

СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

Наилучший способ общения

При общении (с друзьями, коллегами, с близкими людьми) часто случается так, что возникает чувство недовольства окружающими. Это происходит от того, что наше мнение, желания не совпадают с мнениями, желаниями ваших оппонентов. Индивидуума это раздражает. Причём создаётся впечатление, что ситуация складывается безвыходная. Человек прокручивает всё это в голове, сердится, занимается самоедством. Такое поведение долгое время носит пассивный характер. Личность ничего не предпринимает, говоря себе, что, мол, поживём – увидим. А получается так, что чем дальше проходит время, тем становится всё хуже. Однажды терпению приходит предел, и человек взрывается. Наступает время для выброса из себя агрессии. Как говорится, с места в карьер, не стесняясь в выражениях, личность говорит своему оппоненту, что так, мол, дальше нельзя находиться в таких взаимоотношениях. И в зависимости от характеров оппонентов происходят разборки, которые могут закончиться крупным скандалом, либо - худой мир лучше доброй ссоры. Если человек умеет адекватно владеть собой при любых ситуациях и не допускает ошибок, победа будет на его стороне. А не ошибается он, потому, что знает основные положения асертивного поведения.

При желании с кем – либо договориться, следует позитивно формулировать то, чего вы хотите. Не стоит долго говорить по поводу того, что вас не устраивает, говорите о том, каким представляется вам новый порядок вещей.

Оценивайте людей такими, какие они есть на самом деле, не приукрашивая их. Не всё у них получается, и не всегда их вкусы совпадают с вашими.

Если люди ведут себя не так, как это подобает в данной ситуации, простите их, они что - то ещё не понимают. У них есть время переосмыслить происходящее и понять правильность поведения.

Для того, чтобы договориться в диалоге, необходимо сохранить атмосферу дружеского диалога. И тогда другая сторона склонна будет выслушать вас и взвесить ваши предложения.

Умейте искренне порадоваться за достижения вашего оппонента, скажите ему об этом.

Если вам хочется что – либо изменить, необходимо чётко и ясно сформулировать, чего именно вам хочется. Во время разговора не отклоняйтесь от предмета вашего интереса. Помните, что компромисс – это лучшая из побед, поскольку удовлетворены интересы обеих сторон.