

Модель Bodyknot как способ улучшения контакта педагога с другими людьми.



Педагог-психолог МБУ ДО Психолого-педагогический
центр «Помощь»

КРАСИЛЬНИКОВА ИЛОНА ВИКТОРОВНА



Модель BodyKnot («телесный узел») – это:

- ▶ способ личностного развития, приводящий к осознанию привычных способов размышления о себе и других;
- ▶ коммуникативная модель, способ улучшения и углубления контакта между людьми;
- ▶ метод разрешения конфликтов, например, в семейных отношениях, разногласиях на работе, или в важнейших международных кризисах;
- ▶ навыки, которые помогают в ситуациях повышенного эмоционального напряжения и давления;
- ▶ высокий уровень контакта с собой и другими, даже в очень напряжённых ситуациях.

Авторы метода: Эрик Ярлнес и Лизбет Марчер



Модель успешно применяется:

- ▶ • в Министерстве финансов Дании;
- ▶ • в продажах и бизнес-коммуникации;
- ▶ • в переговорах с террористами;
- ▶ • в терапевтической практике.

0. КОНТЕКСТ БАЗОВОЕ СОСТОЯНИЕ НАСТРОЕНИЕ

▶ *В данный момент я...*

1. ФАКТЫ

- ▶ *Я вижу...*
- ▶ *Я слышу...*

2. ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ФАНТАЗИЯ

▶ *Я думаю это означает...*

3. ВНУТРЕННИЕ ОЩУЩЕНИЯ

▶ *Я ощущаю...*

4. ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

▶ *Я чувствую...*

5. ВНУТРЕННИЙ ИМПУЛЬС

▶ *Мне хочется...*

6. АНАЛИЗ. ОБДУМЫВАНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ

▶ *Если... то...*

7. ВЫБОР

▶ *Я выбираю...*

8. ДЕЙСТВИЕ

- ▶ *Я делаю...*
- ▶ *Я говорю...*

	Элемент BodyKnot	Утверждение – выражение
0.	Контекст – базовое настроение	Я был зол, когда я пришел... На этом фоне я все вижу в таком свете...
1.	Пять чувств – факты	Я вижу / я слышу, что вы говорите (факты)... Я слышу пронзительный звук... Конкретно вы сказали...
2.	Интерпретация фактов	Я считаю, что вы думаете... Мне кажется, что это означает... Это должно значить... Я чувствую, что вы... Я ощущаю, что вы... счастливы/ раздражены ... Я «вижу/ слышу», что...
3.	«Я » - высказывание о телесных ощущениях	Я чувствую облегчение... У меня болит живот... Здесь я ощущаю напряжение... Моим плечам холодно...
4.	«Я » - высказывание об эмоциях	Я злюсь /счастлив/ревную ... М не стыдно /грустно /страшно ... Я горжусь собой...
5.	Внутреннее побуждение к действию – потребность - желание	У меня возникает желание... Я хочу... Мне надо... Я хотел бы... Чтобы изменить это, я должен... Я стремлюсь к...
6.	Анализ и расчет последствий	Если А... то случится Б, но если нет, то... с одной стороны ... теперь можно вы брать между... последствия вы бора А будут..., а Б - ...
7.	Выбор	Я выбираю ... Я решаю отказаться от Б... Выбор – между А и Б... Я выберу А и откажусь от Б...
8.	Реализация выбора в действии и экспрессии	И так, я говорю... Я прошу вас сделать это, вы сделаете ... ? Я делаю ... Поэтому, я прошу...

Коммуникация

Коммуникация между двумя людьми всегда происходит в контексте.

Наиболее важные элементы этого контекста:

- ▶ *уровень тревожности участников*
- ▶ *уровень доверия между участниками*
- ▶ *напряженность коммуникативной ситуации*
- ▶ *уровень контакта между участниками*