

# ПРАВИЛА ПРОДУКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ

В общении, как и в любом искусстве, имеется своя техника, или правила продуктивного общения. Поговорим о бесконфликтности, то есть об умении избегать любых конфликтов в разговоре. Но сразу предупреждаем: если есть желание овладеть техникой общения, то Вы должны знать основной момент: техника начнёт работать тогда, когда начнёт меняться человек.

Если Вы готовы к изменениям в себе и решили себя поменять, Вас можно поздравить: Вы на шаг ближе к бесконфликтному общению!

*7 основных правил техники  
общения:*



1. Основное правило, сформулированное несколько столетий назад: «Самый главный человек на свете — тот, кто перед тобой».

Если перед Вами появится собеседник, то постарайтесь создать тёплую атмосферу. Представьте, будто Вы одни, вокруг ничего и никого нет. Вы должны видеть только его!

Человек может быть агрессивным, невоспитанным, глупым, но Вы должны принять его таким, какой он есть.

2. Ищите у себя сходство с собеседником.

Стиль, манера общения...

Подстраивайтесь буквально под его интонацию, и Вам с ним будет легче общаться и понимать Друг друга.

Не лицемерьте, но и отучите себя от привычки противоречить по любому поводу.

3. Поймайте волну собеседника и настройте её на нужную вам волну.

Необходимо понять, что тревожит или волнует Вашего собеседника, и поддержать его в разговоре, разделить его переживания. А дальше можно будет по-другому настроить эту волну. При этом не нагнетайте напряжённость и не отзывайтесь дурно ни о ком. Замените «грязные» слова или вообще уберите их из речи.

#### 4. Не обвиняйте собеседника!

Избегайте в разговоре обидных преувеличений. Избегайте слов: никто, всегда, никогда, везде, нигде, все и т. п. Эти слова очень раздражают собеседника.

К примеру, жена говорит мужу: «Ты никогда не моешь посуду!» И это в большинстве случаев несправедливая фраза, ведь муж возможно и редко, но все же помогает жене и — конкретно — моет посуду.

5. Стройте общение на равных, а не с позиции сверху.

Ведь именно такого общения, как правило, от Вас ожидает собеседник. При этом не задевайте того, что человеку дорого: ценности, его круг общения и т. п.

## 6. «Юморите» аккуратно.

Юмор прекрасен: благодаря ему люди смеются, получают удовольствие от жизни и обмениваются друг с другом отличным настроением. Но самое опасное в юморе — это когда шутка направлена на собеседника. Лучше не бросаться такими шутками, ну или делать это уместно и аккуратно, без оскорблений.

7. Не давайте советы, если Вас не просят.

Советы редко учат, но часто злят. Если человек поставил ударение неправильно, не исправляйте его, не тычьте **НОСОМ**, лучше оставьте при себе это открытие.

Пример:

– Она обязательно позвОнит!

– Да, обязательно позвонИт!

Собеседник это однозначно заметит, и его это только разозлит.

Меняйте себя и практикуйте навыки общения! И тогда у Вас точно всё получится. И не отчаивайтесь, если не заметите результат сразу. Человек не может поменяться мгновенно, для этого нужно какое-то время!



пасибо за внимани

