

## *Рекомендации психолога*

### **«Как выстраивать отношения с**

### **представителями противоположного пола».**

1. *Принимайте себя целиком, даже если вы хотите что-то изменить в себе. Просто цените себя, а не ищите отношений для поддержания самоуважения.*
2. *Воспринимайте других людей такими, какие они есть, не пытайтесь изменить их и приспособить к своим потребностям.*
3. *Не подавляйте свои чувства, в том числе и сексуальные.*
4. *Развивайте все грани своего Я: свою личность, внешность, интересы, ценности, достижения.*
5. *Позволяйте себе получать удовольствие от общения с представителями противоположного пола, которые хороши просто такими, какие они есть.*
6. *Будьте открытыми и доверчивыми с некоторыми людьми. Не бойтесь, что кто-то узнает вас достаточно глубоко, но и не позволяйте использовать себя тем, кто не заинтересован в вашем благополучии.*
7. *Вопросы взаимоотношений с лицами противоположного пола формулируйте следующим образом: «Способствуют ли эти взаимоотношения моему личностному росту? Помогут ли они раскрытию моего потенциала?»*
8. *Если отношения приносят только разочарования, можете сказать: «Уходи», не впадая при этом в депрессию, поскольку у вас есть поддерживающие вас друзья, здоровье, интересы в жизни, что поможет преодолеть кризис.*
9. *Умейте защитить себя, свое здоровье и благополучие. Не увлекайтесь напряженной борьбой в отношениях, не превращайте их в драму и хаос.*
10. *Помните, что устойчивые и развивающиеся отношения возникают между партнерами в том случае, если у них есть общие интересы, ценности и цели.*