

# Три приема, чтобы выдерживать недовольство родителей

## Помогут педагогу сохранять здравую оценку ситуации

- **Не защищайтесь, а задавайте вопросы.** Оправдания и обида – это уязвимая позиция, а вопросы, перехват инициативы – сильная. Так что проявите активность. Помните **«правило разведчиков»**: владеет разговором тот, кто задает вопросы. Задавайте уточняющие вопросы: что, кто, где, почему, когда, а точнее, а именно. Слушайте, резюмируйте.
- **Используйте воображение.** Представьте, что критикующего вас человека обхватывает огромный воздушный шар и приподнимает над землей. Или что на него надет красный клоунский накладной нос. Мысленно добавьте в ситуацию что-то смешное: мультяшного героя, буйную собаку, раздраженную уборщицу с мокрой тряпкой.
- **Используйте прием из когнитивного направления психотерапии.** Подумайте о той ситуации, которая вас беспокоит. Нарисуйте таблицу из четырех колонок и заполните. Отвечайте на вопросы: «в этой ситуации я должна...» – кому, что, сколько и за что. Этот прием позволяет осмыслить, что вы действительно должны и почему, а что вам пытаются навязать. Или что вы сами пытаетесь ставить перед собой избыточные задачи вроде «всем нравиться», «спасти всех детей».

Кому	Что	Сколько	За что