

Богданова Ирина Викторовна,
учитель ГБОУ школа № 456,
г. Санкт-Петербург

Технологическая карта урока

«Особенности коммуникации в дружеских отношениях»

Тип урока: урок открытия нового знания, комплексного применения знаний.

Прогнозируемые результаты

личностные:

- осознание собственной роли (образа) в дружеских отношениях;
- понимание мотивов коммуникации;
- понимание основных моральных норм и ориентаций в дружеских отношениях.

метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

предметные:

- расширить понимание «дружбы»;
- разобрать компоненты, отличающие дружеские отношения от прочих;
- усвоить механизмы коммуникации в дружеских отношениях.

Материально-техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, бумага, письменные принадлежности.

Цель урока: рассмотрение термина «дружба» и его особенностей в контексте межличностной коммуникации.

Этап урока	Цель	Содержание		Методы и приемы работы	Формируемые УУД
		Деятельность учителя	Деятельность обучающихся		

Организационный	<p>Понять, с каким настроением обучающиеся пришли на занятие.</p> <p>Определить степень готовности к работе</p>	<p>Приветствует обучающихся, интересуется их эмоциональным состоянием (вербально или посредством наблюдения), проверяет готовность к уроку</p>	<p>Приветствуют педагога, настраиваются на работу</p>	<p>Наблюдение, диалог</p>	<p>Коммуникативные: умение слушать и понимать других, совместно договариваться о правилах общения и поведения</p>
Постановка темы и цели урока	<p>Подведение обучающихся к теме занятия.</p> <p>Проектирование плана работы</p>	<p>Начало работы с презентацией.</p> <p>Рассмотрение вводных слайдов: тема занятия (дружба), задает обучающимся вопрос для рассуждения (Что такое дружба?).</p> <p>Формулирование целей и задач урока совместно с обучающимися.</p>	<p>Отвечают на вопросы педагога, погружаются в рассуждение по теме урока.</p>	<p>Диалог, кратко «круглый стол» по теме занятия</p>	<p>Регулятивные: умение определять цель деятельности на уроке</p> <p>Коммуникативные: умение слушать и понимать других, умение оформлять мысли в устной форме</p> <p>Познавательные: умение извлекать информацию, делать выводы на основе анализа</p>

Освоение нового материала	Выявление особенностей коммуникации в дружбе. Противопоставление деструктивным типам взаимодействия. Выделение смыслообразующих элементов дружбы	Направляет на тему урока, указывает на объект дискуссии. Разбирает слайды презентации, запрашивает обратную связь у обучающихся, дает материал по теме	Слушают материал. Делают заметки с доски	Лекция	Познавательные: умение извлекать информацию, делать выводы на основе анализа Коммуникативные: умение слушать и понимать других, умение оформлять мысли в устной форме
	Сформировать понимание дружбы с «внутренним Я» как основы формирования здоровой личности человека. Разбор техник сострадания к себе. Самокритика	Организация диалога, реализация личностно-ориентированного подхода, установка связи между материалом и его непосредственным влиянием на самоощущение, качество жизни обучающегося. Разбор следующих слайдов	Слушают материал, делают заметки с доски	Лекция, дискуссия	Познавательные: умение извлекать информацию, делать выводы на основе анализа Коммуникативные: умение слушать и понимать других, умение оформлять мысли в устной форме

Первичное закрепление нового материала	Посредством практически х упражнений посмотреть на концепцию дружбы с учетом особенносте й коммуникац ии, обсуждаемы х ранее	Проведение практических упражнений. Ответы на возникающие вопросы, разбор затруднений	Принимают участие в практических упражнениях. Применяют материал, полученный на занятии	Организацио нно-мыслительн ые игры	Регулятивные: умение оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей Познавательные: умение устанавливать аналогии, делать выводы на основе анализа
Самопроверка	Реализация тренинга, направленно го на обмен полученным и знаниями о дружбе и проведение взаимопрове рки. Осознание каждым обучающимс я степени овладения новым материалом, начало саморефлекс ии	Проводит тренинг, совместно помогает интерпретировать результат	Проходят тренинг. Выполняют самопроверку, анализируют собственные результаты и результаты одноклассник ов. Сравнивают с материалом, полученным на занятии	Имитационн ый тренинг, моделирован ие	Коммуникативные: умение слушать и понимать других, Регулятивные: умение определять успешность выполнения задания в диалоге с учителем

