



## Консультация

### Как построить отношения со сверстниками

*Гавва В.В., социальный педагог*

#### Зачем нужны отношения

Так зачем же отношения нужны человеку и почему? А может, есть люди, которые в них и вовсе не нуждаются?

#### Давайте разбираться.

Мнение специалистов однозначно: отношения нужны всем. В современном мире у многих людей есть проблемы в построении отношений, выстраивании длительной, крепкой эмоциональной связи и близости, что часто связано с недостаточно сформированными коммуникативными навыками. Также жизнь в больших городах предполагает большое количество способов удовлетворения своих физических и базовых потребностей. Для человека важно принадлежать своей референтной группе, чувствовать себя защищенным, иметь возможность получить поддержку близких, быть понятым и принятым.

Благодаря отношениям мы можем глубже узнавать себя и разрешать свои психологические проблемы. Если даже человек декларирует, что отношения ему не нужны, то, вероятно, за этим может стоять страх неудачи или же усталость от предыдущего, не очень успешного опыта. В этом случае нужно дать себе возможность восстановиться.

Человек — существо социальное. Быть в отношениях или иметь принадлежность к определенной социальной группе — важная потребность каждого из нас. Даже если у человека отсутствуют близкие взаимоотношения в данный момент, ему все равно важно находиться в обществе, в группе

людей, с которыми он может разделить собственные взгляды, интересы и ценности.

Люди выстраивают коммуникацию вербально и невербально, но в обоих случаях закладывают в общение свою потребность в безопасности, принадлежности,

### **Слово и/или действие?**

Взаимодействия в отношениях — это не только речь. Есть исследования, которые показывают, что около 70% коммуникации происходит на невербальном уровне — это взгляды, прикосновения, объятия, мимика, жесты. Наш мозг так устроен, что невербальные сигналы он считывает быстрее и больше им доверяет. Например, если человек на уровне слов транслирует хорошее отношение к собеседнику, но при этом его тело напряжено, зубы и кулаки сжаты, то, скорее всего, неосознанно мыотреагируем на этот невербальный компонент общения. Также важен тон подачи информации и какое эмоциональное содержание несет сообщение.

Чтобы общение было продуктивным, нужно больше слушать, чем говорить, задавать уточняющие вопросы, выражая интерес к собеседнику, и обращать внимание на невербальные способы коммуникации. Ведь часть из нас не умеет много говорить, а показывает свое отношение делами (действиями).

Например, в древнегреческих школах красноречия курс по общению состоял на 10% из обучения самому красноречию и на 90% — умению слушать.

### **«Токсичные» отношения вредны для здоровья**

Могут ли отношения с другими людьми повлиять на психологическое здоровье, и если да, то как это происходит?

Позитивное влияние отношений на психологическое здоровье — это здоровые, полные поддержки и заботы отношения, которые дают партнерам утешение, признание, помощь в сложных жизненных этапах. Если отношения нездоровые, как сейчас принято говорить, «токсичные», то они могут привести к негативным последствиям. Плохое самочувствие, соматические заболевания, формирование неуверенности в себе, тревожные переживания, хронический стресс и даже депрессивные и тревожные расстройства — все это может стать следствием нездоровых отношений.

### **ТОП-5 советов, как построить ЗДОРОВЫЕ отношения**

1. **Быть внимательным и осознанным к своим переживаниям, чувствам и состояниям.** Обращать внимание на чувства, которые возникают у вас к партнеру.
2. **Быть искренним** — честно проявлять себя в отношениях.
3. **Понимать свои личные границы и уважать границы другого.** Важно понять, что для вас допустимо, а что нет, знать и опираться на свои ценности.
4. **Стремиться понять чувства** и переживания другого человека, выстраивать диалог.

5. **Удерживать баланс между отстраненностью и слиянием.** Полная отстраненность не позволяет сформировать близость, безопасные и доверительные отношения, а полное слияние не позволяет оставаться собой.

6.

