

**Консультация для педагогического
коллектива**

**Психологический лайфхак:
как убедить человека в его неправоте**

Подготовила педагог – психолог Гемерлинг Н.Г.

КГУ «СШ № «п. Аксу»

Психологический лайфхак: как убедить человека в его неправоте

Доводы, до которых человек додумался сам, обычно кажутся ему куда более убедительными, нежели те, что пришли в голову другим.

Блез Паскаль, математик и философ

Не спешите закидывать собеседника аргументами. Лучше начать с другого.

Сначала **отметьте**, в чём человек **прав**, а потом изложите свою **точку зрения**. Такой подход предложил известный математик и философ Блез Паскаль. Чтобы переубедить кого-то, он советовал посмотреть на дело со стороны оппонента, высказать несогласие и дать ему самому поменять мнение.

Люди оскорбляются, когда им указывают на их неправоту. Замечание кажется им личным выпадом против них, критикой их характера и интеллекта. После этого шансов на сотрудничество почти не остаётся. Поэтому сначала упомяните, в чём собеседник прав. А потом укажите на те стороны проблемы, которые он не заметил. Предоставьте ему информацию, которая приведёт его к собственному осознанию неправоты. Так вы избежите ссоры.

«Чтобы собеседник изменил мнение, в первую очередь нужно отключить его защитную реакцию. Если сразу сказать человеку, в чём он не прав, у него не будет стимула с вами сотрудничать. Сначала согласитесь с его правильными заключениями, подтвердите их важность. Теперь он захочет с вами сотрудничать. А это даст вам шанс выразить свои опасения по поводу обсуждаемого вопроса».

Управление гневом: как обратить ярость себе на пользу

Существует всего четыре истинные причины злости на других людей.

Датская писательница и психотерапевт Илсе Санд в книге «Компас эмоций: как разобраться в своих чувствах» разложила по полочкам настоящие истоки агрессии и дала рекомендации, как направить бурлящие эмоции в продуктивное русло вместо разрушительного.

У каждого из нас бывают моменты, когда мы злимся на других людей. И вроде бы для гнева действительно есть повод. Кто-то толкнул вас и не извинился. Кто-то опоздал на важную встречу, заставив сдвинуть планы. Кто-то лезет со своими нежностями и дурацкими СМС, когда на работе

завал! Вы даёте волю объективному, на первый взгляд, негодованию, отчитываете «обидчика» — и на выходе получаете конфликт, испорченное настроение, натянутые отношения с окружающими и прочие прелести выплеснувшейся злости.

В такие моменты многих утешает мысль: «Он первый начал, я только ответил». Но это не так. Крайне редко гнев — это просто гнев. Гораздо чаще мы злимся на других людей не по их вине — причины ярости скрыты в нас самих. Гнев — типичное вторичное чувство, которое возникает лишь как ответ на другие, более глубокие эмоции, которые мы испытываем в связи с ситуацией.

Эти эмоции, становящиеся спусковым крючком для ярости, в большинстве случаев основаны на одной из четырёх причин.

1. Кто-то словом или делом намеренно или случайно ранил ваше самолюбие, унизил вас, продемонстрировал вашу незначительность. Это одна из наиболее частых причин гнева. Тщеславие — болевая точка всего человечества.
2. Кто-то предлагает вам внимание, близость, заботу, которые вы сейчас не готовы принимать. Возникающее при этом раздражение — это самозащита, она срабатывает почти автоматически.
3. Кто-то совершает действия, которые категорически противоречат вашим ценностям и идеалам.
4. Кто-то своими действиями нарушает ваши планы и усложняет достижение целей.

Если определить, какая из этих причин вызвала гнев, со злостью будет справиться проще. Рассмотрим эти четыре группы подробнее.

1. Управление гневом, когда задето самолюбие.

Гнев, который возникает в ответ на критику или унижение, психологи называют нарциссическим. Реакция на него у большинства предсказуема: люди превращаются в детей, которые отталкивают обидчика и кричат ему: «Сам такой!» У более сдержанных и рациональных возникает другое желание — попробовать объясниться, указать визави, что тот ошибся в своей критике, добиться, чтобы он изменил своё мнение.

К сожалению, эти тактики чаще всего не срабатывают. Если вы вспылите, дело перерастёт в конфликт, в котором ваш обидчик вряд ли признает вашу

правоту. Если начнёте объясняться, вас, скорее всего, сочтут занудой и вряд ли выслушают.

Сдерживать чувства не всегда полезно — это может привести к другим проблемам. Однако неплохо знать, что у вас всё-таки есть выбор, как реагировать.

Илсе Санд

2. Управление гневом, когда мы защищаемся

Это тоже распространённая ситуация: бывают моменты, когда нам необходимо побыть в одиночестве. Так случается, когда внутренние ресурсы истощены, и человеку требуется передышка, чтобы снова собраться с силами. Предложения заботы или помощи в такие моменты не всегда кстати. Неосознанно защищаясь от «вторжения», мы отталкиваем близких людей.

Нельзя тратить свою жизнь впустую, страдая от того, что мы отталкиваем тех, в ком так нуждаемся.

Илсе Санд

3. Управление гневом, когда кто-то отрицает наши ценности

Все мы разные, и неудивительно, что привычки, поведение, представления о «правильном» и «неправильном» у нас отличаются. Иногда отличия столь велики, что вызывают гнев.

Если вы предъявляете к самому себе чересчур высокие требования, то нередко раздражаетесь на тех, кто позволяет себе расслабиться.

Илсе Санд

Правда, если речь идёт о ценностях и идеях, придётся применить другой подход. Если, положим, вы заботитесь об окружающей среде, то наверняка разозлитесь, увидев, как кто-то её загрязняет. И в данном случае ваше негодование будет оправданным. Отстаивая свои ценности, вы почувствуете себя намного лучше. Ну а чтобы чувствовать себя **увереннее**, имеет смысл вступить в организацию, в которой система ценностей схожа с вашей.

4. Управление гневом, когда кто-то нарушает наши планы

В этих ситуациях мы не получаем желаемого, и при этом они не входят ни в одну из трёх прочих категорий. Вот несколько примеров.

1. Вам кажется, будто кто-то мешает вам достичь цели (вставляет вам палки в колёса).
2. Вы не получаете желаемого (испытываете разочарование).
3. Другие нарушают ваши границы: прикасаются к вашим вещам или танцуют с вашим партнёром, слишком тесно прижимаясь к нему. Последнее провоцирует гнев, похожий на злость животных, когда чужак вторгается на их территорию.

Перечисленные советы лишь малая толика секретов управления гневом. В книге «Компас эмоций: как разобраться в своих чувствах» Илсе Санд рассказывает, как распознавать свои истинные чувства и тактично, но чётко разьяснять их окружающим. **Это поможет вам справляться не только с гневом, но и с другими негативными эмоциями: завистью, обидой, стыдом — и выжимать из них позитивные возможности.**