

КОНФЛІКТИ З ДРУЗЬМИ - ЯК ЗБЕРЕГТИ ДРУЖБУ?



НА ПОЧАТКУ КОНФЛІКТУ, КОЛИ КИПЛЯТЬ ЕМОЦІЇ, РОЗУМНО ЗРОБИТИ НЕВЕЛИКУ ПАУЗУ У СПІЛКУВАННІ.



ПРОТЯГОМ ДОБИ З МОМЕНТУ КОНФЛІКТУ ВАРТО ЗАТЕЛЕФОНУВАТИ АБО НАДІСЛАТИ ТЕКСТОВЕ ПОВІДОМЛЕННЯ І ПРОСТИМИ СЛОВАМИ ВИСЛОВИТИ, ПРО ЩО ВИ ШКОДУЄТЕ І ЧОГО Б ХОТІЛИ: «Я ЖАЛКУЮ ПРО ТЕ, ЩО ТРАПИЛОСЯ, І ХОЧУ ВСЕ ВИПРАВИТИ», «ДЛЯ МЕНЕ ВАЖЛИВА НАША ДРУЖБА», «ДАВАЙ ШВИДШЕ ВСЕ ОБГОВОРИМО».



НЕ ОБОВ'ЯЗКОВО ОБГОВОРЮВАТИ ТА ВИРІШУВАТИ ВСІ ПРОБЛЕМИ ВІДРАЗУ. ІНОДІ ВАРТО КОРОТКО ОБГОВОРТИ ПРОБЛЕМУ, ВЗЯТИ ЧАС НА ЇЇ ОБМІРКОВУВАННЯ І ПОВЕРНУТИСЯ ДО ЦЬОЇ РОЗМОВИ ПІЗНІШЕ.



НАВІТЬ КОЛИ МИ НЕ ПОГОДЖУЄМОСЯ З ВИСНОВКАМИ ДРУЗІВ, МИ МОЖЕМО ПОСТАРАТИСЯ ЗРОЗУМІТИ ЇХНІ ПОЧУТТЯ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ. НАМАГАЙТЕСЯ РЕАГУВАТИ НА БУДЬ-ЯКІ ПРОЯВИ БОЛЮ, ДИСКОМФОРТУ ЧИ АГРЕСІЇ («Я РОЗУМІЮ, ЩО ТИ ЗАСМУЧЕНИЙ, І МЕНІ ДУЖЕ ШКОДА, ЩО ТОБІ ВІД ЦЬОГО ПОГАНО»).



УМІЙТЕ ВИСЛУХАТИ. ГОВОРІТЬ ЧІТКО ТА КОРОТКО ПРО СВОЇ ПОЧУТТЯ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ, НЕ КИДАЙТЕСЯ ЗВИНУВАЧЕННЯМИ. УНИКАЙТЕ ФРАЗ НА КШТАЛТ "ТИ ЗАВЖДИ ТАК РОБИШ".



НАМАГАЙТЕСЯ ПРИЙНЯТИ ІНШУ ТОЧКУ ЗОРУ. МИ МАЄМО ПОВАЖАТИ ПОГЛЯДИ ДРУЗІВ ТА ЇХ ПРАВО З НАМИ НЕ ПОГОДЖУВАТИСЯ. НАВІТЬ ЯКЩО МИ НЕ ПОГОДЖУЄМОСЯ З УСІМ, ЩО ГОВОРІТЬ НАШ ДРУГ, У ЙОГО СЛОВАХ МОЖЕ БУТИ ЩОСЬ, З ЧИМ МИ ГОТОВІ ПОГОДИТИСЯ.

