

Эмоциональн

Ольга ЗАГОСКИНА



Ты, конечно, замечал, что при общении у тебя могут возникать не только положительные эмоции, но и гнев, обида, раздражение. Иногда приходится выслушивать или говорить не совсем приятные вещи. Как продолжить беседу в таких случаях и высказать свою точку зрения, не испортив отношений с партнёром, мы обсудим на примере невыдуманных историй.

История 1. Павел поссорился с Виталиком. Они никак не могли решить, кто первым начнёт игру, и так рассердились друг на друга, что затеяли драку. У Павла насуплены брови, сморщен нос, он крепко сжал кулаки. Виталик машет руками, лоб нахмурен, брови сдвинуты. Мальчики начинают браниться и набрасываются друг на друга.

А как бы ты поступил в подобной ситуации? Как лучше решить проблему?

- ◆ Кулаками;
- ◆ разговором;
- ◆ криком;
- ◆ насмешками;
- ◆ топаньем ногами.



Человек злится, когда он не в силах или не может удовлетворить своё желание.

ГНЕВ — чувство сильного возмущения, негодования. Гнев побуждает человека преодолеть препятствия, изменить ситуацию путём применения насильственных действий, угроз, оскорблений.

Согласись, не всегда ты умеешь выразить чувства, не обидев при этом других людей. Негативные эмоции могут разрушить самые дружеские отношения.

В порыве злости тебе трудно контролировать свои слова и поступки, за что потом приходится часто краснеть.

В таких ситуациях на помощь придёт зеркало. Глядя на своё отражение, тренируйся говорить:

- ✓ “Я совсем не хотел тебя обидеть”.
- ✓ “Прости меня, пожалуйста, я был очень расстроен”.
- ✓ “Извини, пожалуйста, я погорячился”.

В ситуации, когда на тебя кричат, когда тебя обвиняют, оскорбляют, очень важно “не заразиться” чужой агрессией и не ответить криком на крик.

Для этого постарайся внутренне отстраниться от возникшей ситуации, настроиться на её позитивное разрешение. Задай себе вопросы: “Что случилось?”, “Почему че-



ая окраска резки



ловек так себя ведёт?" — и дальше:

Гнев — кратковременное безумие. (Гораций)



- ✓ выслушай человека;
- ✓ выясни, почему он в таком состоянии;
- ✓ попроси сказать конкретно, чего он хочет;
- ✓ уйди, если чувствуешь, что сам раздражаешься.

ство, тем сильнее обида. Очень часто обиду вызывают неприятные, грубые, обвиняющие высказывания. Иногда обидеть человека может бездумно брошенное слово.

Обида опасна тем, что может вызвать гнев, ненависть и разрушить доброжелательные отношения. Обиженный человек чувствует себя несчастным, раздражённым. Кто-то, обидевшись, молчит, кто-то, напротив, становится агрессивным и язвительным. Он случайно может причинить боль другим. Если ты нечаянно кого-то обидел, нужно извиниться, попросить прощения и помириться.

История 2. Дети играли во дворе и вдалеке услышали разговор Димы, Миши и Мишиной мамы:

- Кто кого обидел первым?
- Он меня.
- Нет, он меня!
- Кто кого ударил первым?
- Он меня.
- Нет, он меня!
- Вы же раньше так дружили...
- Я дружил.
- И я дружил.
- Что же вы не поделили?
- Я забыл.
- И я забыл.

(Стихотворение В. Орлова)



Чтобы побороть обиду:

- ✓ напиши своему обидчику гневное письмо, а потом порви его;
- ✓ выполни упражнение "Воздушный шарик": представь, что у тебя в груди находится воздушный шарик. Вдыхая воздух через нос, до отказа заполни им лёгкие. Выдыхая воздух ртом, почувствуй, как он выходит из лёгких. Повтори 3—5 раз;



Из-за чего могли поссориться дети? Почему они обиделись друг на друга? Почему друзья забыли о причине своей ссоры?

