**ПАМЯТКА «Личная неприязнь: причины появления, что делать и как с ней бороться»**

Человек устроен очень сложно. Не зря говорят, что чужая душа - потемки. Но порой даже в собственной душе разобраться очень сложно. Например, в том, как возникает личная неприязнь. У вас наверняка такое бывало, что кто-то вас раздражает. Причем вы отлично понимаете, что человек перед вами неплохой, но его манера речи, стиль одежды или же жизненные взгляды выводят вас из себя. Что делать в такой ситуации?

Причины. Любое следствие имеет свои причины. Чтобы понять, почему персона вас раздражает, нужно понять, как же зарождается неприязнь. Возможны следующие ситуации:

**Причиной личной неприязни** чаще всего является какое-либо неприятное воспоминание. Например, в детстве, вас сильно отругал человек, у которого были длинные волосы. Теперь все мужчины с волосами до плеч вызывают в вашем сердце неприятный отклик. Но не все люди могут понять, что далекое воспоминание и реальность имеют точки соприкосновения. Определите типаж человека, который выводит вас из себя, и подумайте, а не является ли он тенью какой-то важной фигуры в вашей жизни?

**Разные взгляды на мир.** Человек, который вас раздражает, может иметь противоположенную вашей точку зрения. Причем ваши мнения могут не сходиться по многим вопросам. Персона, с которой вы не можете найти общий язык, будет вас раздражать. Человек не из вашего социального слоя будет вызывать неприязнь. Все люди растут в разных условиях. Поэтому не стоит удивляться, что у вас и ваших знакомых могут быть разные взгляды на одни и те же вещи. Но в большинстве случаев у людей, выросших в одной социальной группе, будут схожие взгляды на жизнь, а вот люди, которые стоят ниже по социальной лестнице, будут вас раздражать, так как вы будете считать их глупыми.

**Проявление.**

Как проявляется личная неприязнь? Человек, который вас раздражает, будет вызывать в душе массу эмоций. Ваши нервы с каждым его словом будут натягиваться все сильнее, и когда вы больше не сможете терпеть, то обрушите на него поток нелестной брани. Чаще всего именно так люди выражают свое недовольство и неприязнь. Все это будет сопровождаться яростным криком и активной жестикуляцией. Подобное проявление чувств характерно для несдержанных людей. Более адекватные персоны не будут демонстрировать окружающим свою несдержанность. Они поступят по-другому. Воспитанные личности будут разговаривать со своим оппонентом учтиво и снисходительно, как с ребенком. Порой такая манера раздражает даже больше, чем крик. Ведь обидно, когда взрослый человек считает своего собеседника глупым и неадекватным малышом, которому все нужно объяснять дважды.

За каждое свое действие человеку приходится отвечать. И за несдержанность тоже. А ведь проявление неприязни и является результатом несдержанности. Как же человек отвечает за свои поступки? Он портит отношения с той личностью, которая ему неприятна. И, казалось бы, что тут плохого? А ведь на деле оказывается, что вы портите отношения не с одним человеком, а с целой группой. У каждой личности, даже неприятной вам, найдутся сторонники, которые после бурного скандала между вами и непереносимой персоной, отвернутся от вас. Хотите вы этого или нет, но сохранять социальные связи порой приходится даже с теми людьми, которые вам малоприятны. Другое последствие вашего пренебрежения к некоторым личностям может сказаться на репутации. Кто-то вас будет считать зазнавшейся персоной, с которой не следует иметь никакого дела.

Не накручивайте себя. Личная неприязнь возникает не от самого человека, а от вашего отношения к нему. Чтобы устранить гнетущее чувство, которое зарождается в душе, старайтесь относиться ко всем непредвзято. Не верьте слухам, которыми полнится мир. Их могут распускать недоброжелатели. Не составляйте никакой оценки о человеке, пока лично с ним не поговорите. Только тогда, когда у вас получится составить свое мнение, вы можете осуждать человека или превозносить его. Но даже этого лучше не делать, пока не познакомитесь с человеком поближе. Ведь у каждого может быть плохое настроение или неприятности в личной жизни. У человека может просто болеть голова. Вы не должны говорить, что человек слишком угрюм, если не имеете представления о том, как сейчас идут у него дела. Не накручивайте себя и не думайте, что мир вращается вокруг вас, тогда жить будет легче. Всегда давайте людям второй шанс.

