



Чек лист «Искусство общения»

Действие	Описание	Делаю	Буду делать
1. Внимательно выслушайте своего собеседника	Перед тем как реагировать на аргументы члена семьи, позвольте ему высказаться до конца. Постарайтесь вникнуть в то, что говорит собеседник, понять его точку зрения.		
2. Избегайте обвинений	Например, вместо: «Ты всегда на меня ругаешься!» скажите: «Мне обидно, когда ты на меня ругаешься».		
3. Возьмите паузу	Дайте себе время подумать. В спокойном состоянии будет проще вернуться к разговору и рассмотреть ситуацию более объективно.		
4. Сконцентрируйтесь на решении	Обсуждайте возможные варианты решения и ищите компромиссы.		
5. Прощение	После того как проблема решилась, важно простить и отпустить обиды. Важно понять, что реакции и эмоции могут быть вызваны не только текущей ситуацией, но и прошлыми обидами или стрессом. Работа над самим собой и осознание своих эмоций помогут вам реагировать спокойнее.		
6.			
7.			
8.			