Подведение итогов	Соотнесение поставленных задач с результатом, рефлексия по пройденному материалу	В соответствии с целью урока задает обучающимся вопросы. Убеждается в корректном понимании темы, стимулирует к дальнейшей саморефлексии. Отвечает на возникающие вопросы	Отвечают на вопросы педагога. Рассуждают. Задают уточняющие вопросы. Проговаривают полученные знания, делятся впечатлениям и от занятия	Наблюдение, дискуссия, диалог	Регулятивные: умение определять успешность выполнения задания в диалоге с учителем Коммуникативные: умение оформлять мысли в устной форме, умение строить высказывание в соответствии с поставленными задачами Познавательные: умение на основе анализа делать выводы

Ход урока

Педагог приветствует класс. Интересуется настроением обучающихся.

1 Блок: «О дружбе»

Что такое дружба? Определения.

Значение первое: знакомые. Большинство людей, которых мы считаем своими друзьями, на самом деле всего лишь наши знакомые, то есть те, кого мы выделяем из окружающей нас безликой массы. Нам известны их заботы, их проблемы, мы считаем их близкими нам людьми, обращаемся к ним за помощью и сами охотно им помогаем. Но нет полного откровения, мы не доверяем им свои самые сокровенные желания. Часто за внешне сердечными отношениями прячутся глубинные конфликты. Конечно, это не посторонние нам люди, между нами существует определенная близость.

Значение второе: коллективная солидарность. Нужно отличать, как это делали древние, дружбу от солидарности. В такой солидарности нет ничего личностного. К этой же категории относятся формы солидарности, существующие в сектах, в партиях, в церкви. Христиане зовут друг друга братьями или друзьями, социалисты - товарищами. Но во всех этих случаях мы имеем дело с коллективными, а не чисто личностными отношениями.

Значение третье: функциональные отношения. Они относятся к типу личностных связей, основанных на социальной функции. В этом виде отношений присутствует минимум любви, они длятся до тех пор, пока существует интерес, который требует общей заботы. Сюда же входят многочисленные профессиональные взаимоотношения, отношения между коллегами по работе и между соседями по дому.

Значение четвертое: симпатия и дружелюбие. Мы подходим, наконец, к той категории людей, с которыми нам хорошо, которые нам приятны, которыми мы восхищаемся. Но и в этом случае слово дружба следует употреблять очень осторожно. Такие эмоциональные связи часто поверхностны и непродолжительны.

Что же в таком случае понимаем мы под словом "дружба"? Интуитивно оно вызывает у нас представление о чувстве глубоком, честном, предполагающем доверие и откровенность. Эмпирические исследования тоже показывают, что подавляющее большинство людей именно так представляет себе дружбу. В своей последней книге Райзман, изучив огромный материал, написанный на эту тему, дал следующее определение дружбы: "Друг – это тот, кому доставляет радость делать добро другому, и кто полагает, что этот другой испытывает к нему те же чувства". Это определение Райзмана ставит дружбу в число альтруистических, искренних чувств.

Что же в таком случае понимаем мы под словом "дружба"? Интуитивно оно вызывает у нас представление о чувстве глубоком, честном, предполагающем доверие и откровенность. Подавляющее большинство людей именно так представляет себе дружбу.

"Друг – это тот, кому доставляет радость делать добро другому, и кто полагает, что этот другой испытывает к нему те же чувства".

Как появляется дружба?

