

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.**