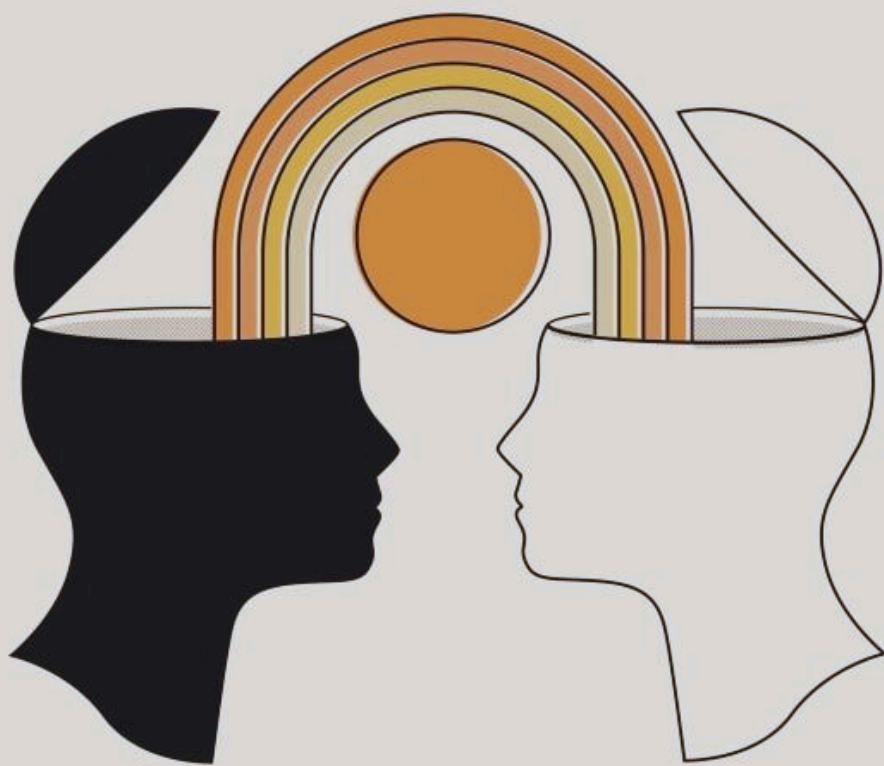


ГАЙД

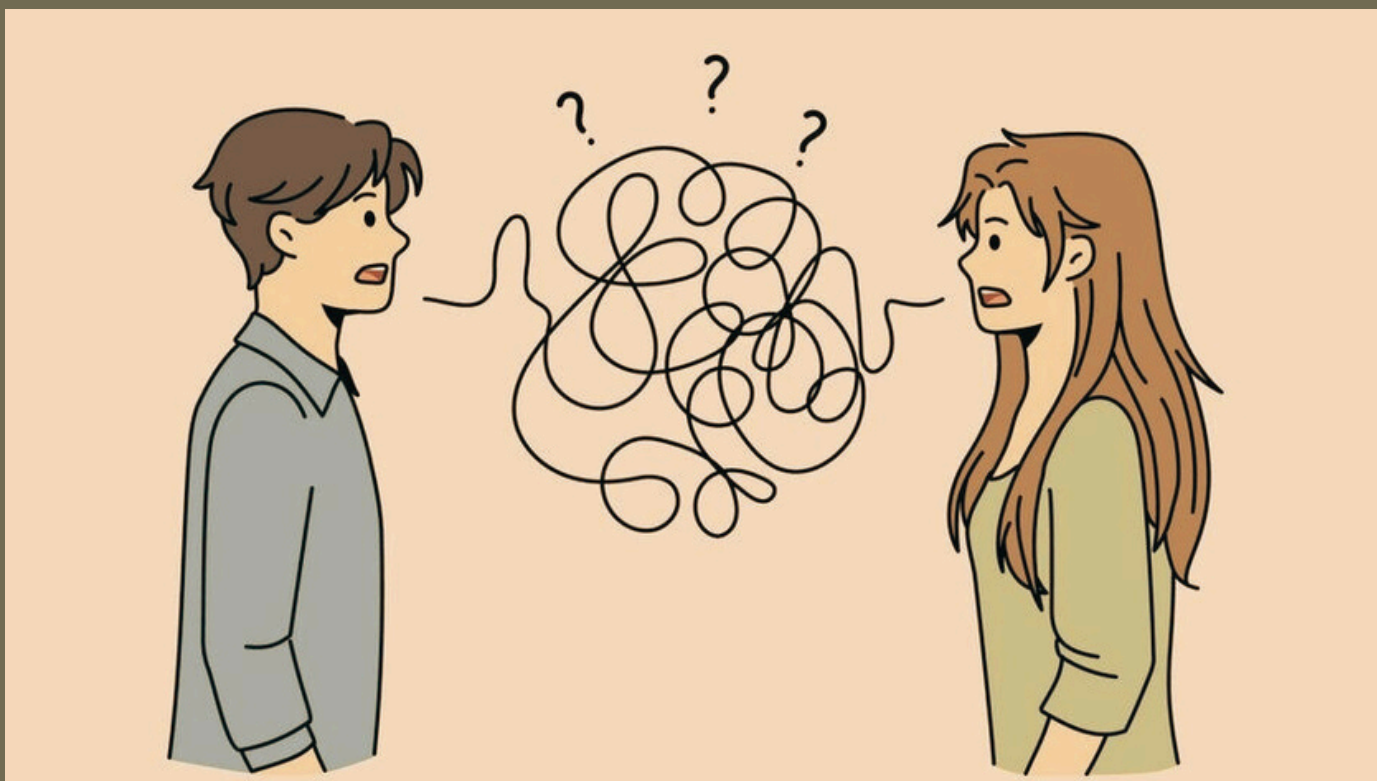
БЕСКОНФЛИКТНОЕ ОБЩЕНИЕ

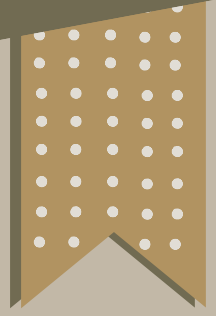


@yuliya_avdoniti

СОДЕРЖАНИЕ

- ПРИНЦИПЫ БЕСКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ
- ПРАВИЛА БЕСКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ
- ТЕХНИКА «Я-СООБЩЕНИЯ»
- ТРЕНИРУЕМСЯ ГОВОРИТЬ «Я-СООБЩЕНИЯМИ»





Вокруг часто возникают ссоры и разногласия. Обычно они появляются на фоне неприязни, недовольства, не верной интерпретации слов.

Есть люди, который намеренно разжигают конфликты. В таких случаях пригодится навык общения.

ЧТО ЭТО И КАК ЕГО РАЗВИТЬ
ЧИТАЙТЕ ДАЛЕЕ →

ПРИНЦИПЫ БЕСКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ

№1

Слушайте активно. Это означает, что нужно прислушиваться к тому, что говорят другие люди, и показывать, что вы их понимаете. Не перебивайте их и не прерывайте.

№2

Используйте “Я-сообщения”. Вместо того, чтобы обвинять других людей в чем-то, выражайте свои чувства и мнения. Каждый раз, когда вы чувствуете, что кто-то другой сделал что-то “не так”, ваша задача сообщить ему об этом, но не Ты, делаешь что-то не так и что-то не то, а начать фразу со слова “Я”, отразив свои чувства.

№3

Избегайте обобщений. Не делайте выводов о людях на основе одного инцидента или действия. Например, если кто-то опоздал на встречу, это не значит, что он всегда опаздывает.





ПРИНЦИПЫ БЕСКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ

№4

Помните о языке тела. Попробуйте сохранять открытую и расслабленную позу, поддерживайте очный контакт и улыбайтесь.

