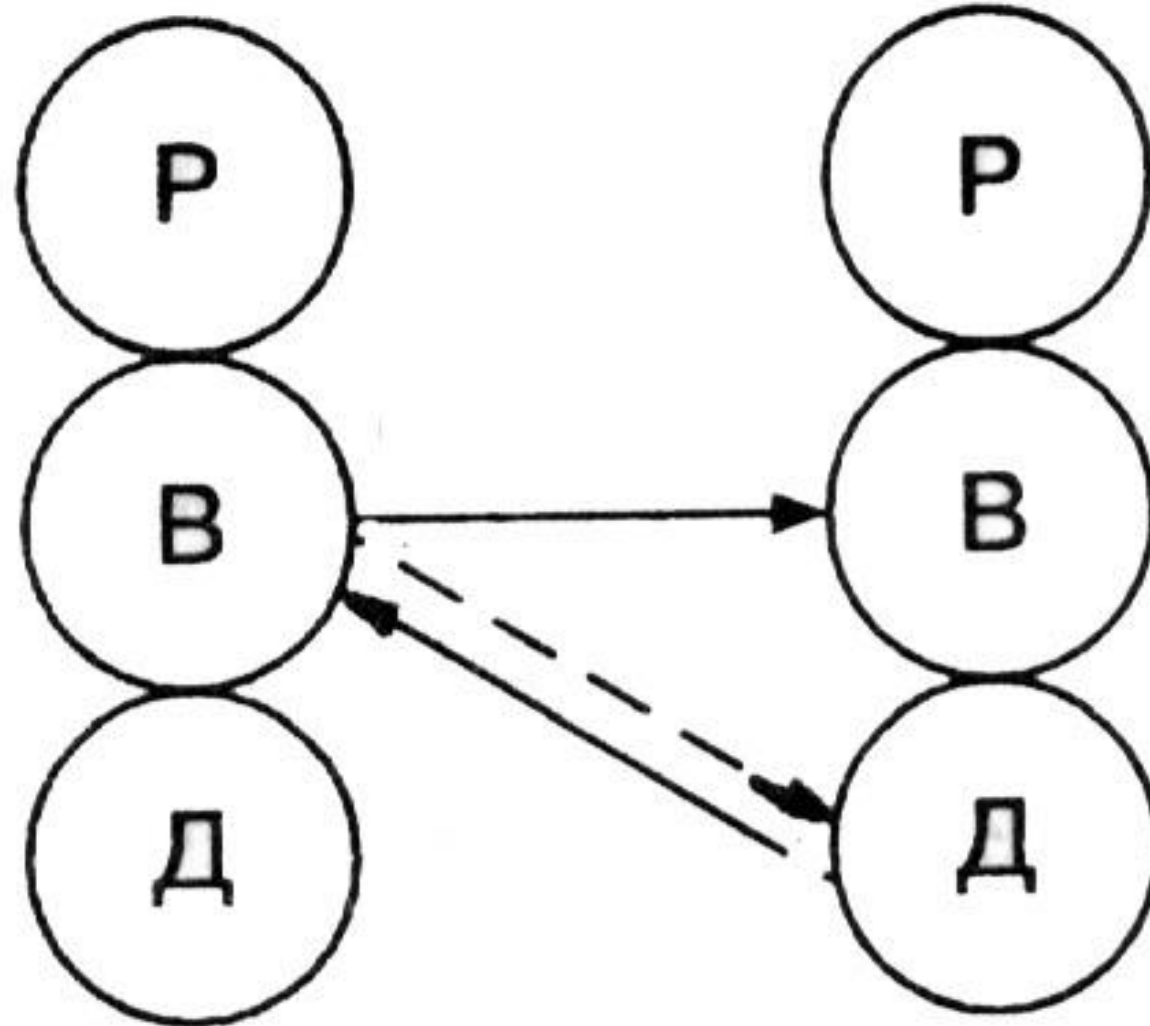
**Спонтанный** **ребенок**  
Естественное, импульсивное, хитрое, эгоцентричное поведение: «Это дурацкое письмо у меня уже третий раз на столе» «Вы это сделали просто замечательно!», «Я хочу!», «Здорово!», «Прекрасно!», «Ужасно!».

