Необходимость подготовки к вхождению в инфраструктуру современного общества и его культуру приводит к интенсификации учебного процесса, увеличению нагрузки и, как следствие, напряжению во взаимоотношениях между учителями, детьми, родителями.

Успешность в любой деятельности невозможно представить без умения эффективно общаться.

Для того, чтобы коммуникация стала качественной, она должна быть позитивной.

Позитивная коммуникация трактуется как взаимодействие, основанное на положительных эмоциях, направленное на взаимопонимание и приносящая удовлетворение всем участникам.

Основные правила позитивной коммуникации:

* **Будьте реалистами в оценках других**.

Хотя возложение серьезных ожиданий на других может положительно повлиять на их поведение, не следует ставить нереалистичные ожидания. Это может привести к обратному эффекту.

* **Будьте осторожны и последовательны в своих выводах**.

Порой мы думаем о других плохо, потому что торопимся с выводами. Потратьте время на то, чтобы глубже понять ситуацию и обстоятельства, в которые попал человек.

* **Будьте внимательными, ищите в людях лучшие стороны и благие намерения**.

Когда человек поступает дурно, прежде всего предположите, что тому есть важные скрытые причины.

* **Постарайтесь понять причину вашего критического отношения к другим.**

Когда вам трудно рассмотреть хорошее в других, причиной может быть ваша неспособность увидеть хорошее в себе. Ответьте на вопросы: это действительно ваши мысли? Или мнение знакомых? Найдите настоящую причину вашего критического настроя, чтобы постараться от него избавиться.

* **Не стесняйтесь демонстрировать хорошее отношение к другим**.

Пусть язык вашего тела показывает окружающим, что вы видите в них хорошее. Смотрите им прямо в глаза, с уважением и доверием к ним.

* **Избегайте обобщений.**

Обобщения грешат неточностью и обидны. Помните, что каждый человек уникален. Это личность со своим характером и сильными сторонами.

* **Используйте технику «Я-сообщение».**

Данная техника не заставляет защищаться, она, напротив, приглашает к диалогу, дает возможность высказать свое мнение.

По всем дополнительным вопросам Вы можете обратиться за помощью в ГУ «Центр «Семья».

Наш адрес: г. Чита, ул. Ленина, 27-А. Тел.:

914-438-90-50,

**Электронная почта:** semya2003@list.ru

**Наш сайт:** [www.centr-semya.ru](http://www.centr-semya.ru)

информация подготовлена по материалам Интернет-сайтов

****

Государственное учреждение «Забайкальский краевой центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»

Государственное учреждение дополнительного профессионального образования «Институт развития образования Забайкальского края»

Позитивная коммуникация

рекомендации подросткам

Чита

2019