Конфлікт.

До тебе ставляться несправедливо. Що робити?

„Своя сорочка ближче до тіла” – ця приказка пояснює поведінку та почуття студентів, яких насварив викладач. Некоректна поведінка викладача могла бути спричинена самим студентом, але для останнього важливе власне відчуття образи, що є наслідком дій викладача: крику, зневаги, приниження гідності, а нерідко – заниження оцінки через поведінку. Іноді конфлікти тривають досить довго, але переважно закінчуються на стадії появи і стихають під тиском авторитету, залишаючи в юних душах образу, гнів, злість і навіть жадобу помсти.

Що ж робити тобі, студенте?

- Розкажи про те, що трапилося, батькам.
- Поговори про це з куратором.
- Звернись до практичного психолога коледжу чи зателефонуй до служби довіри.

Чого не варто робити?

- Не варто виявляти зневагу до викладача, кидати йому виклик, поглиблювати конфлікт – від цього постраждає твоя освіта.
- На варто шукати помсти – цим ти не викличеш поваги до себе, а лише даси можливість викладачеві застосувати дисциплінарні заходи до тебе.

Ти можеш відчувати образу, гнів і навіть ненависть. Але ти несеш відповідальність за дії, які здійсниш під впливом своїх почуттів та емоцій. Запам’ятай: ти завжди маєш право висловити те, що відчуваєш, сказати про те, що тобі не подобається і чому. Спробуй висловити свої почуття в такій формі: „Я серджуся, коли Ви сварите мене, тому що це порушує мої права, і я хочу, щоб Ви перестали це робити”.

У конфліктних ситуаціях спробуй скористатися формулою своїх почуттів:

- „Я (назва почуття) _____,
- коли _____,
- тому що _____,
- Я хочу _____.

Тест
Чи любиш ти себе

Всупереч загальноприйнятій думці, позитивна відповідь на це запитання передбачує успіх, щастя і добрі контакти з іншими людьми і зовсім не являється вираженням егоїзму.

Відповідаючи на питання цього тесту, попробуйте розібратися в собі та у відносинах з оточуючими.

- Чи почуваєте ви себе добре таким, яким Ви є?
- Чи вважаєте, що Вас переслідують невдачі?
- Чи співставляєте Ви свій вчинок з думкою оточуючих?
- Чи маєте Ви звичку згадувати попередні розмови і ситуації, щоб зрозуміти, що робили в подібних випадках інші люди?
- Чи відчуваєте Ви себе ніяково, коли вас хвалять у Вашій присутності?
- Чи можете Ви довгий час знаходитися наодинці?
- Чи відчуваєте Ви залежність матеріального положення від душевного комфорту?
- Чи часто Ви відчуваєте небезпеку, що станеться щось погане?
- Важко Вам проявляти свої почуття до інших ?
- Чи можете Ви протидіяти людям, поруч з якими Ви проживаєте ?

Підрахуйте бали.

За кожну відповідь „ні” на запитання від 2 до 9 отримуєте 5 балів, за відповідь „так” на запитання 1 і 10 – 5 балів (відповідно за відповідь „так” і „ні” – 0 балів).

- **35-50 балів**: Ви себе любите, це означає те, що любите й інших, що в більшій мірі визначає Ваші успіхи і життєрадісність. Завдяки цьому Ви отримуєте від оточуючих позитивні стимули, і корабель Вашого життя пливе під парусами.
- **15-30 балів**: важко сказати, чи любите Ви себе. Ви рідко про це думаєте, не завжди використовуєте всі свої здібності, а більше звертаєте увагу на свої слабкості і слабкості інших. Це може викликати неприязнь до самого себе.
- **0-10 балів**. Ви не любите себе, очікуєте, що з Вами станеться щось погане, і ці Ваші очікування нерідко збуваються.

Бувають миттєвості, коли Ви ненавидите себе і в результаті приймаєте помилкові рішення. Прийшов час змінитися.

Подумайте про це !