

# Двенадцать правил

Подготовила педагог-психолог МБОУ СОШ №1  
Глухова Е.А.

# Дай партнеру «ВЫПУСТИТЬ пар»

**Пока партнер агрессивен и  
раздражителен, договориться с ним  
не удастся.**

**Потребуй от  
партнера спокойно  
обосновать  
претензии.**

**При этом скажи, что будешь учитывать  
только факты и объективные  
доказательства. Людям свойственно  
путать факты и эмоции.**

# **Сбивай агрессию неожиданными приемами.**

**Например, спроси доверительно у  
партнера совета, задай неожиданный  
вопрос совсем о другом, но значимом  
для него.**

**Скажи комплимент, вырази  
сочувствие...**

**Не давай партнеру  
отрицательных  
оценок, а говори о  
своих чувствах.**

**Не говори: «Вы меня обманываете»,  
лучше: «Я чувствую себя  
обманутым».**

**Попроси  
сформулировать  
желаемый конечный  
результат.**

**Определи вместе с партнером проблему  
и сосредоточься на ней. Не позволяй  
эмоциям управлять тобой.**

**Предложи партнеру  
высказать свои  
варианты решения  
проблемы.**

**При поиске путей решения проблемы  
помни, что следует искать  
взаимоприемлемые варианты  
решения.**

**В любом случае  
дай партнеру  
ВОЗМОЖНОСТЬ  
«СОХРАНИТЬ СВОЕ  
ЛИЦО».**

**Не задевай его достоинства.**

**Не затрагивай его личности. Давай  
оценку только его действиям.**



**Отражай как эхо  
смысл его  
высказываний и  
претензий.**

**Чаще спрашивай: «Правильно ли я вас  
понял?», «Вы хотели сказать именно  
это?»»**

**Держись как на  
острие ножа в  
позиции «на  
равных».**

**Держись в позиции спокойной  
уверенности, она удерживает  
партнера от агрессии, помогает  
обоим не «потерять лицо».**

**Не бойся  
извиниться, если  
чувствуешь, что  
виноват.**

**Во-первых, это обезоруживает  
партнера, во-вторых, вызывает у  
него уважение.**

# **Оговори взаимоотношения на будущее.**

**Обязательно подпиши те  
договоренности, которые удалось  
достичь.**

**Независимо от  
результата старайся  
не разрушить  
отношения.**

**Вырази свое уважение и расположение  
к партнеру и выскажи сожаление по  
поводу возникших трудностей.**