

Секреты бесконфликтного общения

Будь добрым, не злись, обладай терпением.
Запомни: от светлых улыбок твоих
Зависит не только твоё настроение,
Но тысячу раз настроение других.
Э. Асадов1

Каждый день нам приходится решать те или иные сложные задачи.
Разные интересы, взгляды, непонимание, часто становится
источником **ссор** и **конфликтов**.

Предлагаем несколько секретов успешного общения

Факторы бесконфликтного общения:

1. Улыбка
2. Доброжелательный тон
3. Вежливость
4. Приветливость
5. Открытость
6. Заинтересованность
7. Непринужденность жестов

Когда ты очень раздражен, разгневан...

1. Дай себе минуту на размышление и, что бы ни произошло, не бросайся сразу "в бой".
2. Сосчитай до десяти, сконцентрируй внимание на своем дыхании.
3. Если не удастся справиться с раздражением, уйди и побудь наедине с собой некоторое время.
4. Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта.
5. Прогулка способна вернуть душевное равновесие и работоспособность.

Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку, порвав бумагу или выжимая полотенце, даже если оно сухое (большая часть энергии **гнева** копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах).

Упражнение «Лимон»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения.

Затем выполните упражнение с левой рукой, а затем одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Повторите это упражнение несколько раз.

Полезные советы

1. Будьте искренними в общении.
2. Будьте честными. Ложь не красит человека.
3. Старайтесь выслушать собеседника.
4. Если чувствуете, что не правы, извинитесь. Во-первых, это обезоруживает, во-вторых, вызывает уважение. Ведь только сильные и уверенные люди способны признавать свои ошибки.

5. В споре будьте сдержаны и тактичны.
6. Учитесь договариваться, уступать, находить компромисс, сотрудничать.
7. Главное – относитесь к людям так, как вы хотите, чтобы относились к вам.

Спор – не ссора, бойся ложного задора! (Пословица)
В споре побеждает не тот, кто горячится, а тот, кто думает
(Народная мудрость)

Все в ваших руках!