У нас могут быть в течение всей жизни прекрасные отношения с соседями или с коллегами по работе, но никто из них не станет нашим другом. И в то же время мы можем считать другом или подругой человека, с которым мы виделись всего один-два раза и который живёт далеко от нас. Выясняется, однако, что только с ним нам хорошо и хочется проявить то лучшее, что в нас есть.

Дружба возникает как разрыв в обычном течении событий, как скачок. В какой-то момент мы вдруг начинаем испытывать сильный прилив симпатии, интереса к другому человеку, он становится нам близок. Если мы давно с ним знакомы, появляется чувство, будто мы увидели его первый раз в жизни. Назовем это явление *встречей*. Встреча – это конечное событие, сгусток времени. Для дружбы важны только эти минуты наивысшей интенсивности жизни. Все, что происходит в промежутке, не имеет значения. Такая встреча всегда

неожиданность, всегда открытие. По отношению к большинству наших знакомых мы так никогда и не сделаем этот первый шаг на пути к дружбе.

Дружба – это сложное переплетение встреч, и каждая встреча – испытание, она может принести успех и разочарование. В отличие от влюблённости мы можем даже не вспоминать о друге от встречи до встречи.

Взаимодействие 2-х людей передаёт схема американского психолога Дж. Левинджера.

0. Нулевой контакт.

Два несвязанных лица.

1. Осознание.

Односторонние установки или впечатления, без взаимодействия.

2. Поверхностный контакт.

Двухсторонние установки, некоторое взаимодействие.

3. Взаимоотношения.

Пересечение двух личностей образующие дружеское Мы

Виды и типы дружбы

Духовная дружба – взаимное обогащение и дополнение друг друга. Каждый восхищён и очарован превосходством другого. Тем самым он даёт своему другу возможность получить столь желанное признание: что может быть прекраснее, если тебя ценит и понимает тот, за кем ты признаешь это право. Самое удивительное заключается в том, что каждый чувствует себя совершенно непохожим на другого и восхищается именно теми качествами, которых нет у него самого.

Творческая дружба – это оба друга сохраняют свою ярко выраженную индивидуальность. Более того, дружба помогает творчески дополнять личность каждого из друзей, придать законченный характер их индивидуальности.

Будничная дружба может существовать при условии непосредственной территориальной близости. Друзья живут рядом, обращаются за помощью, ходят вместе в кино или хотя бы просто болтают о том о сём. Как правило, такая дружба подкрепляется каким-нибудь постоянным поводом для встреч. Это может быть обычное соседство или общая работа.

Семейная дружба на первый взгляд кажется полным антиподом дружбы творческой, но это не так. Для рассматриваемого нами типа дружбы характерно то, что наш друг, в сущности, становится другом всей семьи. А если речь идет о супружеской паре, у которой есть дети, можно со всей очевидностью говорить о дружбе семьями.

Неписанные правила дружбы

1. Доверяйте друг другу.
2. Слушайте друг друга.

3. Давайте советы, но не вмешивайтесь.
4. Говорите прямо, если друг ошибается.
5. Храните секреты.
6. Выполняйте свои обещания.
7. Радуйтесь успехам друга.
8. Поддерживайте друг друга в трудные моменты.
9. Делайте комплименты и хвалите друг друга.
10. Уважайте право друга иметь других друзей, кроме вас.

Виды опасной дружбы.

1. Токсичная дружба.

Как и любые отношения, дружба переживает взлеты и падения. В некоторые моменты нашей жизни мы неизбежно чувствуем напряжение или шероховатости в общении. Совершенно другое дело, когда «дружеское» общение постоянно приводит вас в подавленное, негативное состояние. Например, во время встреч с каким-то человеком или группой людей вы замечаете, что не чувствуете подъема сил и настроения ни в их присутствии, ни после расставания. Возможно, стоит задуматься о том, что за отношения вас связывают, какова ваша роль в них и можно ли их назвать дружескими.

2. Ускользающая дружба.