№5

Не бойтесь задавать вопросы. Если вы не понимаете что-то, не стесняйтесь спросить. Это поможет избежать недопониманий и конфликтов.

№6

Избегайте обвинений. Если вы чувствуете, что кто-то обвиняет вас в чем-то, попробуйте не повышать голос и не защищаться. Вместо этого, попробуйте понять, почему они чувствуют себя обиженными или раздраженными.

ПРАВИЛА БЕСКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ



ПЕРВОЕ ПРАВИЛО

Состоит в том, чтобы **выбирать правильные слова и интонацию** при общении.

Необходимо учитывать тон и интонацию собеседника и оценить его уровень общительности. Важно отслеживать каждую свою мысль, которую собираетесь транслировать в разговоре.

Стоит помнить, что каждый человек уникален, и то, что допустимо в диалоге с одним человеком, может оскорбить или унижить другого. Даже сарказм и ироничная шутка могут привести к конфликту.



ПРАВИЛА БЕСКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ



ВТОРОЕ ПРАВИЛО

Состоит в том, чтобы **контролировать язык тела**. Общение должно проходить без излишней напряженности.

Не стоит перекрещивать ноги, прикрывать лицо от собеседника, скрещивать руки на груди или размахивать ими чересчур сильно. Также важно сохранять естественную позу и не напрягать лицо и тело.



ПРАВИЛА БЕСКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ



ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО

Заключается в том, чтобы **держаться в руках**.
Беспристрастие и невозмутимость являются
лучшими союзниками в бесконфликтном
общении.

Если тема разговора вызывает сильные эмоции,
можно использовать способ диалога от третьего
лица. В этом случае стоит представить, что
наблюдаете за разговором со стороны и
отстраниться от непосредственного участия в
нем. Такой подход поможет взять контроль над
чувствами.



ПРАВИЛА БЕСКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ



ЧЕТВЕРТОЕ ПРАВИЛО

Заключается в том, чтобы избавиться от предвзятого отношения к собеседникам.

Важно общаться со всеми одинаково открыто и дружелюбно, не задаваясь целью унизить менее удачливых и успешных собеседников.



ПРАВИЛА БЕСКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ



ПЯТОЕ ПРАВИЛО

Заключается в том, чтобы **уважать** чужое мнение и **принимать** его.

Каждый человек имеет право на свое личное мнение. Можно не соглашаться с ним, но обязательно нужно принимать его.



ПРАВИЛА БЕСКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ



ШЕСТОЕ ПРАВИЛО

Закljučается в том, чтобы **слушать** и **вслушиваться** в слова собеседника. Понять человека можно, только осознав значение его слов.

Для этого необходимо не только слышать оппонента, но и попытаться понять смысл сказанного им. Без этого невозможно выстроить продуктивный диалог.



