



г. Мурманск
МБОУ прогимназия №24

Как помочь другому понять тебя



Как поделиться своими чувствами с другим человеком? С чего начать?

Если вам хочется выразить свои эмоции другому человеку, то нужно выбрать место и время, когда он действительно сможет вас выслушать. Затем нужно привлечь его внимание.

В качестве начальных фраз можно использовать следующие:



"Я бы хотел поговорить с тобой о..."

Сейчас подходящее время?»

"У меня проблема – могу я сейчас поделиться с тобой?»

"Меня кое-что беспокоит. Могу я поговорить с тобой об этом?»

"Мне нужна твоя помощь В..."»

«Я действительно чувствую себя (обиженным, сердитым, грустным, обеспокоенным, испуганным...)"

Имейте в виду, что, когда вы делитесь своими чувствами, многие люди хотят помочь вам почувствовать себя "лучше" или начинают давать советы.

Вам это не подходит? Тогда скажите, чего вы хотите на самом деле: "Я хочу, чтобы ты выслушал, что я чувствую. Я не ищу совета или утешения, я просто хочу высказаться. Готов ли ты к тому, чтобы выслушать меня?" Если ваш собеседник снова начнет утешать или советовать, напомните ему: «Я просто хочу сказать тебе о своих чувствах".