У нас у всех были такие друзья, и, может быть, именно вы были таким человеком. Так естественно предложить кому-то, кто вам нравится: «Давай как-нибудь встретимся!» Но назначить день встречи с ускользающим другом практически невозможно. Вы можете даже договориться на вечер пятницы, но за пару часов до встречи он отменит ее, потому что появились планы поинтереснее.

3. Призрачная дружба.

Некоторые друзья могут быть хорошими повседневными спутниками, некоторые незаменимы в кризисной ситуации, с кем-то вы редко видите из-за нехватки времени или разделяющего вас расстояния. Но вы твердо знаете, что можете рассчитывать на них, когда они вам нужны.

Невероятно неприятный опыт – обратиться к кому-то, ожидая, что он отзовется, и не получить ответа. Это не обязательно значит, что с этим человеком невозможна хорошая дружба. Возможно, вам потребуется переоценить, насколько вы можете положиться на этого человека в дальнейшем.

4. Уничижительная дружба.

Будучи изначально социальными существами, мы не можем не поддаваться влиянию окружающих. Поэтому, если вы общаетесь с позитивными людьми, вы и к себе будете относиться лучше.

Обратное тоже верно. Если вы проводите время с людьми, которые не любят себя или, что еще хуже, не любят других людей, ваше отношение к самому себе может испортиться. Находясь рядом с кем-то, кто негативно отзывается о других, вы становитесь все менее довольными собой и попадаете в нисходящую спираль уничижительной дружбы.

5. Дружба-болото.

Вы планируете рискованный шаг в жизни, который или сработает, или приведет к провалу. Что-то, что делать одновременно страшно и интересно. В таких обстоятельствах у вас может сработать бессознательная защита от перемен и появится искушение обратиться к человеку, который сделает все, чтобы удержать вас в «болоте» привычной жизни.

Такой друг подробно распишет вам все, что может пойти не так, и почему вы не должны даже начинать. Он опустит вас с небес на землю, и вы неизбежно почувствуете опустошенность. Это не значит, что вам стоит избегать своего друга-пессимиста. Просто помните, что такой «застрявший» человек скорее предпочел бы, чтобы вы сидели в «болоте» рядом с ним, чем увидеть, как вы уходите далеко вперед без него.

6. Поддерживающая дружба.

Конечно, нам всегда хочется услышать теплые слова поддержки от своих друзей, но ведь мы не всегда правы в наших суждениях, и не все наши идеи являются верными. Всем необходимы друзья, которые могут открыто говорить вам правду, как они ее видят. Важно, чтобы обратная связь была доброй, чувствительной и при этом действительно в ваших интересах. Так, несмотря на критику, вы сможете не потерять веру в себя, свои решения и будущее. Если вы сомневаетесь в том, что друг, говоря слова поддержки, на самом деле искренен и говорит только правду, это повод задуматься о роли этих отношений в вашей жизни.

Окончание дружбы

Если вы столкнулись с каким-либо видом опасной дружбы, или вы просто хотите ее прекратить, то важно правильно это сделать. Нас всегда учат тому, как заводить друзей, как поддерживать общение, но никто не говорит о том, как спокойно и вежливо прекратить дружбу. Вот несколько советов, которыми можно воспользоваться при необходимости.

1. Будьте откровенны. Заранее спланируйте, что вы собираетесь сказать.

Это трудный разговор, поэтому, возможно, стоит записать причины, по которым вы хотите прекратить дружбу, или даже набросать сценарий действий. Поскольку вы стараетесь не обидеть человека, сформулируйте причины тактично и избегайте обвинений.

2. Сядьте и поговорите о том, что происходит.

Если этот человек был вам очень близок, он заслуживает открытого разговора и возможности высказаться, а не просто электронного письма или текстового сообщения. Будьте прямолинейны (но не злобны) и не придумывайте отговорок, после которых он так и не поймет, что между вами произошло.

3. Дайте другу ответить.

