

Тема номера: «Как подростку отстаивать свою точку зрения»

Чтобы вы не говорили. Говорите это с уверенностью. Марк Твен.

Подростки часто сталкиваются с ситуациями, когда им нужно отстаивать свою точку зрения, будь то в школе, среди друзей или в семье. Это важное умение, которое помогает развивать самоуверенность, а так же коммуникативные навыки и способность аргументировать свою позицию. В данной статье мы рассмотрим несколько ключевых шагов, которые помогут подростку успешно отстаивать свою точку зрения.

1. Подготовься заранее! Прежде чем начать защищать свою точку зрения, удели время - подготовке. Изучи информацию по теме, о которой собираешься говорить. Это поможет тебе чувствовать себя более уверенно и готовым к открытому диалогу.

2. Выражай свои мысли спокойно и уважительно! Важно помнить, что агрессия и негативные эмоции могут только усугубить ситуацию. Поэтому следует стараться выражать свою точку зрения спокойно и уважительно. Это способствует более продуктивному обсуждению и большей вероятности, что тебя услышат.

3. Слушай собеседника! Чтобы убедить кого-то в своей точке зрения, важно также быть готовым слушать аргументы другой стороны. Слушай

заинтересованно и с вниманием, не перебивай говорящего собеседника, дай высказаться до конца. Попробуй понять, почему собеседник имеет иное мнение.

4. Используйте аргументацию и факты! Чтобы убедительно защищать свою точку зрения, подкрепляй её аргументами и фактами. Чем больше приведенных данных и логики в твоих аргументах, тем вероятнее, что тебя услышат и примут во внимание твои доводы. Строй свою линию доказательств логично и последовательно.



5. Будь терпимым к различным мнениям! Иногда уступить или прийти к компромиссу может быть лучшим решением. Важно помнить, что люди могут иметь разные точки зрения, и это нормально. Но при этом если ты идешь на уступки, главное, чтобы твои шаги были не односторонними. Если возникают спорные ситуации и ты не можешь принять позицию оппонента, важно хотя бы понять его аргументы.

6. Будь уверенным в себе! Самоуверенность играет важную роль в

отстаивании своей точки зрения. Недостаток веры в себя будет постоянно препятствовать в достижении поставленных целей. Поэтому верь в то, что говоришь, и это поможет другим воспринимать тебя более серьезно

Еще один важный момент: посмотри на себя со стороны и обрати внимание на то, как ты говоришь.

1. Достаточно ли громко и четко ты говоришь, чтобы быть услышанным?

2. Насколько эмоциональна твоя речь — цепляет ли то, что говоришь?

3. Приводишь ли ты аргументы и примеры, чтобы ребята поняли, о чем идет речь?

4. Защищаешь свою идею или при первых трудностях уходишь в тень?

Тренируйся говорить перед зеркалом: обращай внимание на свои позы, громкость голоса, четкость произношения. Тело помогает выглядеть более убедительным: расправь плечи, используй открытые позы. Не забывай про мимику!



Будь уверен: как только тебе понравится отражение в зеркале, положительная реакция одноклассников не заставит себя ждать. Чтобы узнать есть ли прогресс в умении подавать информацию, цепляют ли эмоции, которыми окрашена твоя речь, попроси родителей или близких друзей послушать тебя, при этом обращай внимание на содержание текста, на эмоциональную подачу и четкость произношения

текста. Часто именно подача идеи и эмоции определяют, сможешь ли ты убедить окружающих в своей правоте или нет.

Эти техники убеждения помогут тебе лучше выражать и отстаивать свою точку зрения.

После домашних тренировок наберись решимости предложить свою идею в классе: «У меня тоже есть идея, как это сделать. Считаю, что она будет полезной для общего результата». Если кто-то будет возражать или обесценивать твои слова, предложи сделать выводы после: «Давайте я сначала расскажу, а потом мы вместе решим, какая идея больше подойдет для решения поставленной задачи».

Защищая свою идею, старайся четко доносить — какие выгоды и плюсы для всех в ней есть, приводи аргументы, яркие сравнения, рисуй понятную и привлекательную картинку для твоих ровесников. Так, не сдаваясь сразу, а вовлекая ребят в обсуждение, можно добиться того, что с тобой будут всерьез обсуждать различные вопросы и проблемы.

В заключение, умение отстаивать свою точку зрения важно для развития личных и профессиональных навыков. Подросткам следует готовиться, выражать свои мысли уважительно, слушать других, использовать факты и аргументацию, и быть готовыми к разнообразию мнений. Практика и вера в себя помогут вам стать успешным и уверенным в себе человеком!

Источник:

1. <https://telefon-doveria.ru/v-kompanii-ne-prislushivajutsya-k-moemu-mneniju-kak-dostuchatsya/>

Официальный сайт «Телефон Доверия».