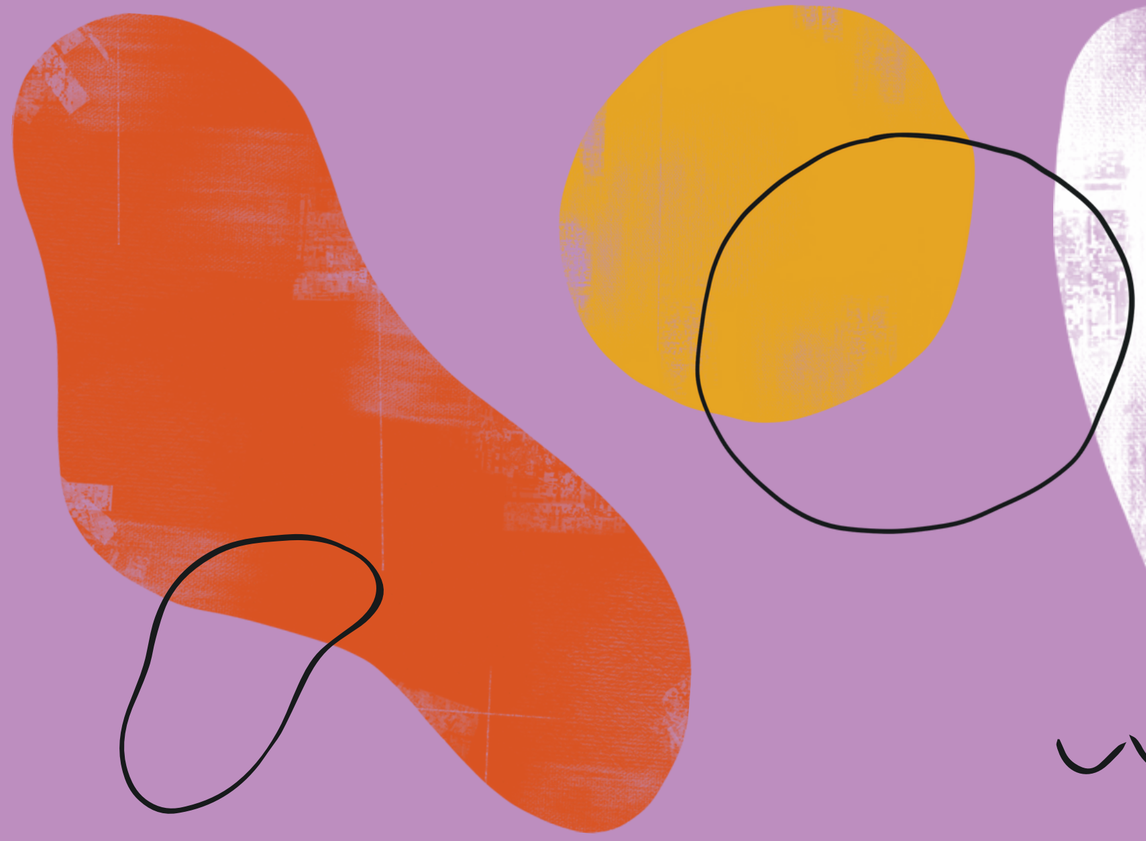
10 правил с примерами

правила конструктивного общения

для школьников и не только

слушай внимательно



Когда твой друг делится своими переживаниями, не перебивай его и постарайся понять, что он чувствует.

ЕСЛИ ТЕБЕ НЕ НРАВИТСЯ, КАК ТВОЙ ДРУГ ШУТИТ, СКАЖИ ЕМУ ОБ ЭТОМ СПОКОЙНО, НАПРИМЕР: "МНЕ НЕ ОЧЕНЬ ПРИЯТНО, КОГДА ТЫ ГОВОРИШЬ ТАКИЕ ВЕЩИ"

говори честно и открыто

используй “я-сообщения”



Вместо "Ты всегда опаздываешь", скажи "Я чувствую себя некомфортно, когда мы опаздываем на встречу"

избегай обвинений



ВМЕСТО "ТЫ НИКОГДА НЕ ПОМОГАЕШЬ", ПОПРОБУЙ СКАЗАТЬ "МНЕ БЫЛО БЫ ПРИЯТНО, ЕСЛИ БЫ ТЫ ИНОГДА ПОМОГАЛ С ДОМАШНИМИ ЗАДАНИЯМИ"



сохраняй спокойствие



ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИК КОНФЛИКТ, ПОСТАРАЙСЯ ГОВОРИТЬ СПОКОЙНО И НЕ ПОВЫШАТЬ ГОЛОС, ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ СЕРДИТ

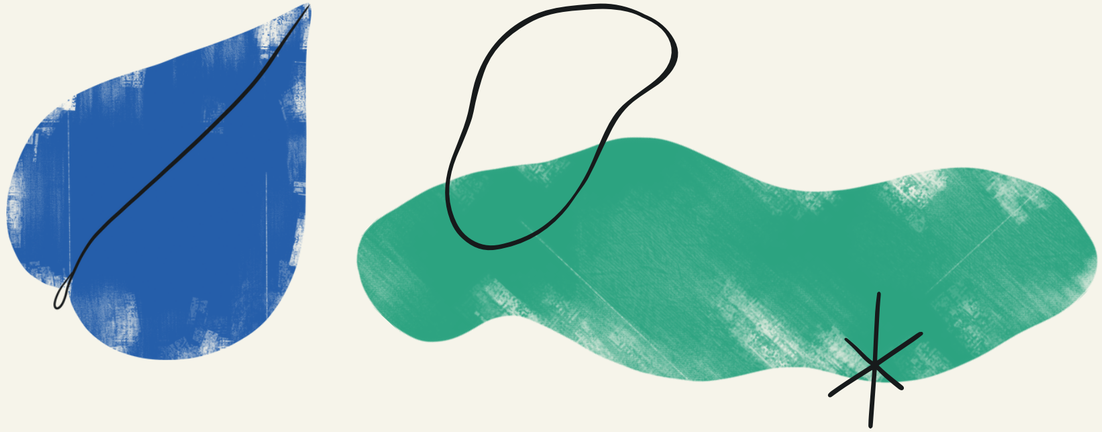
уважай мнение других

Если кто-то не согласен с твоей точкой зрения, выслушай его и скажи: "Я понимаю, что у тебя другое мнение, давай обсудим это"

Задавай открытые вопросы

Вместо "Тебе понравилось?" спроси "Что тебе больше всего понравилось в этом фильме?"

обсуждай решения, а не проблемы



ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ГОВОРИТЬ "У НАС НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ", ПРЕДЛОЖИ: "КАК МЫ МОЖЕМ УЛУЧШИТЬ НАШУ РАБОТУ НАД ПРОЕКТОМ?"



поддерживай позитивный настрой

Если кто-то ошибся,
вместо критики скажи:
"Не переживай, все делают
ошибки. Давай попробуем
еще раз!"

заканчивай разговор на позитивной ноте:

После обсуждения сложной темы поблагодари собеседника за разговор и скажи: "Я рад, что мы смогли обсудить это"



Эти правила помогут создать атмосферу доверия и понимания в общении с друзьями и одноклассниками!