У него могут быть вопросы и ответные претензии к вам. Человек может занять оборонительную позицию, начать кричать, злиться или плакать. Ничего страшного — пусть он даст выход эмоциям (если человек проявит агрессию, позаботьтесь о своей безопасности). В конце концов вы оба почувствуете облегчение оттого, что у вас была возможность высказаться, даже если этот момент дался вам нелегко.

Также есть несколько советов, как себя вести после окончания дружбы.

1. Не сплетничайте, если люди будут расспрашивать вас, что случилось.

Окружающие могут заметить, что вы больше не дружите, и поинтересоваться, что произошло. Отвечайте общими фразами, вроде «просто наши пути разошлись», но не вдавайтесь в подробности. Говорить гадости о бывшем друге – признак злопамятности и незрелости, какой бы ни была причина окончания дружбы.

2. При случайной встрече с бывшим другом будьте вежливы.

Какое-то время вы можете испытывать неловкость, а ваш друг может быть рассержен или обижен, однако относитесь к нему с добротой и уважением. Помните, что когда-то этот человек был вашим другом (возможно, даже лучшим другом), так что отдавайте дань уважения тому, что у вас было в прошлом.

Не игнорируйте своего бывшего друга и не делайте вид, что не замечаете его. Слегка улыбнитесь или кивните ему и идите дальше. Если он заговорит с вами, постарайтесь, чтобы это был приятельский разговор, не располагающий к дальнейшему сближению.

3. Не позволяйте втянуть себя в противостояние или скандал, если ваши общие друзья переживают за ваш разрыв.

Если вы проводите время в одной компании, завершение вашей дружбы может негативно сказаться на всех. Общие друзья могут разделить и встать на вашу сторону или сторону вашего друга, рассердиться на вас или попытаться вас помирить.

Постарайтесь не расстраиваться, если кто-то из ваших общих друзей решит, что должен встать на чью-то сторону. Это вполне может случиться, и будет неприятно и больно, но такие люди просто ищут интриг и скандалов и не должны влиять на вашу жизнь.

2 Блок: «Обо мне»

Сам себе лучший друг: техники сострадания к себе, снижение уровня внутреннего критика

3 Блок: «Практический»

Упражнение № 1. «Встреча взглядами»

Цель: «разогрев» участников; развитие навыков социальной перцепции.

- Давайте сейчас встанем в круг, опустив головы вниз. По моей команде все одновременно поднимают головы. Задача – встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг.

- Итак, не всем. (Итак, молодцы, всем удалось настолько почувствовать друг друга, чтобы выполнить это упражнение).

Упражнение № 2. «Ищу друга» (тренинг)

Цель: разогрев к дискуссии о дружбе; формирование понятия о наиболее ценимых человеческих достоинствах, о значении дружбы и о тех качествах, которые необходимо развивать в себе, чтобы быть достойным дружбы.

- Любой человек, пожалуй, мечтает о том, чтобы иметь настоящего друга. Кому-то из вас наверняка уже повезло, и такой друг у вас есть. У кого-то – множество знакомых и приятелей, но трудно выбрать из них человека, которого можно было бы гордо назвать другом. А кто-то, возможно, в силу застенчивости или замкнутости чувствует себя одиноким и с горечью признается себе, что друзей у него нет. Но в любом случае настоящий друг никому не помешает.

Сейчас я стану редактором особой газеты бесплатных объявлений. Она называется «Ищу друга». Каждый из вас поместит туда объявление о поиске друга. В этом объявлении нет ограничений на количество слов или размер букв. Принимается любая форма. Вы можете изложить список требований к кандидату в друзья, весь набор качеств, которыми он должен обладать, а можете нарисовать его портрет. Можете рассказать о себе. Одним словом, делайте объявление таким, каким пожелаете. Но следует только позаботиться о том, чтобы именно ваше объявление привлекло внимание среди других.

Возьмите листы бумаги, ручки, карандаши и приступайте к своему объявлению. Время на подготовку – 7 минут.

Объявления подписывать не нужно.