ПРАВИЛА БЕСКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ

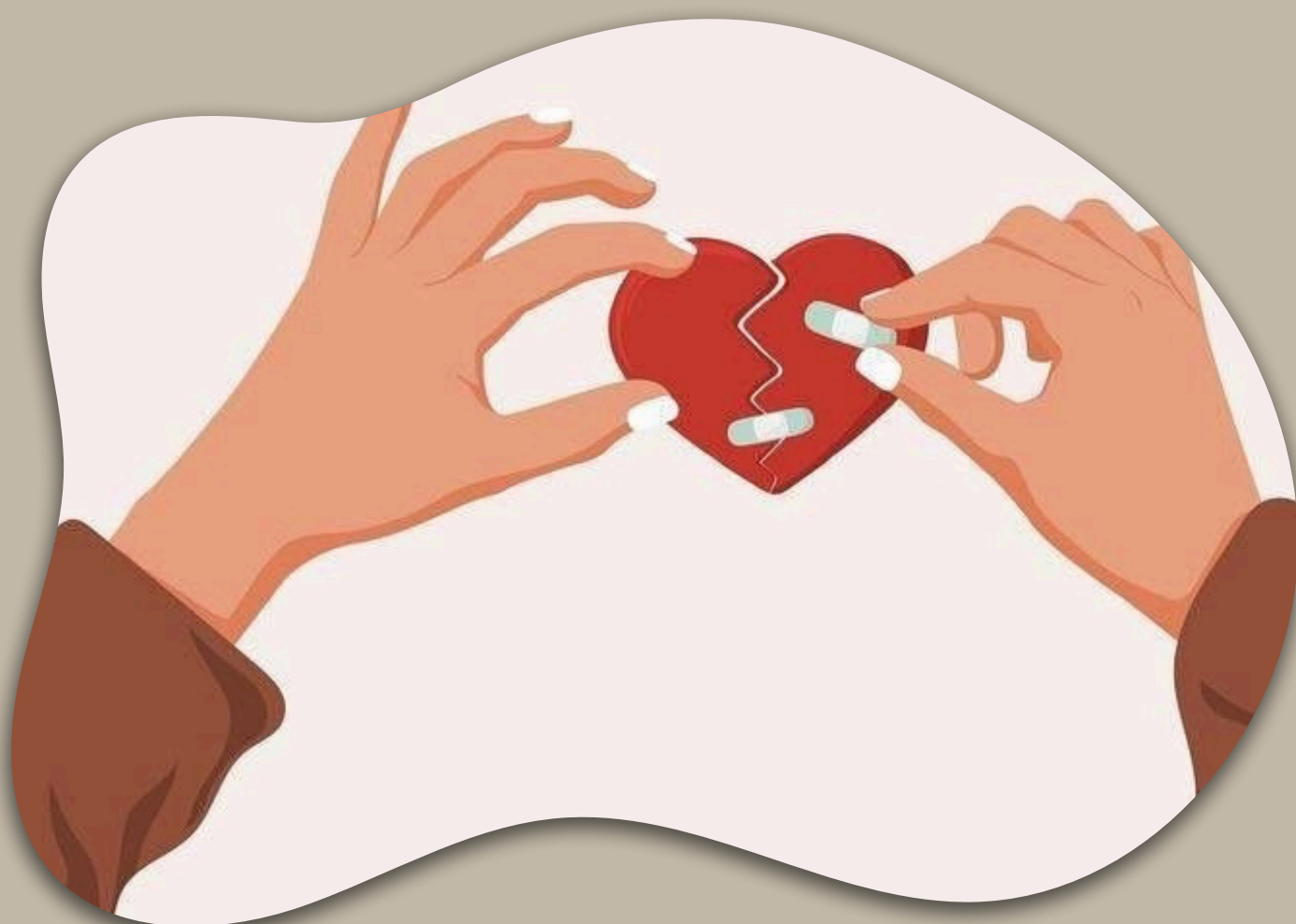


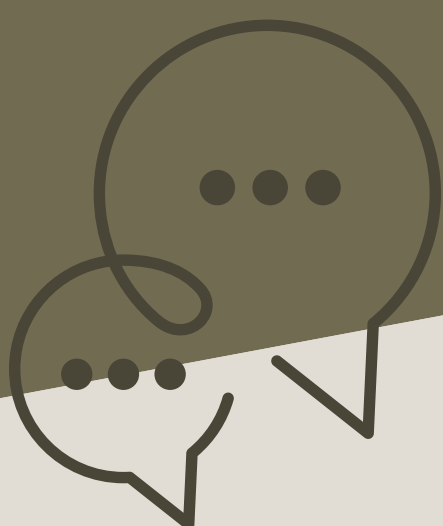
СЕДЬМОЕ ПРАВИЛО

Заключается в том, чтобы уметь **признавать свои ошибки** и идти на компромисс.

