

Экспресс-тест на твоё отношение к дружбе

Знаешь ли ты, что такое здоровые взаимоотношения?

1. Да, знаю
2. Немного
3. Совсем не знаю

Выбери верное утверждение:

- Здоровые взаимоотношения требуют взаимной работы над ними
- У друзей нет секретов друг от друга
- Друг – это человек, который понимает и принимает меня полностью

Как ты оцениваешь свою способность иметь здоровые взаимоотношения со сверстниками?



Основные принципы здоровых дружеских отношений

ПОДДЕРЖКА

Здоровые Друзья поддерживают вас на пути к твоей цели или мечте. Они подбадривают вас и находятся рядом в сложные периоды.

ПРИНЯТИЕ

Хороший друг принимает любые внутренние качества своего Друга без желания что-либо изменить в нём.

Нездоровые отношения, когда друг указывает, как одеваться, как действовать, с кем общаться и т.д.

УВАЖЕНИЕ

Уважение:

Друзья уважают свое время, личные границы, чувства и мнение друг друга. Уважение включает в себя отказ от распространения слухов и сплетен друг о друге.

АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

Здоровые друзья - это активные слушатели, которые уделяют внимание, задают вопросы и интересуются тем, что вы говорите.

КОНТРОЛЬ ЭМОЦИЙ

Чтобы не задеть чувства друга, постарайтесь держать под контролем свою злость, раздражение или претензии. В этом вам поможет техника «Я – сообщение»



Техника «Я – сообщения»

Чтобы избежать конфликтных ситуаций, следует использовать Я – сообщение.

Как только захочется «ты-кнуть» в собеседника, остановись и попробуй переформулировать свою претензию.

Для этого тебе поможет шпаргалка:

ЧЕТЫРЕХШАГОВАЯ МОДЕЛЬ «Я – СООБЩЕНИЯ»

1. ЧУВСТВО

- Я злюсь...
- Меня раздражает...

2. ФАКТ

- что меня отвлекают...
- когда опаздывают...

3. ЖЕЛАНИЕ

- Мне хотелось посидеть в тишине...
- Я хочу встречаться вовремя...

4. ПОСЛЕДСТВИЯ

- и тогда мы сможем найти общий язык.
 - и тогда наши отношения будут теплее.
- При использовании «Я - сообщения», желательно называть чувство, испытываемое в данный момент и именно такой интенсивности.

Вместо:

Ты всегда без спросу берешь со стола мои вещи!

Я – сообщение: Когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности ручки, мне неприятно. Возможно, мне они пригодятся в ближайшее время. Поэтому я не против, чтобы ты брал ручки, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать.

Попробуй создать своё Я –сообщение:

_____ злюсь, когда _____

Потому что _____

Пожалуйста _____

И тогда _____

Дорогой друг!

Эта брошюра создана для того, чтобы помочь тебе выстраивать более гармоничные отношения со сверстниками.

Но если у тебя есть какие-либо трудности, мы можем решить это вместе!

*Для тебя работает педагог-психолог
Константинова Марина Сергеевна*

Запись на консультацию с 10 до 17

409-87-17 (доб. 110)

или E-mail: metod_ddut@mail.ru
(с пометкой «Вопрос психологу»)

Дворец детского (юношеского)
творчества Московского района
Санкт-Петербурга

**ДРУЖБА: КАК СТРОИТЬ ЗДОРОВЫЕ
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ?**



Брошюра-тренинг

Для детей 8-12 лет