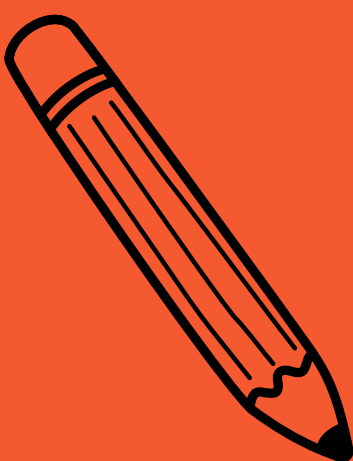


# ПРИЁМЫ ОБЩЕНИЯ



## Сообщай факты, а не выводы



☹ Ты дурак.  
☹ Ты предатель.  
☹ Ты поступил плохо.

😊 Ты меня толкнул.  
😊 Ты испачкал мою одежду.  
😊 Ты взял мою вещь без разрешения.



## Говори о своих чувствах, а не мыслях

☹ Я чувствую, что ты мне не друг.  
☹ Мне кажется, ты врешь.  
☹ Думаю, тебе не интересно.

😊 Я злюсь, когда ты берешь мои вещи.  
😊 Меня задевает, когда вы при мне шепчетесь.  
😊 Мне грустно, когда со мной не разговаривают.

## Говори о своих потребностях, а не возмущайся

☹ Ты мало со мной играешь!  
☹ Ты опять ушел без меня!  
☹ Ты постоянно меня перебиваешь!

😊 Я бы хотел еще поиграть, мне очень интересно с тобой.  
😊 Мне скучно одному, я готов пойти с тобой.  
😊 Давай, теперь я расскажу тебе историю.



## Проси, а не требуй



☹ Быстро положи на место!  
☹ Возьми меня с собой!  
☹ Слушай, что я скажу!

😊 Пожалуйста, спрашивай меня, если хочешь взять мою.  
😊 Будет здорово, если мы поиграем вместе.  
😊 Пожалуйста, объясни, почему ты это сделал.

## Учись правильно говорить "Нет"

- ✓ Делай это прямо, но не грубо.
- ✓ Говори человеку: "Мне сложно отказать / сказать нет, но я все же это сделаю".

- ✓ Говори медленно и дружелюбно.
- ✓ Не оправдывайся.
- ✓ Отказываясь, вместо "я не могу" говори "я не хочу".

## Помни, ты имеешь право:

- оценивать собственное поведение, мысли и эмоции и отвечать за их последствия;
- самостоятельно обдумать, насколько ты отвечаешь за проблемы других людей и отвечаешь ли вообще;
- менять свое мнение;
- ошибаться и отвечать за свои ошибки;
- быть независимым от плохого отношения других людей и навязчивой доброжелательности;
- говорить "Я не знаю", "Я не хочу", "Я тебя не понимаю", "Меня это не интересует";
- принимать нелогичные решения.

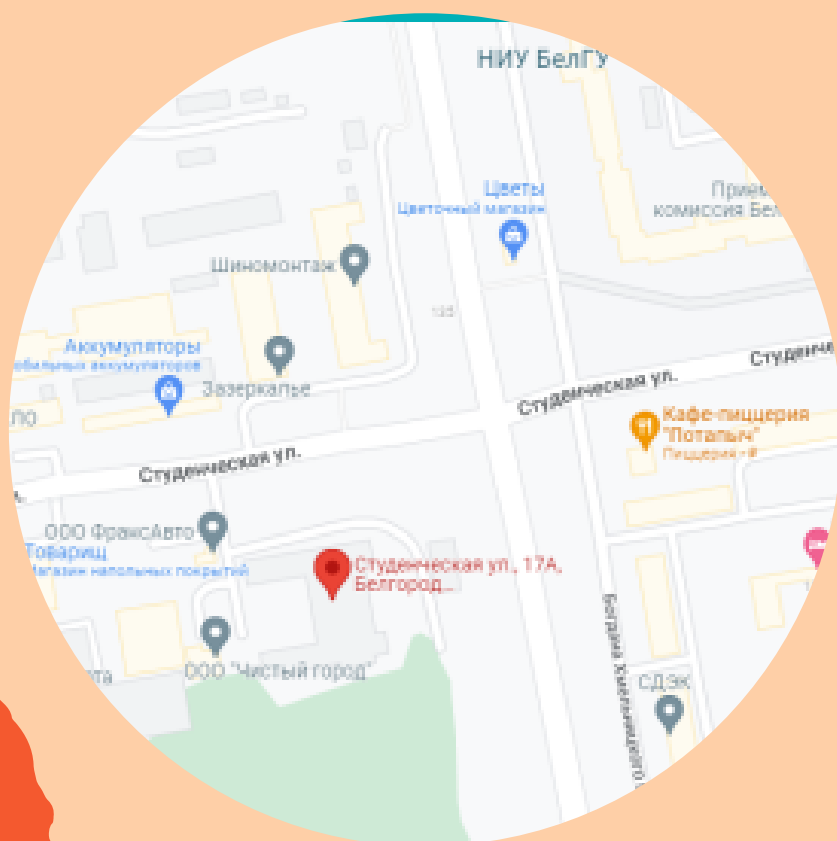
# КАК НАС НАЙТИ ?

**ТЕЛЕФОН:**

**+7 (4722) 25-03-89**

**АДРЕСС:**

**Г.БЕЛГОРОД, УЛ.  
СТУДЕНЧЕСКАЯ, Д.17 "А"**



**Точка поддержки  
Белгород**

[@tochka\\_podderzhki](#)



ОТКРОЙТЕ КАМЕРОЙ VK

**ПОДПИСАТЬСЯ**