- Время истекло. Выложим наши объявления на стол. Теперь каждый молча читает их и на понравившихся 1-2 объявлениях, которые привлекли ваше внимание, и вы готовы связаться с его подателями, ставит галочку сбоку.

-Теперь посмотрите, отозвались ли на ваше объявление. Посчитайте количество галочек на ваших листах. Пусть каждый по кругу назовет одну цифру – количество доставшихся вам выборов.

- Теперь предлагаю обсудить, чем характеризуется объявление, получившее наибольшее число заинтересованных ответов?

- Что помешало вам откликнуться на другие объявления? -Там, где перечислено большое количество требований, предъявляемых к будущему другу? Естественно, ведь не легко соответствовать высокому запросу. Не каждый обладает такими замечательными качествами как «преданность» и т.д. И потом самое главное: в таких объявлениях ищут друга, который должен что-то давать, и ничего не предлагают взамен. Подобное потребительское отношение к другу, от которого требуется служить подателю объявления, вряд ли встретит понимание и сочувствие. Опыт показывает, что гораздо больший интерес и симпатию вызывают объявления, в которых человек предлагает то, чем он сам обладает, в общий котел дружбы, то есть он готов именно к дружеским взаимоотношениям, предполагающим желание и умение не только брать, но и давать.

Упражнение № 3. «На вечеринке»

Цель: формирование умения находить друзей.

- Представьте себе, что вы находитесь на вечеринке, на которой никого не знаете. Когда я скажу «начали», вы быстро находите себе пару и начинаете разговаривать друг с другом на тему «Что я обычно делаю на выходные» («Что я делал прошлым летом»; «Мое любимое занятие»; «Что мне нравится и не нравится в школе»). В последний раз вы сами придумываете себе тему разговора.

-А теперь давайте обсудим наши впечатления.

Что вы чувствовали во время разговоров?

Сделал ли ваш партнер что-нибудь, что облегчило или усложнило контакт?

О чем было легче говорить?

- Итак, вы увидели, как порой трудно заговорить о чем-то, особенно, если вы не знаете собеседника. Поэтому если с вами захочет кто-то познакомиться и первым завяжет разговор, вы должны помочь ему своим вниманием, умением слушать, искренностью.

Упражнение № 4 «Ток»

- Давайте в заключении нашего тренинга передавая мячик, скажем друг другу пожелания на день. Начну я: «Желаю тебе хорошего дня».

Приложение

А что не дружба?

Что такое дружба?

Знакомые

У нас с ними прекрасные отношения. Но нет полного откровения, мы не доверяем им: это самые сокровенные желания.

Коллективная солидарность

К этой же категории относятся формы солидарности, существующие в сектах, в партиях, в церкви. Христиане зовут друг друга братьями или друзьями, социалисты - товарищами.

Функциональные отношения

Личностные связи, основанные на социальной функции. Для тех пор, пока существует интерес, который требует общей заботы: отношения между коллегами по работе, между соседями по дому.

Симпатия и дружелюбие

Та категории людей, с которыми нам хорошо, которые нам приятны, которыми мы восхищаемся. Такие эмоциональные связи часто поверхностны и непродолжительны.

"Друг - это тот, кому доставляет радость делать добро другому, и кто полагает, что этот друг испытывает к нему те же чувства"

Как появляется дружба?

0. Нулевой контакт. Два несвязанных лица.

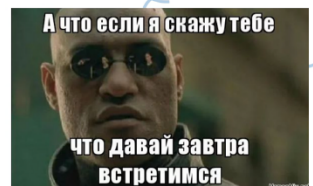
1. Осознание. Односторонние установки или впечатления, без взаимодействия.

2. Поверхностный контакт. Двухсторонние установки, некоторое взаимодействие.

3. Взаимоотношения. Пересечение двух личностей образующие дружеское Мы.

