

Памятка для учащихся

При возникновении напряжения в общении попробуйте следующее:

- проявлять естественное внимание к собеседнику, доброжелательность, терпимость, дружелюбие;
- держаться спокойно, не терять самоконтроля, говорить лаконично, чуть медленнее, если собеседник излишне взволнован;
- установить контакт глазами и стараться не терять его;
- дать собеседнику выговориться, не перебивая его;
- дать собеседнику понять, что вы понимаете его состояние (приблизиться, наклониться к нему);
- признать свою вину, если объективно таковая есть;
- постараться предельно тактично показать собеседнику, в чём, как вам кажется, он тоже не прав;
- показывать, что вы заинтересованы в решении проблемы собеседника, в сотрудничестве с ним будете поддерживать его, если это не противоречит интересам дела;
- разделять с собеседником ответственность за решение проблемы, определять план будущего сотрудничества.

Советы по смягчению конфликтности.

1. Включите душевное зрение.

Человек — матрёшка: есть он сам, внутри него еще один — внутренний, внутри того — еще один, глубинный. Лучше говорить мягкими словами, слушать собеседника.

2. **Самый главный человек на свете — тот, кто перед тобой.** Собеседник может быть невоспитанным и невнимательным, глупым или агрессивным. Но чем меньше это будет раздражать Вас, тем талантливее вы, как собеседник.

3. Постарайтесь, чтобы собеседник Вам понравился.

Старайтесь больше говорить хорошего не о себе, а о собеседнике.

4. Не кидайте в собеседника булыжники.

Задавайте нужный тон — корректный и уважительный.

5. Без нужды не задевайте.

Понравится ли вам общение, в котором собеседник всё время лезет перед вами на пьедестал, а вас окунает в грязную лужу? — Тот, кто в общении старается продемонстрировать свое превосходство, делает по сути то же самое. Чтобы этого не было, стройте общение на равных, а не сверху.

6. Берегите собеседника: избавьте его от уколов, обид и обвинений.

7. **Не спорьте по мелочам, не спорьте с теми, с кем спорить бесполезно, не спорьте с теми, кому важнее поспорить, а не разобраться,** а самое главное никогда не начинайте спора, если вы в чем-то хотите действительно разобраться, тем более разобраться вместе с собеседником.

8. **Надо стремиться к согласию, но не надо бояться разногласия.** Разногласия между людьми естественны и не могут быть поводом для разочарований и недовольств, ссор, конфликтов.

9. **Ищите то, в чём прав собеседник, а не ошибается, старайтесь согласиться, а не возразить.**

10. Признавайте возможность своей неправоты.

«Слушай, может быть я не прав, но давай посоветуемся».

11. **Старайтесь согласиться, а не возразить, стремитесь не к победе, а к истине, к миру.**