Как писалось выше, на то, чтобы узнать человека, нужно потратить некоторое количество времени. Поэтому не стоит думать, что он плохой, если он вас подвел или обидел. Прежде чем кого-то осуждать, всегда выясняйте причину поведения персоны. Возможно, у нее были основания для того, чтобы помочь не вам, а кому-то еще. Вы слышите фразу "испытываю личную неприязнь"? Подумайте, как часто персона, произносящая эти слова, прощает людей. Только человек, который не прощает своих друзей и которому свойственно копить обиды, не будет давать людям второго шанса. Сердобольные личности относятся ко всем одинаково и, соответственно, не испытывают неприязни вовсе. Конечно, прощать все и всем не стоит, но научиться доверять людям следует.

Больше узнавайте о человеке. Личная неприязнь начальника формируется из-за нехватки информации. Если вы будете больше знать о своих подчиненных, то сможете войти в их ситуацию. Многие начальники привыкли судить предвзято. Например, человек опаздывает на работу, значит, он плохой сотрудник. А ведь он может в одиночку воспитывать малолетнего ребенка и не успевать приходить вовремя по той причине, что отводит ребенка в сад.

Никогда не обвиняйте людей, если не можете взглянуть на ситуацию в целом. Не следует выставлять какие-то оценки. У вас есть своя жизнь, вот ею и живите. Не нужно лезть не в свои дела. За исключением тех случаев, которые касаются непосредственно вас и работы с вами. Вспоминая приведенный выше пример, можно сказать, что начальник не должен знать, как его сотрудники проводят досуг, но знать о семейном положении и об общем состоянии дел своих подчиненных нужно. То же самое касается друзей, коллег и родных людей. Измените формулировку. К вам испытывает неприязнь начальник? Личная неприязнь к подчиненному может зарождаться вследствие зависти. Казалось бы, довольно странна сама мысль, что начальник завидует своему подопечному. Но такое случается довольно часто. Вы не можете справиться с завистью, которая со временем перерастает в неприязнь? Подумайте, что вы можете хорошего сказать о своем сотруднике. У него замечательная семья, любящая жена и превосходные дети. Да, человек может казаться вам занудным, но ведь он порядочный семьянин и вы можете его уважать за это. Теперь ваш подчиненный - не просто занудный тип, а хороший и ответственный сотрудник. Перефразировав мнение о человеке, вы будете проще находить с ним общий язык. Каждый должен ввести себе в привычку учиться находить в людях что-то хорошее, и только потом - плохое. Поймите, что не все люди думают, как вы.

 На почве личной неприязни происходит множество конфликтов. А в чем все дело? В том, что люди не могут прийти к единому мнению. Каждый человек рассматривает ситуацию со своей точки зрения и не хочет понимать, что его оппонент не может взглянуть на мир с чужой колокольни. Всегда учитывайте тот факт, что все люди думают по-разному. Чтобы наладить отношения с человеком, вам нужно спуститься на его уровень развития. Если перед вами сидит простой рабочий, то не нужно ему доносить информацию высокопарными словами. Вряд ли до человека дойдет суть сказанного. Не пытайтесь подобным образом демонстрировать свой ум. Объясните человеку информацию доступно. В этом случае вы увидите понимание в глазах оппонента и не будете считать его недалеким. Если вы разговариваете с человеком, который умнее вас, постарайтесь напрячь силы и воображение и понять все, что вам говорят. Не нужно думать, что перед вами кичатся знаниями. Просто вы с человеком разговариваете на разных языках. Прежде чем навешивать на какую-то личность ярлыки и говорить, что она вас раздражает, подумайте, находитесь ли вы в одинаковой социальной среде и одинаково ли мыслите. У всех есть свои недостатки. Личная неприязнь к потерпевшему, да и к любому другому человеку, с которым вам приходится встречаться по работе, порой бывает очень сложно скрыть. Особенно сложно сдерживать свои эмоции, когда вы заранее знаете, что перед вами - нехорошая личность. Например, это персона, которая сама на себя навлекла неприятности. Как понять таких людей? Примите как должное тот факт, что у всех есть свои недостатки. В вашей власти давать оценку людям, но нет на свете ни одного идеального человека. Каждый в чем-то провинился, у каждого есть свои грехи и недостатки. Понимая это, вы сможете ослабить личную неприязнь, которая возникает в вас каждый раз, когда вы смотрите на какую-то персону или на какой-то тип людей. Эмоции - не лучший товарищ. Личная неприязнь начальника к подчиненному или подчиненного к начальнику обычно сопровождается появлением эмоций. Вам следует научиться сдерживать себя и не давать волю своей агрессии. Ничего хорошего не произойдет, если вы будете активно демонстрировать человеку свое плохое отношение. Начинайте диалог с улыбки. Да, она будет дежурной, но это поможет сгладить острые углы отношений. Хотите относиться ко всем людям сдержанно? Тогда перестаньте в процессе диалога использовать эмоции. Это значит, что вам не нужно давать эмоциональную оценку происходящему. Вы ее дадите после того, как поговорите. В этом случае у вас не будет шанса сорваться, и вы спокойно побеседуете с любым, даже самым неприятным типом.