Дружба возникает как скачок в обычном течении событий. В какой-то момент мы вдруг начинаем испытывать сильный прилив интереса к другому человеку. Встреча - это конечное событие, ступень времени. Для дружбы важны только эти минуты наивысшей интенсивности жизни. Такая встреча всегда неожиданность, всегда открытие. По отношению к большинству наших знакомых мы так никогда и не сделаем этот первый шаг на пути к дружбе.

Дружба - это сложное переплетение встреч, и каждая встреча - испытание, она может принести успех и разочарование.



Виды дружбы

Духовная

Взаимное обогащение и дополнение друг друга. Каждый чувствует себя совершенно непохожим на другого, но ценит и восхищается этими различиями



Творческая

В ней оба друга сохраняют свою ярко выраженную индивидуальность. Более того, дружба помогает творчески дополнять личность каждого из друзей



Будничная

Друзья обязательно должны жить рядом, оказывать друг другу услуги, обращаться за помощью, ходить вместе в кино или хотя бы просто болтать о том о сём



Семейная

Для рассматриваемого нами типа дружбы характерно то, что наш друг, в сущности, становится другом всей семьи



Сам себе лучший друг

Все мы хотим чувствовать себя особенными, прилагаем для этого немало усилий, но всегда находится кто-то умнее, красивее и успешнее. Как мы с этим справляемся? Зачастую не так уж достойно: либо раздуваем собственное «я» и умаляем значимость других, либо погружаемся в пучину самобичевания, и это не дает нам реализовать себя полностью.

Признав наконец какой-то свой недостаток или промах, большинство из нас обходится с собой невероятно сурово. «Я недостаточно хорош. Я ничего не стою». Печально, но факт: мы мало с кем обращаемся так плохо, как с самими собой. Каков же выход? Перестать себя судить и оценивать — совсем. Не наклеивать на себя ярлыки — «хороший», «плохой» — и просто принимать себя с открытым сердцем. Проявлять к себе доброту, заботу и сочувствие, какие мы проявляем к близким друзьям, да и, чего уж там, даже к незнакомцам.

Неписанные правила дружбы

- Обмен
- Делиться новостями о своих успехах
- Выказывать эмоциональную поддержку
- Добровольно помогать в случае нужды
- Стараться, чтобы другу было приятно в твоём обществе
- Возвращать долги и оказанные услуги
- Интимность
- Уверенность в друге и доверие к нему

- Отношение к третьим лицам
- Защищать друга в его отсутствие
- Быть терпимым к остальным его друзьям
- Не критиковать друга публично
- Сохранять доверенные тайны
- Не ревновать и не критиковать прочие личные отношения другого
- Взаимная координация
- Не быть назойливым, не поучать
- Уважать внутренний мир и автономию друга

Окончание дружбы

1. Будьте откровенны. Заранее спланируйте, что вы собираетесь сказать.

Это трудный разговор, поэтому, возможно, стоит записать причины, по которым вы хотите прекратить дружбу, или даже набросать сценарий действий. Поскольку вы стараетесь не обидеть человека, сформулируйте причины тактично и избегайте обвинений.

2. Сядьте и поговорите о том, что происходит.

Если этот человек был вам очень близок, он заслуживает открытого разговора и возможности высказаться, а не просто электронного письма или текстового сообщения. Будьте прямолинейны (но не злобны) и не придумывайте отговорки, после которых он так и не поймет, что между вами произошло.

3. Дайте другу ответить.

У него могут быть вопросы и ответные претензии к вам. Человек может занять оборонительную позицию, начать кричать, злиться или плакать. Ничего страшного — пусть он даст выход эмоциям (но если человек проявит агрессию, позаботьтесь о своей безопасности). В конце концов вы оба почувствуете облегчение оттого, что у вас была возможность высказаться, даже если этот момент дался вам нелегко.

