



Навыки поддержания дружеских отношений.

1. Когда Вы рассержены на кого-нибудь, обращайтесь к этому человеку, начиная со слов «Я» или «Мне», указав причину Вашей реакции.

Постарайтесь объяснить, каким образом Вас обидел этот человек:

- Я очень рассердилась, когда узнал(а) о....
- Я чувствую злость, потому что...

2. Расскажите о своих чувствах, мыслях предположениях, которые пробудили в вас те или иные действия другого:

- Я был(а) в ярости..
- Я думал(а), что ты сказала это специально...
- Я очень расстроился(лась), когда узнал(а) об этом

3. Избегайте агрессивной, давящей, иронической интонации, если хотите прояснить ситуацию. Если сильно огорчены или обижены, используйте холодный или нейтральный тон. Используйте громкий голос или крик в ситуации, если Вам действительно угрожает опасность.

4. Дайте другому высказаться. Слушайте внимательно, не перебивайте без повода. Пусть человек ответит на ваши предложения – так Вы сможете понять его точку зрения.

5. Не употребляйте обидные, унижительные обвиняющие, пренебрежительные или неприятные выражения как по отношению к оппоненту, так и по отношению к себе.

6. Избегайте преувеличений, обобщений, слов «всегда», «никогда», они редко соответствуют действительности:

- Мне неприятно, что ты сегодня опоздал(а)...
- Я расстроился(лась), когда узнал(а) об этом поступке...

7. Расскажите человеку, какого поведения Вы от него ожидали:

- Мне очень важно, что бы ты....

8. Говорите другому человеку о его хороших сторонах и действиях, которые Вас порадовали.