

Общение вне гаджетов

В современном мире гаджеты стали неотъемлемой частью повседневной жизни, однако они никогда не смогут заменить радость от живого общения, в процессе которого ты обмениваешься положительными эмоциями, любовью, заботой, вниманием!

Игры для компаний:

Настольные игры дома способствуют созданию атмосферы сплочённости и дружбы. Во время таких игр участники взаимодействуют, общаются и совместно решают различные задачи. Примеры игр: «Крокодил», «Имаджинариум», «Мафия», «Шляпа».

Подвижные игры на свежем воздухе являются эффективным средством удовлетворения потребности в общении, способом повышения настроения и самочувствия. Примеры игр: «Гори, гори ясно», «Дружные джемперы», «Меткие охотники», «Комический футбол».

Интеллектуально-развлекательные квесты, квиз-игры повышают общий уровень эрудиции, развивают навыки общения и работы в команде. Примеры квиз-игр: «Гениальное рядом», «Затерянный мир». Примеры квестов: «Форт Боярд», «Тайна страны».



Реестр поставщиков социальных услуг на территории Свердловской области



Бесконфликтное общение

Рекомендации
для подростков



Конфликт

Каждый день ты общаешься с людьми, которые тебя окружают — родными, друзьями, одноклассниками, знакомыми и незнакомыми. Все они разные, с непохожими характерами: одни — спокойные, другие — «вспыхивают», как спички.

Бывает так, что люди не могут о чем-то договориться, спорят, ссорятся. Тогда говорят, что возник конфликт.

Конфликт — это столкновение отдельных людей или социальных групп, выражающих различные, а нередко и противоположные цели, интересы и взгляды.

Конфликты занимают существенное место в нашей повседневной жизни. Это нормально и естественно. Назначение конфликта состоит в том, чтобы через его решение снять назревшее в нём разногласие.

Основные причины конфликтов:

- борьба за лидерство;
- разница чувств и состояний;

- несовпадение целей и желаний;
- неуважение к другим людям;

- незнание правил и норм поведения, законов;
- искажённое восприятие информации в процессе общения (сплетни, оскорбления, зависть, взаимное непонимание).



2

Эмоции под контролем

С каждым человеком случаются такие ситуации, когда он не может сдерживать своих эмоций — раздражения, недовольства или злости — и выплескивает их наружу. Зачастую это провоцирует конфликтные ситуации или приводит к напряженным отношениям с другим людьми, или просто-напросто оставляет в душе неприятный осадок. Контроль над эмоциями необходим практически в любой области нашей жизни, будь то отношения со сверстниками или взаимоотношения со взрослыми.

Действенные способы, чтобы научиться контролировать свои эмоции:

♦ **Физические нагрузки.** Для мальчиков подойдут отжимания или подтягивания на турнике (10-30 раз). А девочкам можно переделать все домашние дела — помыть посуду или полы, погладить белье.



♦ **«Гипноз стены».** Медленно переведи свой взгляд с обидчика в сторону или посмотри как бы сквозь него. Что ты там видишь? Например, стену класса. Рассмотрите её до мельчайших подробностей.



♦ **«Вентиляция эмоций».** Представь, что в груди форточка. На вдохе сквозняк проходит в одну сторону, на выдохе — в другую. По пути все лишние эмоции выдувает.

♦ **«Прерывистое дыхание».** Глубоко вдыхаешь, а выдыхаешь по частям. Потом увеличивай продолжительность вдоха и выдоха. Первый вдох — на счет два, выдох — на четыре. Второй: вдох — на четыре, выдох — на восемь.



7

Тест «Конфликтный ли ты?»

Ответ на вопросы

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Твоя реакция?

- а) не принимаю участия;
- б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;
- в) активно вмешиваюсь, вызывая огонь на себя.

2. Как часто ты выступаешь с критикой в адрес других?

- а) очень редко;
- б) только если для этого имею веские обстоятельства;
- в) критикую по любому поводу.

3. Часто ли ты споришь с друзьями?

- а) только если это люди необидчивые;
- б) лишь по принципиальным вопросам;
- в) споры – моя стихия.

4. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Твоя реакция?