ОБИДА — чувство, возникающее, если по отношению к тебе проявили несправедливость — тебя оскорбили, огорчили, тебе не дали осуществить задуманное, не заметили твоей помощи и участия. Чем ближе тебе человек (родители, друзья), который вызвал это чув-



Что ты скажешь, встретив его на следующий день?

- ♦ “Я так и знал, что тебе ничего нельзя давать!”
- ♦ “Я считал, что мы договорились и ты вернёшь книгу”.

✓ выполни упражнение “Небо”: сядь в кресло прямо, обопрись о спинку, ноги касаются пола. Закрой глаза. Представь голубое небо, по которому плывут облака. Ты наблюдаешь за ними. Пусть твоя обида улетит вместе с облаками. Ты ощущаешь покой, тишину и радость. Открой глаза, немного посиди и медленно встань. Время выполнения упражнения — 5 минут.



История 3. Твой друг (подруга) забыл вернуть книгу, которая тебе нужна.



Ты-утверждение	Я-утверждение
Ты опять опоздал!	Когда ты опаздываешь, я огорчаюсь. Мне бы хотелось, чтобы ты приходил вовремя
Ты в очередной раз не пришёл на тренировку	Когда ты пропускаешь тренировку, я расстраиваюсь. На подготовку к соревнованиям осталось мало времени, а мне хочется, чтобы ты выступил достойно
Ты не выполнил своё обещание	Часто слова и дела не совпадают. Я бы хотел, чтобы в дальнейшем твоё слово не расходилось с делом



Формула построения “Я-утверждения”:

- ✓ событие, т. е. описание нежелательной ситуации, которая произошла или может произойти: “КОГДА...”;
 - ✓ твоя реакция, т. е. описание твоих чувств и переживаний по поводу этой ситуации: “Я ЧУВСТВУЮ...”;
 - ✓ предпочтительный исход, т. е. описание желательного варианта разрешения ситуации: “МНЕ БЫ ХОТЕЛОСЬ...”.





Преобразуй "Ты-утверждения" в "Я-утверждения":

- ◆ "Ты всегда берёшь мои вещи без спроса!"
- ◆ "Ты всё время обзываешься!"
- ◆ "Ты — ябеда, я с тобой не дружу".



Подумай, умеешь ли ты:

- ◆ здороваться и обращаться к человеку с просьбой так, чтобы ему было приятно ответить?
- ◆ не реагировать на грубость ответной грубостью?
- ◆ прервать разговор так, чтобы собеседник не обиделся?
- ◆ отказывать кому-то в просьбе и не вызывать враждебности?
- ◆ прощаться так, чтобы тебя хотели видеть вновь?



История 4. Тыходишь в состав жюри конкурса юмористических школьных газет, посвящённых 1 апреля. Тебе предстоит выбрать лучшую газету.



Какая оценка, на твой взгляд, наиболее убедительна?

- ◆ "Я считаю лучшей газету 4 "А" класса".
- ◆ "Хотя на конкурс представлено много весёлых и смешных работ, мне кажется лучшей газета "Смешинка" 4 "Б" класса".
- ◆ "Мне нравятся многие представленные на конкурс газеты,



однако газета "Юморинка" заслуживает, на мой взгляд, первой премии: в ней много забавных поздравлений, смешных рисунков, весёлых историй и остроумных советов".

В жизни иногда приходится высказывать негативное суждение о каком-то мероприятии (конкурсе, концерте, соревновании) и о его участниках. В таких случаях уместна **ВЕЖЛИВАЯ ОЦЕНКА:** ведь важно сказать правду и не обидеть человека. Пример тому — ответ зеркальца из "Сказки о мёртвой царевне и семи богатырях" А. С. Пушкина:

— Ты прекрасна, спору нет;

Но царевна всех милее,
Всех румяней и белее.



Строгая оценка смягчается добрыми словами. В том, что ты оцениваешь, почти всегда можно найти что-то хорошее, достойное, красивое. Вежливая формулировка тем убедительнее, чем больше в ней указано положительных моментов.



Самый привлекательный человек в общении — приветливый. Доброму слову — добрый ответ.

