

## **Некоторые правила эффективного общения:**

- *Запомните: человек о себе всегда хорошего мнения!* Если вы хотите сделать замечание, сделайте так, чтобы это не унижало достоинство человека, не обижало его.
- *Общение на равных.* Это не означает общаться, не учитывая социальный статус. Это означает признавать в другом такого же человека, как и Вы, имеющего свое мнение, чувства и переживания.
- *Уважение личного мнения собеседника.* Уважительное отношение к мнению собеседника, даже если оно не сходится с Вашей точкой зрения. Ваш собеседник – другой человек, он переживает свой уникальный опыт в жизни. Он имеет права не соглашаться с Вами.
- *Отсутствие желания выяснять, кто прав, а кто виноват.* Задайте себе вопрос, нужна ли Вам победа путем поражения другого.
- *Общение на уровне просьб, а не приказов.* Это значит уметь просить о чем-то, а потом быть благодарными за это.
- *Поиск компромиссных решений.* То, есть необходимо постараться, чтобы Ваш собеседник был удовлетворен общением с Вами.
- *Умение ценить решение другого.* Человек принял какое-то решение, он сам несет за него ответственность, и в случае неудачи сам будет расплачиваться.
- *Старайтесь говорить о конкретном случае или поведении, не переходя на обобщения.* Необходимо дать понять, что мы принимаем человека целиком с его достоинствами и недостатками, но какие-то поступки нас могут не устраивать.
- *Всегда следует помнить, что другой человек – не такой, как вы, и нужно уметь взглянуть на вещи его глазами, особенно в конфликтных ситуациях.* Необходимо учитывать индивидуальность собеседника. Этот человек рос в другой семье, в других условиях, порой в другой культуре, в другой стране и т.д. в результате у него другая картина мира.
- *«Мы подход».* В любой своей просьбе необходимо стараться находить то, что может быть интересно или выгодно партнеру.
- *«Я-высказывания».* Вместо осуждающей оценки поступка собеседника высказывается свое эмоциональное состояние, возникшее в результате.