**Тиімді қарым-қатынастың 10 ережесі**

Диалогтан кейін бірін-бір өзара түсіністік сезімі болуы үшін келесі ережелерді сақтаңыз.

**Алдымен тыңда**

Белсенді тыңдау сұрақтар қоюды, сондай-ақ серіктесіңіздің жауаптарын түсіну үшін қажет шоғырландырылған күш-жігерді қамтиды және сонымен бірге оларды бағалаудан бас тартады. Басқаларды үнемі және шебер тыңдаған кезде, сіз олардың шындығымен байланыста боласыз. Сіз әңгімелесушіңіздің жетістіктері мен проблемалары туралы және оның көтерілу мен құлдырауды қалай жеңетіні туралы тез біле аласыз. Сонымен қатар, сіз оған маңызды нәрсе сіз үшін де маңызды екенін көрсетесіз.Нәтижесінде сіздің пікіріңіздің салмағы көбірек болады, өйткені ол шындыққа негізделген - әңгімелесушінің шындығы.

**Эмпатия көрсетіңіз**

Басқалар сізге өз тарихын айтып бергенде, олардың ойлау процесін түсінуге тырысыңыз және әлемді олардың көзқарасымен көруге тырысыңыз. Эмпатия - бұл жай ғана мұқият тыңдау емес. Бұл да сөздің мағынасын ғана емес, басқа адамның мотивін, эмоциясын, ойын түсіну қабілеті. Әрине, бұл оңай емес. Бірақ әңгімелесуші сөйлеп тұрғанда сіздің жауабыңызды ойлағаннан гөрі саналы әрекет жақсырақ.

**Позитивке назар аударыңыз**

Негативте өмір сүру - сіздің сұхбаттасыңыздан «бас тартудың» сенімді жолы. Ол сізді толық ұмтылыспен тыңдамайды, өйткені оның өміріндегі сіздің сыртқы көрінісіңіз шағымдармен, жоқтаулармен және пессимизммен байланысты болады. Сондықтан позитивке назар аударыңыз. Келіспесеңіз де ортақ тіл табыңыз. Жағдай бұған қолайсыз болса да, әңгімелесушіңізді көңіл-күйіңізбен қуантуға тырысыңыз.

**Шынайы бол**

Әңгімелесушіңізді мақтаған кезде оның үстірт қасиеттерін мақтап, мақтау немесе ода жазудың қажеті жоқ. Шынайы бол.

Сын немесе кері байланыс айтқан кезде, негативтіге назар аудармаңыз, ең алдымен көмектескіңіз келетінін есте сақтаңыз. Қажет болса кешірім сұраңыз

**Нақты болыңыз**

Адамдар әлі ақыл оқуды үйренбеген. Сондықтан басқаларға оларды қаншалықты бағалайтыныңызды немесе сізді не мазалайтынын айтып қана қоймаңыз. Жағдайды қалай жақсартуға болатынын айтыңыз.

Әңгімелесушіңізде бірдеңе ұнамаса, оның не екенін нақты айтып, одан шығу жолын ұсыныңыз.

**Әңгімелесушіңізді құрметтеңіз**

Сіз оны басқаларға көрсеткенде құрметке ие боласыз. Сіз адамдарды өте қарапайым және қарапайым жолдармен тани аласыз және құрмет көрсете аласыз:

• бас изеу;

• күлімсіреу;

• жай ғана сәлем айтыңыз.

Теріс эмоционалды реакцияларды тудыратын сарказм мен дөрекі сөздерден аулақ болыңыз. Басқалармен сізбен сөйлескенін қаласаңыз, солай сөйлесіңіз.

**Үзіліс жасаңыз**

Біздің жағдайда үзіліс - бұл сөйлеу алдында тоқтап, ойлану. Автоматтандырудың көмегімен жаңа нәрсені үйрену мүмкін емес және сіз жаңа нәрсені үйрену және өзіңізге пайдалы дағдыларды сіңіру үшін бұл мақаланы оқып жатқан шығарсыз.

**Адал бол**

«Ол (ол) менен бірдеңені жасырып жатыр?» деген ой пайда болғанда, сіз қалай сезінесіз? Адалдық дегеніміз бәрімен бөлісу керек дегенді білдірмейді.

Адалдық - диалог кезінде ашықтықты сақтай білу. Белгілі бір тақырып туралы сөйлесіп жатсаңыз, дірілдемеу керек.

**Қашан сөз беру керектігін біліңіз**

Көптеген адамдар өздеріне айтылған кез келген пікірге қарсы тұрып жиі өкінеді. Адамдар өздерінің сенімдеріне эмоционалды түрде байланғанын есте сақтаңыз.

**Тұрақты болыңыз**

Байланыс ыстық көмірмен немесе мұхит дауылымен жүрмеуі керек, біркелкі қозғалатын ағынға ұқсауы керек.

Сізге сәттілік тілейміз!

***Абай атындағы ШҚГК психологиялық қызметі***