

СОВЕТЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

У людей юношеского возраста бывают трудности в общении не только со взрослыми, но и с одноклассниками. Мы предлагаем несколько советов, которые помогут вам в общении со сверстниками. Эти психологические хитрости будут полезны и вашим родителям.

1. Если вы понимаете, что собеседник соврал или скрыл информацию, не задавайте дополнительные вопросы и не переспрашивайте – просто внимательно посмотрите ему в глаза. Такой прием вынудит визави рассказать недосказанное.
2. Возрастной кризис идет рука об руку с конфликтами и скандалами. Если на вас кто-то кричит, не отвечайте ему тем же. Сохраняйте спокойствие. Такая реакция будет неожиданной для кричащего и вызовет у него злость. Но затем последует чувство вины за то, что он вел себя некорректно.
3. Важная контрольная, выступление перед большой аудиторией и даже просто первое признание в любви – все это может быть волнительно для вас. Как справиться с волнением? Пожуйте жевательную резинку. Жевание ассоциируется с приемом пищи. А едим мы в основном дома, то есть в родном и безопасном месте. С помощью жевательной резинки можно обмануть мозг и создать ему «домашнюю» атмосферу.
4. Даже при сильнейшем волнении на экзаменах и в других затруднительных ситуациях поможет проверенный способ – представьте, что оппонент ваш близкий друг. Так вы будете чувствовать себя спокойнее и легче наладите контакт с собеседником.
5. Еще один актуальный вопрос юношеского возраста – первая любовь. Есть проверенный способ выявить симпатию того или иного человека: когда в компании смеются все, обратите внимание, кто на кого смотрит. В такой ситуации каждый человек подсознательно смотрит на того, кто ему наиболее симпатичен. Так что следите за взглядами, возможно, вы поймете, кому стоит отправить романтическую открытку на День Валентина.
6. Если вам кто-то не очень приятен, но общение прекратить никак нельзя, попробуйте при встрече с этим человеком выражать больше радости: улыбайтесь, произносите его имя с особой теплотой. С такой практикой отношение к человеку действительно изменится в лучшую сторону.
7. Юношеский возраст – время конфликтов. Но если напряженная ситуация возникла в помещении с зеркалами, станьте так, чтобы зеркало находилось за вашей спиной, а собеседники – напротив вас. Так они будут видеть свое отражение. А кому хочется выглядеть злым и недовольным? Никому. Так что ваши визави будут стараться вести себя спокойнее.
8. Проверенный способ привлечь внимание понравившегося человека: внимательно смотрите на предмет, находящийся прямо за его плечами. Как только объект симпатии обратит на вас внимание, посмотрите ему в глаза и слегка улыбнитесь.

9. Еще один способ расположить к себе человека – смотреть ему в глаза. При встрече просто определяйте его цвет глаз. Зрительный контакт располагает к себе, и вы сможете заполучить симпатию понравившегося человека.
10. Стресс у детей в юношеском возрасте – частое состояние. Но, к счастью, мы можем контролировать наши эмоции. В моменты волнения прочувствуйте все процессы в организме: как учащенно бьется сердце, каким тяжелым стало дыхание. Как только прочувствуйте – постарайтесь дышать спокойнее и тем самым уравновесить биение сердца.
11. Хороший способ настоять на своем – завязать требования. Скорее всего, оппонент не согласится на такие условия. Но зато, когда вы предложите более «приземленные» условия, оппонент наверняка даст согласие. Обычно люди склонны уступить в меньшем, если перед этим отказали в чем-то большем.
12. Есть один важный вопрос: как стать увереннее в себе? Это действительно важно. Ведь к уверенным в себе и своих действиях люди тянутся больше. Поэтому необходимо показывать, что вы разбираетесь в том или ином вопросе.