


## Рекомендации школьникам и родителям от социального педагога

 На связи школьный социальный педагог Ломоченко О.А.

 Поделюсь с вами необычным тренингом «Шесть шагов к себе»

 Делать его рекомендуется до тех пор, пока не исчезнет чувство, что делать это слишком трудно.

### 1 Шаг первый

В кругу друзей дай себе задание никого не перебивать и внимательно слушать говорящего. Слушая, размышляй: «Почему он это говорит? Весел или притворяется? Грустен или делает вид? Имеет ли скрытую цель высказывания? Какую?». Вообрази, что он - это ты... Настройся так, чтобы при этом не осуждать человека и не искать, в чем твое «превосходство» над ним. Старайся вникнуть в его душевное состояние. Если все-таки выполнение этого задания окажется сложным, значит, ты поглощен только собой и в беседе слушаешь скорее себя, чем собеседника.

### 2 Шаг второй

Проанализируй свой круг общения. Согласно древней мудрости, подлинное постижение внутренней жизни других доступ? но лишь тому, кто одновременно связан приятельскими узами (именно приятельскими, а не должностными или семейными) хотя бы с одним: а) ровесником, б) человеком помоложе, в) значительно моложе, г) ребенком, д) человеком постарше, е) значительно постарше, ж) стариком (или пожилой женщиной). Эту простую, но глубокую истину, как ни печально, многим приходится открывать для себя заново. Неспособность поддерживать приятельские отношения, например, с подростком или со стариком может говорить о косности и узости твоей настроенности на других, что, пожалуй, делает тебя не слишком интересным собеседником в определенных ситуациях.

### 3 Шаг третий

В каком бы настроении ты ни проснулся, посмотри на себя в зеркало и сострой гримасу, которая сможет тебя рассмешить. Если не получается, имей в виду, что люди могут воспринимать тебя как надменного или даже злого субъекта. Тебе, возможно, не удастся общение на игровом уровне, а стало быть, ты бываешь утомительно скучным. Разумеется, твое право оставаться таким, какой ты есть. Но тогда не сетуй на недоброжелательность окружающих.

### 4 Шаг четвертый

Расположи два зеркала так, чтобы увидеть себя в профиль. Не позируй: ссутулься, не выпячивай подбородок, держи рот приоткрытым, взгляд рассеянный... Постарайся принять себя в этом; непарадном виде. Трудно? Значит, не исключено, что ты не умеешь: реально оценивать, каким тебя может увидеть посторонний человек. Ты предпочитаешь обманываться на свой счет, и поэтому сам нередко становишься жертвой обмана.

### 5 Шаг пятый

Находясь в транспорте, присмотрись к кому-нибудь. Постарайся сделать так, чтобы твой интерес к человеку остался для него незаметным. Если не получается, значит, у тебя, пожалуй, слишком настойчивый, неделикатный взгляд, а это ограничивает возможности коммуникации. Следовательно, такое неназойливое изучение другого человека взглядом должно сделаться твоим повседневным упражнением. (Естественно, надо тут же отвести глаза, если тебя заметили.) Но главное вот что: попытайся вообразить изучаемое лицо улыбающимся, опечаленным, насмешливым, гневным, испуганным, полным нежности... Тот, кто не умеет этого делать (основываясь на сиюминутном выражении реального лица), вероятно, не вполне понимает смену чувств и намерений по лицам собеседников.

### 6 Шаг шестой

При столкновении с кем-либо, например, в переполненном транспорте, заставь себя спокойно произнести «виноват» или «извините», а затем замолчать, как бы тебя не унижали. Разглядывай затылок впереди стоящего человека, свои руки, вид в окне... С точки зрения окружающих, тот, кто молчит, ведет себя достойнее того, кто неистовствует и злобствует, так что присутствующие определенно встанут на твою сторону. Не можешь сдержаться? Значит, ты либо хочешь всегда оставлять последнее слово за собой, либо слишком нервный. И то и другое - помеха общению. Прими за правило: в течение месяца (двух, трех, более) осознанно держать себя в руках, то есть быть хладнокровным и выдержанным, если попадаешь в такие ситуации.