

## Как находить общий язык: с одноклассниками и учителями

*Привет! Бывало ли у тебя такое, что тебя не понимают, или ты не понимаешь другого человека? Кажется, будто вы говорите на разных языках. Это случается почти со всеми. Но хорошая новость: «общий язык» — это навык, которому можно научиться. Давай разберемся, как это делать.*

### Часть 1: С одноклассниками — как быть частью команды

Твои одноклассники — это твоя первая большая «социальная лаборатория». Здесь можно научиться дружить, спорить, сотрудничать и просто быть собой.

#### Простые правила, которые работают:

1. Интересуйся, а не впечатляй. Самый простой способ начать общение — показать интерес к другому. Вместо того чтобы рассказывать о себе, можно спросить:

- «Что ты сейчас читаешь/играешь/смотришь?»
- «Как ты решил эту задачу?»
- «Крутой рисунок! Что это?»

Людям приятно, когда ими интересуются.

2. Ищи точки пересечения. У вас точно есть что-то общее: любимый предмет, сложная контрольная по математике, переживания из-за спортивной секции или общая любовь к пицце в столовой. Общее — это мостик для разговора.

3. Умей слушать по-настоящему. Когда с тобой говорят:

- Отложи телефон.
- Смотри на человека (не обязательно в глаза, если некомфортно, можно на переносицу или в район бровей).

- Кивай, поддерживай: «Ух ты!», «Правда?», «И что же ты ответил?».
- Не перебивай.

#### 4. Если возник спор или конфликт:

- Говори о своих чувствах, а не обвиняй. Скажи: «Я обиделся, когда ты вчера не взял меня в команду» вместо «Ты негодяй, потому что не взял меня».
- Используй «Я-сообщения»: «Я злюсь, когда меня перебивают» работает лучше, чем «Ты всегда меня перебиваешь!».
- Предлагай варианты решения: «Давай в следующий раз бросим жребий, кого брать в команду?».

#### Что делать, если ты новенький или чувствуешь себя одиноко?

- Присоединяйся к общей деятельности: помоги убрать класс, запишись в кружок, где есть твои одноклассники, предложи помощь с заданием.
- Будь рядом. Иногда не обязательно много говорить — можно просто сидеть рядом на перемене, вместе смеяться над шуткой. Молчаливое присутствие — тоже форма общения.

### **Часть 2: С учителями — как строить уважительный диалог**

Учитель — не враг и не надзиратель. Это такой же человек, который хочет, чтобы ты понял тему и стал лучше. С ним можно и нужно выстраивать контакт.

#### Как сделать общение проще и эффективнее:

1. Покажи, что ты уважаешь его время и труд. Это базовое правило.
  - Старайся не опаздывать.
  - Имея вопрос, подойди на перемене или после уроков, а не перебивай объяснение новой темы.

- Соблюдай правила, принятые в классе (поднимать руку, не шуметь).
2. Задавай вопросы. Учителя это очень ценят. Это показывает, что ты думаешь.
- Не бойся переспросить, если не понял: «Можно, я уточню? Вы имеете в виду, что...?»
  - Если стесняешься спросить при всех, подойди после урока.
3. Если ты не согласен с оценкой или замечанием:
- Никогда не выясняй отношения при всем классе. Дождись перемены или конца уроков.
  - Подойди спокойно, без агрессии. Скажи: «Мария Ивановна, можно я с вами поговорю по поводу контрольной? Мне не до конца ясно, за что снизили балл. Можете, пожалуйста, объяснить?»
  - Готовь аргументы. Не «Мне кажется, это несправедливо», а «Я выполнил это задание вот по такому алгоритму, который мы проходили. Посмотрите, пожалуйста, здесь».
4. Если учитель к тебе придирается (тебе так кажется):
- Сначала честно спроси себя: а может, я действительно что-то нарушаю?
  - Поговори с ним наедине: «Я заметил, что вы часто меня вызываете/делаете замечания. Мне важно понять, что мне нужно исправить в своем поведении?»
  - Часто такая спокойная, взрослая позиция полностью меняет отношение.

### **Универсальный секрет для всех**

Будь тем, с кем приятно иметь дело.

- Улыбайся. Искренняя, легкая улыбка располагает.
- Говори «спасибо» и «пожалуйста».

- Смотри в лицо человеку, когда общаешься.
- Извиняйся, если не прав. Сильный не тот, кто никогда не ошибается, а тот, кто умеет признать ошибку.

Помни: *Не бывает идеальных отношений. Всегда могут быть недопонимания и споры. Это нормально. Твоя задача — не сделать так, чтобы тебя все любили, а научиться решать трудности в общении с достоинством и уважением к себе и другим.*

Если совсем не получается, и ситуация с кем-то в школе серьезно портит тебе жизнь — не молчи. Расскажи родителям, подойди ко мне, школьному психологу. Мы вместе подумаем, как лучше поступить.

Ты обязательно научишься! Главное — пробовать.

Твой школьный психолог, Малышева Алина Денисовна.

Я в кабинете № 5. Заходи, если трудно, страшно или просто нужен совет.