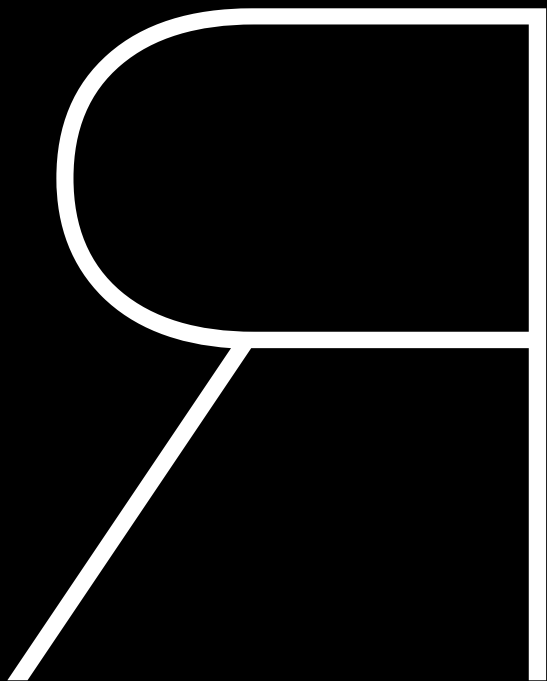


Коммуникативный инструмент Я.Д.Р.О. предназначен для изменения негативного взаимодействия и создания конструктивных отношений.

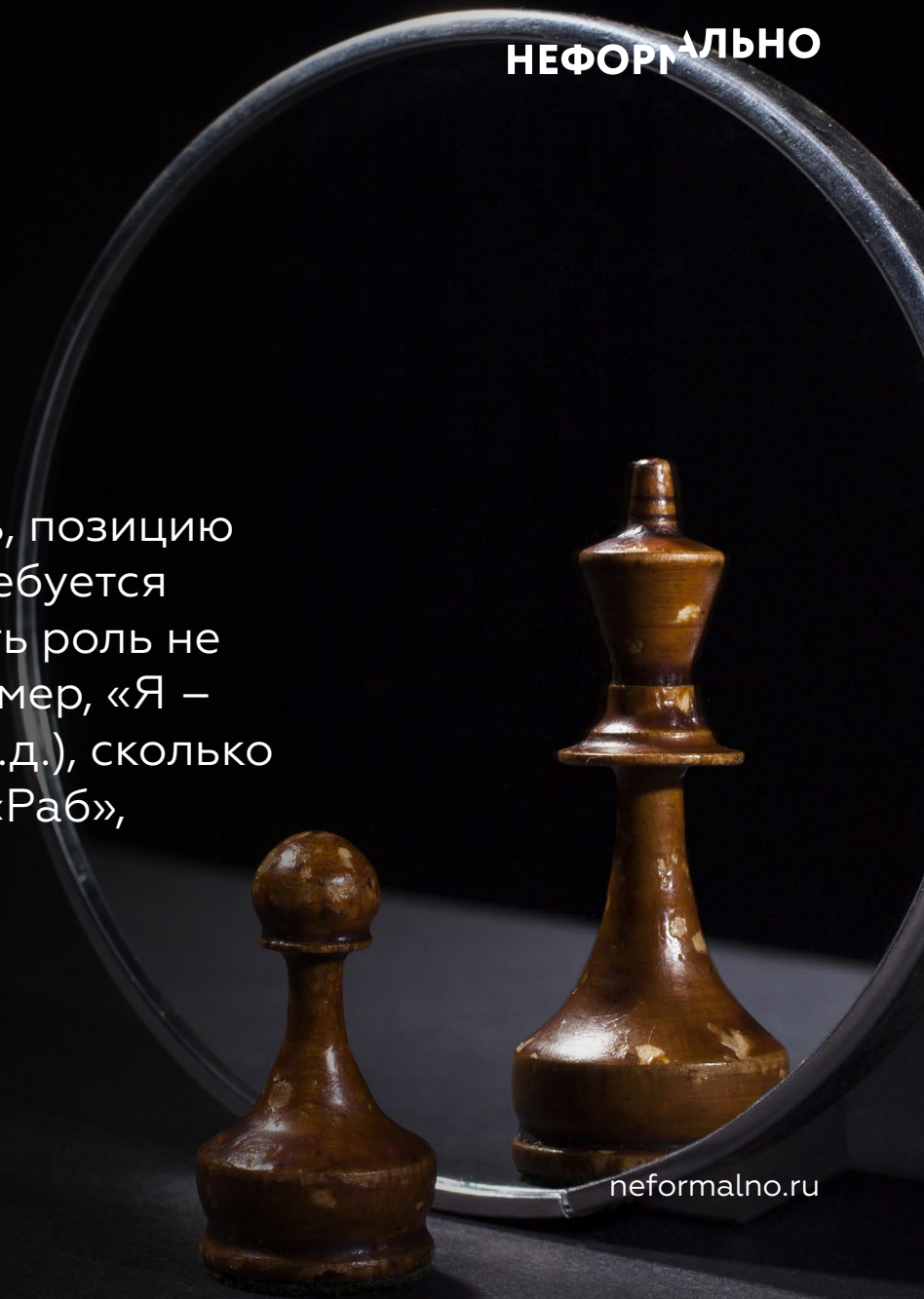
Аббревиатура Я.Д.Р.О. представляет собой описание последовательности шагов для запуска изменения состояния в конфликтных отношениях.



