

ПАМЯТКА

«Конструктивная критика»

Критикуя человека, или слушая критику в свой адрес, вспомни о принципах, которые помогут сделать диалог конструктивным.

Как высказывать критические замечания :

- критические замечания высказывай не "за спиной" критикуемого, а ему непосредственно и желательно наедине. Присутствие третьего лица усиливает защитную реакцию и усугубляет проблему (Не путать с коллективным анализом!);
- не сравнивай поведение данного человека с поведением других. В этом есть элемент унижения. Нужно, чтобы человек почувствовал, что он сам может сделать требуемое от него и лучше, чем до сих пор;
- критикуй лишь те действия, которые в состоянии изменить;
- показывай свое неудовольствие голосом, и ни в коем случае не гримасами; избегай злости и сарказма;
- не начинай свою речь с выражения: «Я уже давно хотел сказать...», а также избегай слов "всегда" и "никогда". "Обычно они свидетельствуют о предвзятости и, кроме того, напоминают о старых "грехах". Это затрудняет принятие критики;
- не ожидай и не требуй открытого признания вины. Достаточно, что тебя выслушали;
- не извиняйся за свои замечания;
- если ты данного члена организации никогда не хвалил, не ожидай, что на твою критику он отреагирует положительно.

Как выслушивать критические замечания

- смотри на человека, который с тобой говорит;
- сохраняй спокойствие и дай понять, что слушаешь;
- не создавай впечатления, что говорящий портит тебе настроение;

- не шути, не меняй тему разговора;
- не приписывай собеседнику, чего он не говорил;
- если критическое замечание высказано нестрого, не используй этот факт, как повод для полемики, а вопросами уточни, что же имелось в виду;
- не предполагай, что твой критик руководствуется скрытыми враждебными мотивами;
- дай говорящему понять, что ты его замечания понял, например, повтори их своими словами.

Успехов!

Дорогой друг, если ты хочешь научиться конструктивно решать конфликтные ситуации, используй технику Я-высказывание.

Я-высказывание делает общение более непосредственным, помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека, предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства. Использование Я-высказываний позволяет человеку выслушать тебя и спокойно тебе ответить.

Ты-высказывание нацелено на то, чтобы обвинить другого человека. Если мы используем Ты-высказывания, то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду.

СХЕМА ВЫХОДА ИЗ КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ:

Я-высказывание	
Вариант 1	Вариант 2
1. Начни разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая тебя не устраивает: «Когда ты накричал на меня при ребятах ...».	1. Опиши ситуацию, вызвавшую напряжение. «Когда я вижу, что ты...» «Когда это происходит...» «Когда я сталкиваюсь с...»
2. Вырази чувства, возникшие у тебя в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к тебе: «...я почувствовал себя неудобно...».	2. Точно назови свои чувства в этой ситуации. «...я чувствую обиду (растерянность, радость...» «... у меня возникает проблема...»
3. Скажи человеку, как бы тебе хотелось, чтобы он поступил. Предложи ему другой вариант поведения, устраивающий тебя: «... поэтому я прошу тебя, пожалуйста, высказывай свои замечания не в присутствии моих друзей...».	3. Назови причину (без её объяснения) возникновения напряжения. «... потому что я не могу сосредоточиться...» «... ведь я собирался делать совершенно другое...»
4. Скажи, как ты себя поведешь в случае, если человек изменит	

свое поведение: «...тогда я буду прислушиваться к твоим замечаниям».	
--	--

Дорогой друг, предлагаем тебе несколько советов, воспользовавшись которыми, ты сможешь улучшить свои взаимоотношения со сверстниками.

- Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества - это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях.
- Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.
- Помни, каждый достоин уважения, так как он — человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.
- Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нем достоинства.
- Не замечай мелкие недостатки товарища. Ты ведь тоже их не лишен.
- Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.
- Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.
- Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным - это притягивает.
- Если ты теряешь друга, подумай, может быть, вы оба изменились, выросли, поэтому и расстаетесь. Всегда можно найти новых друзей. Только настоящие друзья останутся с тобой на всю жизнь.

Успехов!

ПАМЯТКА «КАК ОБЩАТЬСЯ С ПРОТИВОПОЛОЖНЫМ
ПОЛОМ»

Дорогой друг, предлагаем вашему вниманию несколько советов, воспользовавшись которыми, вы сможете улучшить свои взаимоотношения с противоположным полом.

1. Согласись, свидание – это нормально. Что бы ни думали твои родители, свидание подростков – это нормально. Ты не можешь научиться всему, что необходимо знать о жизни, только строго посещая занятия в школе и делая домашнее задание. Да, ты можешь приобрести какой-то дополнительный опыт в кругу своей семьи и в стенах вашего дома, но также очень важно развивать в себе способность отдавать свои чувства, эмоции, часть своего времени другому небезразличному для тебя человеку и также научиться всё это брать взамен. Всё это важно для того, чтобы в будущем построить крепкую и основательную семью.

2. Учись, когда надо идти на компромисс, а когда необходимо, проявлять настойчивость. Тебе необходимо ясно выражать свою мысль так, чтобы твой партнёр понял то, что ты хочешь донести до него. Намёки иногда могут быть непонятными, что приводит к разногласиям. Но в отдельных случаях твой собеседник может просто не согласиться с тобой из-за нежелания делать что-либо. Тогда следует проявить искусство компромисса. Если ты хочешь пойти в кино, а твой партнер действительно не хочет этого, попытайся объяснить ему, что для тебя очень важно посмотреть эту кинокартину, потому что... – и назови причину. В том случае, если же твой партнёр хочет сделать что-то или пойти куда-нибудь, а тебе этого абсолютно не хочется, то вам следует найти тот вариант, который устроит вас обоих.

