

Поради психолога учням

Ти вважаєш, що недостатньо впевнена в собі людина?

Ось деякі орієнтири впевненості:

1. Я маю право оцінювати свою поведінку, думки та емоції і приймати відповідальність за їхнє ініціювання і наслідки для себе.
2. Я маю право вирішувати, чи відповідальний я за вирішення проблем інших людей.
3. Я маю право змінювати свою думку.
4. Я маю право робити помилки і бути відповідальним за них.
5. Я маю право бути нелогічним у прийнятті рішень.
6. Я маю право говорити, що я чогось не знаю.
7. Я маю право говорити, що я чогось не розумію.
8. Я маю право говорити, що я не маю до цього ніякої справи.
9. Я маю право встановити особисті пріоритети.
10. Я маю право говорити «ні» без почуття провини.

У тебе проблеми у спілкуванні?

Дотримуйся наступних принципів!

Досить часто хлопці й дівчата потрапляють у ситуації, коли їм важко зробити перший крок до знайомства, особливо, із людиною протилежної статі, перший крок до примирення. За цим стоять глибокі переживання: страх, роздратування, несподівана агресивність. Усе це може ускладнювати життя. Але при бажанні завжди можна знайти вихід.

Пам'ятай!

1. Найважливішим є саме перший крок. Тому, якщо ти хочеш познайомитися чи помиритися, йди першим назустріч людині, не чекай і не думай, що це повинна зробити вона.
2. Посміхайся! Твоя посмішка свідчить про добрі наміри.
3. Частіше називай ім'я співрозмовника. Для кожного звук власного імені найсолодший і найважливіший звук людської мови.
4. Проявляй щиру зацікавленість.
5. Інтонацією, виразом обличчя, позою покажи зацікавленість.
6. Намагайся знайти цікаву тему для розмови. Розмова «ні про що», про футбол, погоду, фільм теж може дати хороший результат. Важливо те, що

контакт уже відбувся.

7. Налаштовуйся на людину, уважно слухай її. Слухати набагато важче, аніж говорити самому. Уважно спостерігай за іншими, намагайся якомога глибше зрозуміти повідомлення (те, про що говорить інший), запам'ятовуй почуте, перед тим як дати відповідь.

8. Слова не обов'язково найважливіші елементи повідомлень. Ми спілкуємося навіть тоді, коли мовчимо.

9. Будь відкритим, випромінюй тепло, і воно повернеться до тебе.

Якщо виникають конфліктні ситуації при спілкуванні ...виражати згоду тобі допоможуть такі фрази:

- Це не викликає заперечень (сумніву)...
- Я готовий з цим погодитися...
- Мені близькі ці думки...
- Я поділяю (підтримую) точку зору (думку)...
- Я теж хотів це (про це) сказати...
- Моя точка зору (моя думка, моя позиція) повністю збігається...
- Ніхто і не заперечує...

Ти не образиш іншого, якщо вираження своєї незгоди почнеш зі слів:

- Мені так не здається...
- Я думаю по-іншому (навпаки)...
- Я дотримуюсь іншої думки...
- У мене інша (протилежна) точка зору...
- Я дозволю собі не погодитися з тобою...
- На жаль, не можу погодитися з тобою...
- Мені хотілося б висловити свою незгоду...