Виды опасной дружбы

- 1. Токсичная дружба.** «Дружеское» общение постоянно приводит вас в подавленное, негативное состояние.
- 2. Ускользающая дружба.** Назначить день встречи с ускользающим другом практически невозможно.
- 3. Призрачная дружба.** Невероятно неприятный опыт – обратиться к кому-то, ожидая, что он ответит, и не получить ответа.
- 4. Уничижительная дружба.** Если вы проводите время с людьми, которые не любят себя или, что еще хуже, не любят других людей, ваше отношение к самому себе может испортиться.
- 5. Дружба-болото.** Такой друг подробно распишет вам все, что может пойти не так, и почему вы не должны даже начинать.
- 6. Поддерживающая дружба.** Если вы сомневаетесь в том, что друг, говоря слова поддержки, на самом деле искренен и говорит только правду, это повод задуматься о роли этих отношений в вашей жизни.



Сам себе лучший друг. Техники сострадания к себе.

Исследуем сочувствие к себе: пишем письмо.

Представьте друга, который безоговорочно любит вас и проявляет к вам доброту и сострадание, принимает именно таким, какой вы есть, со всеми вашими столь человеческими недостатками. Напишите себе письмо от лица этого воображаемого друга, сосредоточившись на субъективном изъясне, за который вы склонны себя осуждать. Что сказал бы о вашем «недостатке» этот друг, безгранично вам сострадающий? Как бы он выразил свое глубокое сочувствие, особенно к тому, что вам крайне неприятно, когда вы себя так резко осуждаете? В каких словах этот друг напомнил бы вам, что вы просто человек, а у всех людей есть сильные стороны и слабости? И если вы думаете, что друг предложил бы вам что-то поменять, то как в его идеях воплотились бы безоговорочное понимание и сострадание?



САМОКРИТИКА. К каким последствиям приводит постоянная самокритика?

- Заниженная самооценка, неверие в себя, свой успех, "серая" жизнь;
- Потеря энергии, упадок сил, апатия, депрессия;
- Неуверенность, боязливость, мнительность, сомнения в себе и правильности своих действий;
- Повышенная тревожность;
- Глубинные негативные убеждения о себе;
- Человек с сильным внутренним критиком обычно находит себе такого партнёра для отношений, который будет его всячески гнобить, унижать, критиковать и ругать (связка "Жертва" - "Преследователь");
- Человек будет жить в позиции "жертвы" и будет считать что не достоин лучшей жизни, так как он неудачник, растяпа, непутёвый и т.д.;
- В совсем запущенных случаях, такой человек может уходить в тяжёлые неврозы либо зависимости: алкогольную, наркотическую, пищевую и т.д.

Сам себе лучший друг. Снижение уровня внутреннего критика.

КАК РАБОТАТЬ С ВНУТРЕННИМ КРИТИКОМ?

1. Разъединение с внутренним критиком.

Первый шаг заключается в том, чтобы осознать, что ваш внутренний критик - это не вы. Это голос кого-то из вашего прошлого, тех людей, кто занимался вашим воспитанием.

2. Анализ внутреннего критика

Дальше, проанализируйте более тщательно голос внутреннего критика. Что он вам говорит? Абстрагируйтесь от всего и постарайтесь посмотреть на ситуацию объективно: то, что говорит критик - правда? Или он таким образом просто избавляется от своего собственного негатива? Если в этом есть доля правды, то как можно было бы сказать об этом по-другому, без критики и негатива?



3. Осознание защитной функции критика

Часто критик своим поведением хочет обезопасить нас от ошибок или через критику сделать нас лучше. Но эта стратегия крайне неэффективна и обычно приводит к прямо противоположному результату: человек наоборот делает кучу глупых ошибок в знак протеста против критика.

4. Изменение негативного мышления

После того, как вы выяснили кем на самом деле является ваш внутренний критик, и каковы мотивы его поведения, начинайте изменять негативное мышление на позитивное.

Например, **негативную мысль:** "Я лузер, полный неудачник. У меня ничего не выходит", можно поменять на **позитивную:** "Я вполне способный человек, у меня есть хорошие результаты, и если я ещё немного потружусь, то всё получится".

