

«Как общаться эффективно: 10 правил конструктивного общения»

1. Активное слушание:

Внимательно слушайте собеседника, не перебивайте. Задавайте вопросы для уточнения, чтобы продемонстрировать интерес к его мнению и чувствам.

2. Использование "я"-сообщений:

Вместо обвинений и упреков говорите о своих чувствах и переживаниях. Например, "Я чувствую себя расстроенной, когда..." вместо "Ты всегда...".

3. Не использовать категоричные фразы:

Слова вроде "всегда" или "никогда" создают напряжение. Постарайтесь говорить более гибко, например, "иногда" или "я чувствую, что...".

4. Контроль эмоций:

Постарайтесь не реагировать импульсивно. Если эмоции слишком сильны, сделайте паузу, чтобы успокоиться, прежде чем продолжить разговор.

5. Уважение личных границ:

Учитывайте пространство и чувства собеседника. Не настаивайте на разговоре, если человек не готов, и не вторгайтесь в его личные границы.

6. Говорите четко и ясно:

Формулируйте свои мысли так, чтобы собеседник мог понять, чего вы хотите или о чем переживаете. Избегайте двусмысленных фраз.

7. Использование невербальных сигналов:

Обратите внимание на свою позу, выражение лица и жесты. Они могут быть не менее важны, чем слова, в передаче ваших эмоций и намерений.

8. Слушание без осуждения:

Слушайте собеседника без предварительных выводов или оценок. Дайте ему возможность выразить свою точку зрения, прежде чем выскажете свою.

9. Согласие и компромисс:

Старайтесь находить общие точки соприкосновения и подходить к решению конфликта с целью найти приемлемое для всех решение.

10. Поддержка и конструктивная критика:

Если нужно выразить недовольство, старайтесь это делать конструктивно. Используйте "песочные" фразы — например, "Мне не нравится, когда...", и предлагайте пути решения проблемы.