

## **Что полезно, а что вредно при выяснении отношений с другими людьми:**

### **Что полезно:**

Будь сдержан – не выходи из себя.

Дай возможность твоему собеседнику «выпустить пар» - сказать все, что «накипело».

Попроси того, с кем ты ссоришься, четко сказать, чего он хочет и в чем суть его недовольства.

Не «подливай масла в огонь»: не увязай во взаимных обвинениях и обидах.

Четко скажи, чего ты сам хочешь в этой спорной ситуации.

Старайся держаться на равных.

Если ты виноват, то извинись и спокойно признай свою ошибку, без самоунижения, спокойно, с достоинством.

Попытайся договориться с другим человеком о том, чего конкретно не следует делать дальше, чтобы ссора снова не раздувалась.

### **Что вредно:**

Смотреть на своего противника очень критично.

Приписывать ему отрицательные черты характера и плохие намерения.

Показывать свое превосходство.

Обвинять.

Не учитывать интересы другого человека.

Видеть ситуацию только со своей стороны.

Задевать «болевые» точки собеседника, его слабые и уязвимые места.

Обрушивать на другого слишком много претензий.

Ставить ультиматумы.