3. Учись на своих ошибках, и не отступай. Первое, что необходимо сделать – это найти подходящего партнёра. Согласись, что первое свидание необязательно должно превращаться в брак на всю оставшуюся жизнь. И если вдруг что-то не сложилось с первого раза, то тебе просто стоит остановиться и спросить себя, что произошло, в чём причина и что необходимо сделать, чтобы эта ошибка не повторилась в будущем. Будь реалистом, не вини себя

во всех проблемах, не съедай себя изнутри - ты только пробуешь. Ты учишься на своих ошибках, каждый раз делая шаг к более крепким и прочным отношениям. Никто из нас не идеален, и никто никогда таким не станет, но есть определённые пункты, которые всем нам необходимо знать и применять их в жизни. Как правильно общаться с противоположным полом, как раз один из этих жизненных пунктов, который тебе необходимо знать.

4. Не строй отношения на ревности и оскорблениях. Ревность - самая разрушительная сила в отношениях. Это понятие представляет собой дикое желание твоего партнёра знать, где ты находишься каждую минуту, секунду и даже полсекунды. Да, действительно, за какую-то часть времени ты обязан нести ответственность, когда ты находишься рядом со своим партнёром - в это время ты принадлежишь ему. Но ты свободный человек и у тебя есть много других дел и забот, когда ты остаёшься один или одна. И, конечно же, ты не должен отчитываться за каждую секунду, проведённую без него или неё. Возможно, у твоего партнёра появится желание ограничить твоё общение с определённым кругом твоих друзей или ему или ей будет не нравиться, что ты ходишь куда-то один или одна. Но у тебя есть свои интересы, занятия, которые твой партнёр должен уважать. Он должен понимать это и давать возможность тебе быть свободной или свободным, и, конечно, в свою очередь ты должен также уважать и его интересы. И ещё один важный фактор в отношениях, на который следует обратить внимание – это доверие, не забывайте про него.

5. Во время свиданий не управляют действиями своего партнёра. Не позволяй никому управлять тобой, не считаясь с твоим мнением. Если кто-то говорит тебе, как надо думать, что надо делать, как следует говорить, то этот человек помешан на контроле, и тебе, в конечном итоге, захочется вырваться на свободу от него и его контроля. Эти отношения могут продлиться шесть недель, шесть месяцев, но, в конечном счёте, такие отношения закончатся.

Таким образом, лучше не терпеть такое поведение и сразу же прервать эти отношения. Тебе на первый взгляд может показаться, что этот человек заботится о тебе, беспокоится, но это вовсе не забота – это ненадёжность. Молодость – опасное время для каждого. Но когда кто-то ещё вынуждает кого-то делать что-то не по своей воле – это уже чрезвычайно опасно! Ни в коем случае нельзя допустить контроля над собой – это может привести к непоправимым последствиям!

6. Никогда не приноси извинения за поведение своего партнёра. В отношениях каждый хоть раз может повести себя неадекватно, но ты никогда ни у кого не должен просить прощения за действия твоего партнёра или за его или её слова. Твой партнер должен взять всю ответственность за те действия, которые он или она совершили на себя и только на себя. Если он или она не готовы сделать этого, и вы чувствуете себя неловко рядом с ними, то вам следует подумать о разрыве отношений.

7. Не ходи на свидание с тем человеком, рядом с которым ты будешь чувствовать себя некомфортно. Если ты, находясь с человеком, чувствуешь себя рядом с ним не комфортно, то нет никакого смысла продолжать встречаться с ним. Ты должен чувствовать себя востребованным или востребованной, желанным или желанной. И, что очень важно, твой партнёр должен чувствовать себя привлекательным и желанным. Допустим, во время свидания ты можешь поблагодарить своего партнёра за то, что он хорошо подготовился к встрече с тобой. И тогда ему вновь и вновь захочется увидеться с тобой и выглядеть хорошо для тебя.

8. Не навязывайся к кому-то, если ваши отношения не складываются. Не думай, что ты своей заботой, верностью сможешь построить отношения с человеком, который к тебе равнодушен. Люди хотят, чтобы их ценили, прежде всего за то, что они личность со своими недостатками и достоинствами, а не просто за чью-то тень или как приложение к другому человеку. Каждый хочет, чтобы его замечали за его личные достоинства, но, будучи

эмоционально зависимым от другого человека, ты лишаешь себя уникальной возможности быть индивидуальной личностью.

9. Расценивай своего партнёра как независимого человека. Когда между людьми вспыхивают чувства, они не замечают недостатков другого и могут какое-то время любить то, что любит другой (их партнёр). Но вскоре такие сильные чувства начинают слабеть, из-за чего потом могут быть конфликты и, в конце концов, отношения разрушаются. Поэтому, начиная отношения, следует рассматривать своего партнёра как независимого человека со своими интересами и взглядами, ни в коем случае не навязывая ему своих взглядов и не следуя только им, если ты считаешь иначе.

10. Ни в коем случае не придирайся. Это нормально, и возможно даже хорошо, сказать своему партнёру, что он делает что-то, что тебе не нравится. Однако если ты будешь критиковать его постоянно, вскоре он начнёт наблюдать за тобой тоже, при случае не откажется тебя в чём-нибудь упрекнуть, что немедленно скажется на ваших взаимоотношениях.

11. Веселитесь и наслаждайтесь. Свидания - это не марафонский бег, а веселье и наслаждение в компании приятного тебе и, возможно, любимого человека.

Успехов!