Отзеркаливание. Вы когда-нибудь задумывались о том, что такое личная неприязнь руководителя? А ведь это не что иное, как отражение своих недостатков у рабочего персонала. Подумайте, что больше всего в знакомых вас раздражает. Неорганизованность, замкнутость, отсутствие инициативы? А обладаете ли вы всеми этими достоинствами? Скорее всего – нет. Так почему в окружающих раздражает то, что вы можете простить себе? Тот факт, что человек не может простить себе какие-то погрешности, и вызывает раздражение. Но так как персона не может позволить себе осуждать себя, то она осуждает окружающих. Поэтому всегда внимательно относитесь к личной неприязни и старайтесь понять ее природу. Вас редко раздражают люди, которые не похожи на вас. Намного чаще вам будут встречаться персоны, которые будут напоминать вам о личных недостатках. Если вы заметили за собой тенденцию придираться к окружающим, начните работать над собой. Устранив недостатки в себе, вы перестанете придираться к другим людям.

Памятка профилактика межличностных конфликтов

Комплекс рекомендации по предотвращению и профилактике межличностных конфликтов

При возникновении напряжения в общении попробуйте следующее:

* проявлять естественное внимание к собеседнику, доброжелательность, терпимость, дружелюбие;
* держаться спокойно, не терять самоконтроля, говорить лаконично, чуть медленнее, если собеседник излишне взволнован;
* установить контакт глазами и стараться не терять его;
* дать собеседнику выговориться, не перебивая его;
* дать собеседнику понять, что вы понимаете его состояние (приблизиться, наклониться к нему);
* признать свою вину, если объективно таковая есть;
* постараться предельно тактично показать собеседнику, в чем, как вам кажется, он тоже не прав;
* показывать, что вы заинтересованы в решении проблемы собеседника сотрудничестве с ним будете поддерживать его, если это не противоречит интересам дела;
* разделять с собеседником ответственность за решение проблемы, определять план будущего сотрудничества.

Советы по смягчению конфликтности.

1. Включите душевное зрение (человек -  матрешка: есть он сам, внутри него еще один - внутренний, внутри того - еще один, глубинный. Лучше говорить мягкими словами, слушать собеседника )

2. Самый главный человек на свете - тот, кто перед тобой (собеседник может быть невоспитанным и невнимательным, глупым или агрессивным. Но чем меньше это будет раздражать Вас, тем талантливее вы как собеседник)

3. Постарайтесь, чтобы собеседник Вам понравился (старайтесь больше говорить хорошего не о себе, а о собеседнике).

4. «Не кидайте в собеседника булыжники» (задавайте нужный тон - корректный и уважительный).

5. Без нужды не задевайте (понравиться ли вам общение, в котором собеседник все время лезет перед вами на пьедестал,  а вас окунает в грязную лужу? - Тот, кто в общении старается продемонстрировать свое превосходство, делает по сути то же самое. Чтобы этого не было, стройте общение на равных, а не сверху.

6. Берегите собеседника: избавьте его от уколов, обид и обвинений.

7. Не спорте  по мелочам, не спорте с теми, с кем спорить бесполезно, не спорте с теми, кому важнее поспорить, а не разобраться, а самое главное никогда не начинайте спора, если вы в чем-то хотите действительно разобраться, тем более разобраться вместе с собеседником.

8. Надо стремиться к согласию, но не надо бояться разногласий (разногласия между людьми естественны и не могут быть поводом для разочарований и недовольств, ссор, конфликтов.).

9. Ищите то, в чем прав собеседник, а не ошибается, старайтесь согласиться, а не возразить.

10. Признавайте возможность своей неправоты («Слушай, может быть  я не прав, но давай посоветуемся»).

11.  Старайтесь согласиться, а не возразить, стремитесь не к победе, а к истине, к миру.