- а) не буду поднимать бучу из-за пустяков;
- б) молча возьму солонку;
- в) не удержусь от замечаний.

5. Если на улице, в транспорте тебе наступили на ногу:

- а) с возмущением посмотрю на обидчика;
- б) сухо сделаю замечание;
- в) выскажусь, не стесняясь грубых выражений!

6. Если кто-то из близких купил вещь, которая тебе не понравилась:

- а) промолчу;
- б) ограничусь коротким тактичным замечанием;
- в) устрою скандал.

7. Не повезло в лотерее. Как к этому отнесешься?

- а) постараюсь казаться равнодушным, но дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;
- б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;
- в) проигрыш надолго испортит настроение.

Оцените полученные результаты: каждый ответ «а» — 4 балла; «б» — 2 балла; «в» — 0. Подсчитайте общую сумму набранных баллов.

От 20—28 баллов. Вы тактичны и миролюбивы, предпочитаете уходить от конфликтов и споров, избегать критических ситуаций.

От 10—18 баллов. Вы конфликтуете лишь тогда, когда нет другого выхода и все средства исчерпаны. При этом не выходите за рамки корректности, твердо отстаиваете свое мнение. Все это вызывает к Вам уважение.

До 8 баллов. Конфликты и споры — это твоя стихия. Твоя грубость и несдержанность отталкивает людей. Постарайся перебороть свой характер.

6

Основные приёмы, необходимые для предотвращения конфликта

- ★ Напомни себе: твоя цель – договориться, а не «победить врага».
- ★ Попробуй найти точки соприкосновения (общие интересы).
- ★ Предложи оппоненту обсудить возникшие проблемы в спокойной обстановке.
- ★ Не отвечай на агрессию агрессией.
- ★ Не оскорбляй и не унижай оппонента ни словом, ни жестом, ни взглядом.
- ★ Не переходи на личности.
- ★ Дай возможность оппоненту высказаться.
- ★ Старайся выразить свое понимание в связи с возникающими у оппонента трудностями.
- ★ Не делай скоропалительных выводов, не давай поспешных советов.



«Если трудно - позвони»...
Круглосуточно, бесплатно, анонимно!

3

Правила бесконфликтного общения



С родителями:

- **Проявляй интерес к родителям.** Время от времени спрашивай, как они себя чувствуют, какое у них настроение, о чём они думают или мечтают, как дела у них на работе.
- **Будь открытым и общительным.** Не бойся рассказать о своих увлечениях, друзьях, симпатиях.
- **Проявляй терпение.** Не стоит «рубить с плеча» и пытаться доказать любым способом, что родители не правы.
- **Корректно и вежливо говори о том, что не устраивает.** Можно использовать приём «Я-сообщение»: сказать о своих чувствах, например: «Я расстроен», и избегать обращений к другому человеку на «Ты». Не говори «Ты плохой» или «Ты не выполняешь свои обещания». Лучше использовать отвлечённые примеры, без привязки к конкретному человеку: «Я расстраиваюсь, когда люди не выполняют своих обещаний».
- **Поменяйся ролями.** Если есть проблема и стороны не сходятся во мнениях, стоит представить себя на месте родителей. Это поможет лучше понять их точку зрения.



Обнимайтесь
почаще!



С педагогами:

- **Будь доброжелательным и вежливым.**
- **Не критикуй действия учителя,** если считаешь, что оценка поставлена несправедливо, а спокойно поговори об этом с ним.
- **Старайся выполнять требования учителя.** Если ты будешь следовать указаниям педагога, повода для споров не будет.
- **Не отказывайся от внеурочной деятельности в школе,** совместные походы, экскурсии и т.д. улучшают общение, позволяют каждому открыться с новой стороны.



Со сверстниками:

- **Прежде чем обратиться к сверстнику, улыбнись ему.** Ведь добрые отношения начинаются с улыбки
- **Радуйся не только своим успехам, но и успехам товарищей.**
- **В споре будь сдержанным и тактичным.**
- **Старайся прийти на помощь товарищу, не ждешь, пока он тебя об этом попросит.**



Правильное поведение при конфликте сохранит ваше здоровье, нервы, сделает счастливее не только вас, но и окружающих вас людей!