

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

КАК КОРРЕКТНО ВЫСКАЗЫВАТЬ СВОЕ МНЕНИЕ



СОВЕТЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ (ОС) – способ выразить свое мнение. Оно адресовано одному человеку или группе людей.

Эффективная ОС



СВОЕВРЕМЕННАЯ

«по горячим следам»

КОРРЕКТНАЯ

в уважительной форме

КОНКРЕТНАЯ

что именно человек сделал хорошо и как ему стоило бы поступить иначе

МОТИВИРУЮЩАЯ

побуждает адресата изменить его точку зрения или поведение

Важно убедиться, что наш собеседник **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОЧЕТ УЗНАТЬ ЧУЖОЕ МНЕНИЕ О СЕБЕ.**

В идеале – сам просит об этом.



ХВАЛИТЬ ЕГО ЛУЧШЕ В ПРИСУТСТВИИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.

Это повысит его самооценку, укрепит авторитет в глазах окружающих.



Говорить об ошибках и недочетах желательно НАЕДИНЕ БЕЗ ПОСТОРОННИХ.



ЭТАПЫ ЭФФЕКТИВНОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

1 ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ НА БЕСЕДУ

2 ВЫСКАЗЫВАНИЕ МНЕНИЯ

3 ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Подойдет для ситуаций, когда мы хотим:

- выразить несогласие с тем, что думает или как себя ведет человек
- помочь ему увидеть его промахи
- избежать ссор и обид

ЭТАП 1

ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ НА БЕСЕДУ

Устанавливаем контакт с тем(той),
кому адресовано наше мнение

ХВАЛИМ

*«Ты сочинил(а) душевное
стихотворение»*

БЛАГОДАРИМ

«Спасибо, что предупредил(а)»

**ПОДЧЕРКИВАЕМ
ДОСТОИНСТВА,
СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ**

*«Платье нарядное,
отлично сшито, из хлопка
– самое то в жару»*

Это вызывает доверие,
желание прислушаться к нам.

ЭТАП 2

ГОВОРИМ О ТОМ, ЧТО НЕ НРАВИТСЯ

Корректно сообщаем о том, что нас не устраивает. Предлагаем свою помощь, варианты по решению проблемы.

Иначе собеседник потеряет доверие, расстроится.

ОБИДНО

«Это платье 42 размера тебе мало! Ты как корова в нем»

«Ты так безграмотно пишешь!»

ВЕЖЛИВО

«Мне кажется, тебе подойдет платье 44 размера»

«По правилам такие-то слова пишутся так-то»

ВАЖНО ИЗБЕГАТЬ

- слов «не, но, нет» – они уместны для жесткого обозначения позиции
- негативной оценки личности

ОБИДНО

«Это платье тебе не идет»

«Без обид, но твой стишок так себе»

«Ты неудачник(ца)
по жизни»

ПОРОЙ ВМЕСТО ПРЯМОГО МНЕНИЯ ЛУЧШЕ ЗАДАТЬ ВОПРОСЫ

*«Тебе комфортно в платье?
Ты можешь в нем свободно
двигаться?»*

Человеку легче признать собственные ошибки самому, чем услышать о них от других.

Вопросы побуждают его посмотреть на себя со стороны, увидеть нюансы.

ЭТАП 3

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

ЗАВЕРШАЕМ БЕСЕДУ

ПОЗИТИВНЫМ НАПУТСТВИЕМ

«Желаю тебе отлично провести время на свидании в красивом платье»

«У тебя способности к творчеству, ты пишешь крутые стихи. Продолжай развиваться»

Это помогает нашим собеседникам вдохновиться на перемены.

ПомощьРядом.рф

10

БЕРЕГИ СЕБЯ
ПОМОЩЬРЯДОМ.РФ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ

ОНЛАЙН

АНОНИМНО

БЕСПЛАТНО

#МОЛЧАТЬНЕЛЬЗЯПОМОЧЬ



**ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**