

3. Со мной что-то не так?

Кажется, что ваши слова угрожают нашим представлениям о себе. Чаще всего мы так реагируем на критику – даже самую безобидную. Например, мама говорит: «Опять разукрасилась. Вон Маша без косметики очень хорошенькая девочка».

В ЧЕМ ПРОБЛЕМА?

Мне кажется, что мой близкий не принимает меня такой, какая я есть, не любит меня и ужасно ко мне относится.



КАКОЙ ВЫХОД ИЗ СИТУАЦИЙ?

1. Не используй слова-обобщения, когда говоришь о моем поведении.
2. Разберись в ситуации, не обвиняй меня в чужих ошибках.
3. Посмотри на мои действия моими глазами.

4. Если со мной что-то не так, то, наверняка, мне об этом скажут другие люди, а от родных хочется слышать теплые слова и чувствовать поддержку и любовь.

5. Прежде, чем злиться и ругаться, выслушай мои объяснения по поводу сложившейся ситуации.

6. Доверяй мне и моим желаниям.

7. Помни, что ты тоже был подростком.



Гомельский городской
социально-педагогический центр

Отдел профилактики и
комплексной реабилитации

Наши контакты:
тел./факс: 32-70-40,

Сайт центра:

www.gomel-ggspc.guo.by

Эл. почта:

ggspc@gorouogomel.by

Инстаграм:

[ggspc.opikr](https://www.instagram.com/ggspc.opikr)

Адрес центра:

г.Гомель,
ул.Маневича, 26а,
индекс: 246035



Управление образования Гомельского
городского исполнительного комитета

Государственное учреждение образования
«Гомельский городской социально-
педагогический центр»



МЫ ВИДИМ МИР ИНАЧЕ

(буклет родителям от детей)

Гомель 2024

Как же бывает сложно понять друг друга! Одно неосторожное слово – и эмоции поглощают целиком. Мы хотим посоветовать вам, как нас слышать, как с нами разговаривать и как нас понимать.

ПОЧЕМУ МЫ ОБИЖАЕМСЯ?

Когда наши самые глубокие и базовые желания – потребности – не совпадают с потребностями других или остаются неудовлетворенными – появляются конфликты и ссоры.

Например, ты злишься, когда я задерживаюсь на прогулке. Твоя потребность в уважении страдает. Но точно ли я тебя не уважаю? Или я просто опоздала на автобус или увлеклась общением с другом. Задумывайся не только о своих потребностях, но и о моих в любых некомфортных ситуациях. Это намного интереснее, чем обижаться или злиться.



ВОТ ТЕБЕ ФОРМУЛА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

1 Когда ты...

(мое действие)

2 я чувствую...

(твоя эмоция)

3 потому что...

(твоя потребность)

4 Теперь ты понимаешь, почему я...?

(твоя эмоция)

Когда ты задержалась (1), я очень разозлилась (2). Мне показалось, что тебе на меня наплевать (3). Понимаешь, почему меня так бесят твои опоздания (4)?

ТРИ САМЫЕ ОБИДНЫЕ ВЕЩИ В НАШЕМ ОБЩЕНИИ:

1. Это неправда!

Некоторые ваши слова кажутся ужасно несправедливыми. Например, папа говорит: «У тебя никогда нет времени на нас!». Хотя на выходные мы вместе ходили на футбол.



В ЧЕМ ПРОБЛЕМА?

Обратная связь слишком расплывчата. Слова «никогда», «только и делаешь» и прочие обобщения не конкретны. При этом остается ощущение обесценивания не только моих действий, но и моей личности в целом. Это очень обидно!

2. «Это все ты!»

Ищешь во мне виноватого. Например, «Из-за тебя меня в школу вызывают!».

В ЧЕМ ПРОБЛЕМА?

Перекадываешь ответственность за чужие действия на меня. И вдобавок навешиваешь чувство вины, хотя ситуация может быть такой, что я совсем не виноват. Считаешь, что правда непременно на твоей стороне.