**Приспосабливающийся** **ребенок**  
Беспомощное, боязливое, приспособляющееся к нормам, уступчивое поведение: «Я бы с радостью, но у нас будут неприятности», «Я попробую», «Я постараюсь», «Я хотел бы», «Я, наверное, не смогу», «Что же мне теперь делать?».

**Бунтующий** **ребенок**  
Протестующее, бросающее вызов поведение: «Я это делать не буду!», «Вы этого сделать не сможете», «Не буду!», «Не хочу!», «Почему я?», «Посмотрите на других», «почему им можно, а мне нельзя?».

## гооных

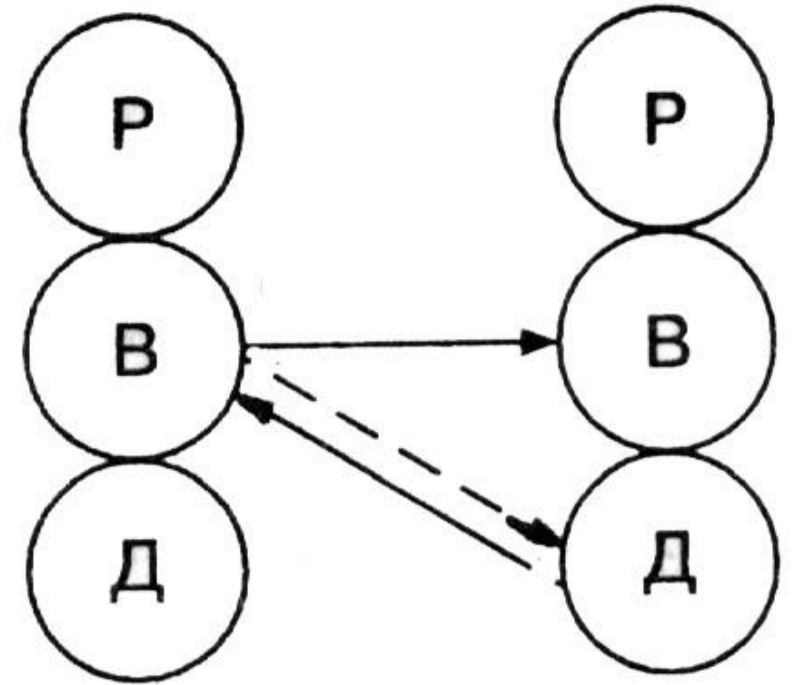
Транзакции при общении могут быть как прямыми, так и скрытыми.



## гооных

В примере с деловым обсуждением, когда вместо второго Взрослого ответил Ребенок, возможны следующие варианты:

- 1й Взрослого «включит» Ребенка - будет нарастать раздражение, люди начнут подкалывать друг друга или унижать.
- 1й Взрослый останется Взрослым, и прекратит общение, ввиду его бесполезности, провокация не удалась, но ч2 добился своего.
- 1й Взрослый «включит» Родителя, и попытается позвать Взрослого ч2, прогнав его Ребенка, например фразами: «давайте говорить по делу!», «прекратите поясничать!» итд.



**гопных**

# **Триггеры это...**

*Критика, обратная связь, объяснения, постановка задачи.*

**гооных**

**В целом критика — это хорошо.**

**гооных**

**Четыре правила критики :**

**Не нравится – критикуй**

**Критикуешь – обоснуй**

**Если знаешь – предложи**

**Пойми – даже если неприятно**



**гооных**

# **Как давать обратную связь?**

**В жанре: позитив–негатив–позитив**

**гоопух**

**Объяснять нужно нормально**  
– а не практиковаться в своих навыках  
эсперанто

**гооных**

# **Становление задачи**

гооных

Пасиба за внимание! ;3  
Вопросы?

*“That’s all Folks!”*