# Приемы бесконфликтного общения

Ø Необязательно всем дружить, но общаться уважительно – необходимо. Мы все хорошие, но каждый может ошибиться. Это не повод сразу переходить к драке, ведь жить друг с другом мирно приятнее.

Ø Факты вместо оценок. Используй в общении факты вместо оценочных суждений. Начинай разговор о том, что тебя задело, с фактов: «ты меня толкнул», «ты взял мою ручку без спроса», «ты испачкал мне рубашку». Не оскорбляй собеседника на эмоциях.

Ø Чувства вместо обвинений. Для решения конфликтов важно признавать и называть свои чувства из-за случившегося. Это помогает лучше понять и показать другому, из-за чего ты недоволен. Пример конструктивного общения: «я расстроился, когда ты меня толкнул, потому что ты мой друг, а друзья так не делают».

Ø Просьбы вместо требований. Не нападай на другого человека во время конфликта, ему понять, чего ты хочешь в данной ситуации. Обратись к нему с просьбой о сотрудничестве. Например, «Ты взял без спроса мою ручку. Меня это разозлило, потому что я не мог ее найти. Я могу дать ее тебе, но, пожалуйста, в следующий раз спрашивай об этом».

