|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

 «Принцип трех «П»»

 Формула гармоничных межличностных отношений-

 «Понять-пережить-произнести»

 Для того, чтобы отношения были гармоничными нужно понять, что необходимо лично тебе, затем понять (а лучше узнать), что необходимо партнеру по общению-это фундамент для построения отношений.

 В случае несовпадения интересов, взглядов, ценностей и прочего, фундамент будет рыхлым и безосновательным.
 Когда, вроде бы фундамент имеет место быть, необходимо прислушиваться к себе и к своему партнеру, к своим чувствам, опираясь на ощущение удовлетворенности или неудовлетворенности существующими отношениями.

 Исходя из переживаний в отношениях, можно делать вывод о гармоничном или дисгармоничном развитии межличностных отношений.

 В случае непонимания или неудовлетворенности отношениями, необходимо выразить словами партнеру по общению свои внутренние опасения, страхи, сомнения и прочие недопонятки, выбрав для этого подходящее время и место (подходящее не только вам, но и ему).

 Применяя принцип трех «П» у вас есть шанс быть услышанными и услышать причины своей неудовлетворенности, а также совместно с партнером по общению наметить возможные пути разрешения спорных, конфликтных или непонятных моментов, возникающих в межличностном общении.

 А это 50% успеха в построении гармоничных отношений.

Бывают ситуации, когда открыться друг другу трудно и нужна помощь третьего независимого лица. В этом случае вам всегда помогут и поддержат психологи отделения социальной диагностики и обеспечения программ социального обслуживания, ГКУСО «Невинномысского социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних «Гавань»