роки королевы Риторики

3MOUWOHANDH

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, из-



менить 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 злобы 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-

09 okpacka pezu

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.
- 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.

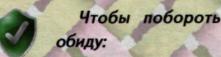
(Стихотворение В. Орлова)

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-

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

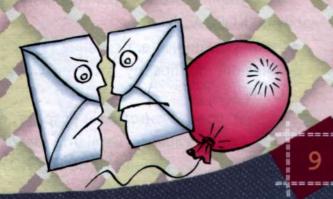
Обида опасна тем, что может вызвать гнев, ненависть и разрушить доброжелательные отношения. Обиженный человек чувствует себя несчастным, раздражённым. Кто-то, обидевшись, молчит, кто-то, напротив, становится агрессивным и язвительным. Он случайно может причинить боль другим. Если ты нечаянно когото обидел,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



 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 отка-

за заполни им лёгкие. Выдыхая воздух ртом, почувствуй, как он выходит из лёг-ких. Повтори 3—5 раз;





✓ 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.

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".

К сожалению, не всегда эмоциональная окраска речи положительно влияет на общение. Оценочные суждения ("Тыутверждение") нередко вызывают негативные эмоции и защитную реакцию у собеседника. Лучше использовать безоценочные суждения ("Я-утверждение"), которые передают отношение к ситуации без обвинений, требований, не вызывают отрицательной реакции, помогают установить доверительные отношения.



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 рас- страиваюсь. На подготовку к соревновани- ям 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

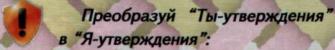
Формула построения "Я-утверждения":

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...".





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. Ты входишь в состав жюри конкурса юмористических школьных газет, посвящённых 1 апреля. Тебе предстоит выбрать лучшую газету.

> Какая оценка, на твой взгляд, наиболее убедительна?

> > Доброе

слово

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 указа-

но положительных моментов.

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

