

## Как преодолевать проблемы в общении

**Если ты чувствуешь, что может возникнуть конфликт, или ты уже вовлечён в него, воспользуйся основными правилами «безопасного общения»:**

1. Спроси себя: «Значительны ли разногласия во мнениях?»
2. Подумай, подходит ли время, место, твоё настроение и настроение собеседника для обсуждения возникшей проблемы.
3. Вежливо скажи другому человеку, что ты думаешь по данному поводу. Изложи собственную позицию и своё принятие позиции другого (то есть продемонстрируй готовность выслушать и попытаться понять позицию другого человека).
4. Спроси собеседника, что он думает о проблеме.
5. Внимательно выслушай ответ. Постарайся сохранять спокойствие и не посылать негативных сигналов при помощи мимики и жестов.
6. Подумай, почему другой человек выбрал эту позицию.
7. Предложи компромисс, учитывая мнения и чувства обеих сторон.

**Если чувства всё же переполняют тебя, и трудно себя сдерживать, помни о самоконтроле:**

1. Сосредоточься на своих ощущениях. Прислушайся к своему телу. Это поможет тебе узнать ту грань, перейдя которую ты можешь потерять контроль над собой. Становишься ли ты рассерженным, беспокойным, раздражённым. Назови свои чувства.
2. Подумай о причинах своих негативных эмоций. Сосредоточься на внешних или внутренних событиях (мыслях).
3. Подумай о способах, с помощью которых ты можешь проконтролировать себя: остановись, не реагируй импульсивно, сосчитай до 10. При необходимости уйди в безопасное место или обратись за помощью к человеку, которому ты доверяешь.
4. Выбери наиболее подходящий для тебя способ и используй его в сложных жизненных ситуациях.