Нельзя всегда выходить победителем.

Любой человек способен ошибиться, и это не страшно. **Главное** - сделать вывод и попытаться найти решение, которое будет удобным для всех. Важно также учить детей выходить из сложных ситуаций и признавать свои ошибки.





АЛГОРИТМ ПОСТРОЕНИЯ «Я-СООБЩЕНИЙ»



АЛГОРИТМ ПОСТРОЕНИЯ «Я-СООБЩЕНИЙ»

1.ФАКТ

Вы описываете ситуацию, которая вас расстроила, но говорите только о самих событиях, и как они вас коснулись:



«Ты постоянно на работе, и не уделяешь мне внимания»



Я много времени провожу дома в одиночестве.

Я всегда в ожидании твоего звонка.

Я болею и чувствую слабость.

Я опоздала с утра на работу, потратив время на уборку.

АЛГОРИТМ ПОСТРОЕНИЯ «Я-СООБЩЕНИЙ»

2. ЧУВСТВО

Вы выражаете чувства, которые вызвало это событие:



«Ты мне не звонишь - значит, ты меня не любишь, и я тебе не нужна»



Мне грустно, я по тебе скучаю.

Я переживаю за тебя.

Я обижена.

Я раздражена.

Я чувствую злость.

АЛГОРИТМ ПОСТРОЕНИЯ «Я-СООБЩЕНИЙ»

3. ОПИСАНИЕ

Вы описываете и объясняете детали, почему такие чувства возникают у вас:



«Ты, что не понимаешь, что мне тут плохо»!?



Ты для меня важен! Для меня ценно проводить время с тобой.

Мне в голову приходят мысли о чем-то плохом, что могло с тобой случиться.

На меня сильно давить одиночество - в отсутствии тебя.

АЛГОРИТМ ПОСТРОЕНИЯ «Я-СООБЩЕНИЙ»

4. ПОЖЕЛАНИЯ

Вы прямо и открыто заявляете о своих желаниях.



«Ты всегда оставляешь бардак. Из-за тебя я опоздала!».



Мне бы очень хотелось проводить все выходные вместе с тобой.

Я была бы просто счастлива, если твои звонки будут почаще.

Я мечтаю о том дне, когда ты начнешь складывать свои вещи аккуратно.

ТРЕНИРУЕМСЯ ГОВОРИТЬ «Я-СООБЩЕНИЯМИ»



«ТЫ МОЖЕШЬ БЫСТРЕЕ СОБИРАТЬСЯ?»

«ТЫ ВЕЧНО ОПАЗДЫВАЕШЬ!»

«СКОЛЬКО РАЗ ТЕБЕ МОЖНО ПОВТОРЯТЬ?»

«ТЫ СЛЫШИШЬ ВООБЩЕ, ЧТО Я ГОВОРЮ?»

ТРЕНИРУЕМСЯ ГОВОРИТЬ «Я-СООБЩЕНИЯМИ»



**«ТЫ НЕ УДЕЛЯЕШЬ МНЕ ВНИМАНИЕ, ВЕЧНО
ТОРЧИШЬ В ТЕЛЕФОНЕ»**

«ИЗ-ЗА ТЕБЯ Я ОПОЗДАЛА!»

«ТЫ ЧТО, НЕ ВИДИШЬ, ЧТО МНЕ ТУТ ПЛОХО?»

«ТЕБЕ ЧТО, ТРУДНО БЫЛО ПОЗВОНИТЬ?»

КОНТАКТЫ

ВАШ ПСИХОЛОГ – ЮЛИЯ АВДОНИНА



Больше обо мне можно узнать



Мой Telegram-канал
[@yuliya_psychological](https://www.telegram.me/yuliya_psychological)



Мой Instagram
[@yuliya_avdoniti](https://www.instagram.com/yuliya_avdoniti)



Запись на консультацию
[+7 916 316-34-02](tel:+79163163402)