Шаг первый

Взгляни на себя

Необходимо назвать свою роль, позицию во взаимодействии, которое требуется изменить. Имеет смысл называть роль не столько функционально (например, «Я – сын», «Парень той девушки» и т.д.), сколько эмоционально (например, я – «Раб», «Страшила»)





Шаг второй

Взгляни на другого

Необходимо назвать роль Другого, которую, как Вы чувствуете, играет ваш партнёр по взаимодействию. Имеет смысл опираться на своё ощущение, переживание этой роли (например, родитель – «Король, решающий отпустить или оставить при себе» будет лучше, чем – «Отец»)

Р

Шаг третий

Найди рамку

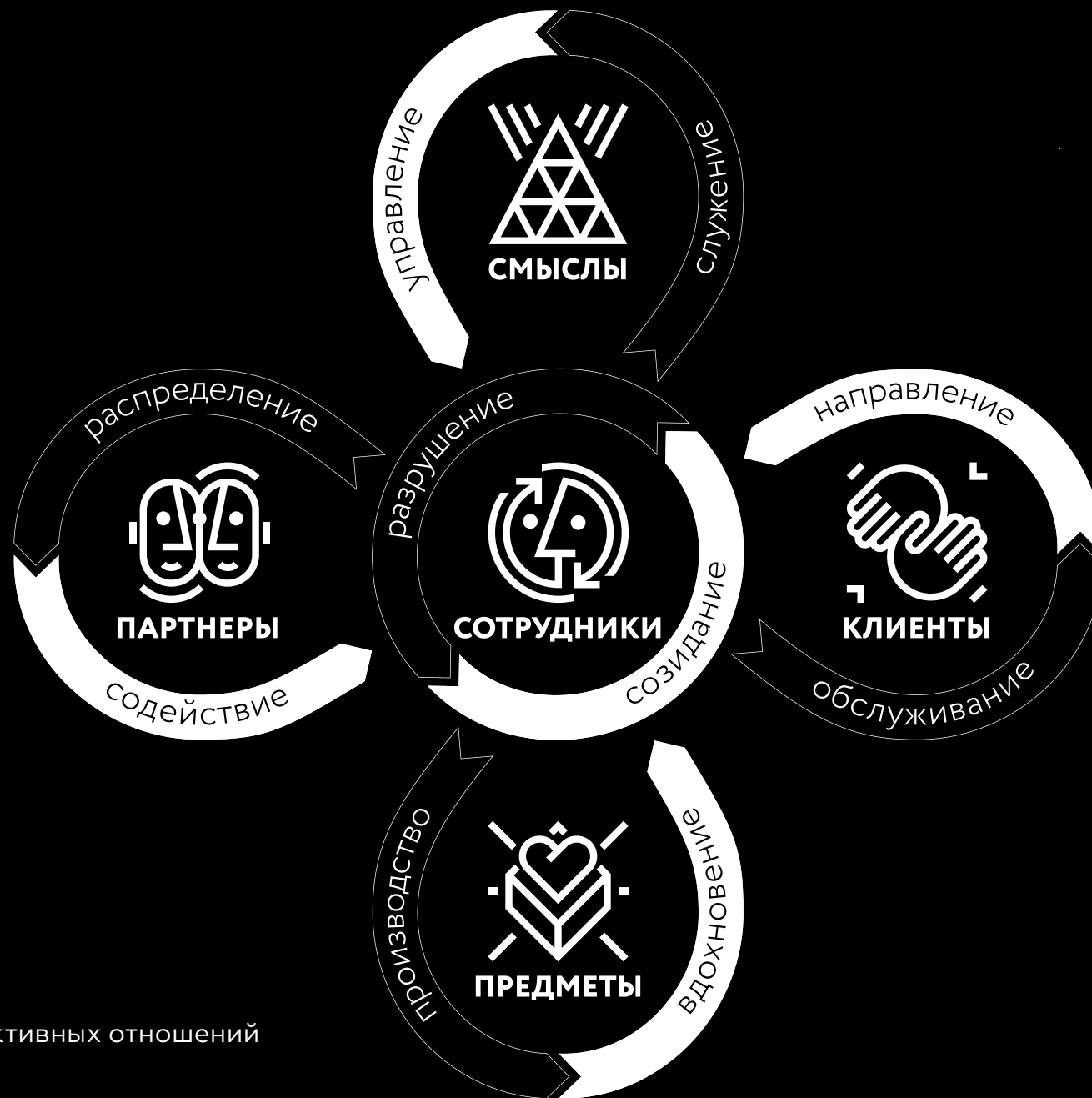
Необходимо назвать такую коммуникативную рамку вашего взаимодействия, которая бы точно отражала проблему, разворачивающуюся между вами. Желательно подобрать такую рамку, которая фиксировала бы эмоциональный аспект, природу отношения между Ролями 1 и 2. Например, «Крепостные отношения», для ролей Раб и Король.



Шаг четвёртый

Измени отношение

Необходимо найти новую рамку для вашего взаимодействия, а также в связи с новой рамкой переопределить роли. Например, «Крепостные отношения» легко трансформируются в «Магический орден», а «Король» в «Магистра» (Учителя), «Раб» — в «Послушника» (ученика).



НЕФОРМАЛЬНО