

## Простые секреты бесконфликтности.

### 1. Включите «душевное зрение».

Понаблюдайте за своим собеседником, подумайте, какие его слова раздражают Вас и постарайтесь *не обращать* на них внимания, а какие слова разряжают напряжённость, *прислушивайтесь* к словам, которые приближают вас друг к другу.

### 2. Создайте тёплую атмосферу.

Первое и основное правило: *«Самый главный человек на свете - тот, кто перед тобой»*. Принимайте его таким, каков он есть. Постарайтесь, чтобы собеседник Вам понравился. Дарите ему знаки симпатии и уважения

### 3. Ищите то, что вас сближает.

Стиль, манера общения – чем больше будет у Вас в этом сходства с собеседником, тем лучше. Мнения, ценности, установки – чем меньше обнаружится у вас в этом разногласий, тем лучше. *Не надо противоречить по любому поводу*. Приучите себя находить в собеседнике то, что может вас сблизить.

### 4. Настройтесь на волну собеседника.

Вы должны постараться понять и разделить переживания собеседника. *Почувствуйте то, что его волнует*. Не нагнетайте напряжённость. Если же его эмоции и установки для Вас неприемлемы, попробуйте настроить собеседника на нужную Вам волну. Например, он грустит, и вы погрустите вместе с ним, а затем мягко подтолкните его к другому настроению. Старайтесь ни о ком не отзываться дурно (ни вслух, ни про себя).

### 5. Никогда не обвиняйте собеседника.

В разговоре задавайте *нужный тон* – корректный и уважительный. Избегайте в разговоре крайностей, обвинений и оскорблений. Не отвечайте грубо.

### 6. Без нужды не задевайте.

Стройте общение на *равных*, а не в позиции сверху. Не задевайте того, что человеку дорого. Лучше обойтись без отрицательных оценочных суждений.

### 7. Избегание под знаком юмора.

Юмор прекрасен, но им можно довести человека до белого каления, если он направлен против этого человека, когда смешно

всем, кроме того, над которым смеются. *Берегите собеседника*: избавьте его от уколов, обид и обвинений.

### **8. Разрешите Вас поправить?**

Если Вы заметили ошибку или неточность собеседника, то оставьте это открытие при себе. Если уж очень хочется поправить, то делайте это максимально *тактично*. А советы чаще злят, чем учат. Давайте советы только тогда, когда Вас об этом просят.

### **9. Не спорьте.**

Иметь своё мнение и не соглашаться – ваше право, а стремление всегда возражать и спорить – признак невоспитанности. Никогда *не спорьте по мелочам* и не спорьте с тем, кому важнее поспорить, а не разобраться.

### **10. О категоричности.**

Возражая собеседнику, научитесь *обходиться без резкости* и категоричности, не давайте отрицательных оценок его мнению.

### **11. Философия мира и истины.**

Старайтесь не победить в споре, а *найти истину*. Старайтесь понять то, что хочет сказать собеседник. Ищите то, в чём он прав, а не ошибается, старайтесь согласиться, а не возразить. Признавайте возможность своей неправоты.

