**11 способов общаться с людьми, которые вам не нравятся**

**Aвтор материала:** [Елена Фахразиева](https://www.eduneo.ru/post-author/elena-faxrazieva/) -

Графолог-психолог, кинезиолог, член Ассоциации профессиональных кинезиологов.

Было бы идеально, если бы мы могли избегать людей, которые нам неприятны или намеренно выводят нас из себя. Но в реальности мы неизбежно встречаем людей, с которыми как минимум не согласны. А как максимум – мы их просто терпеть не можем!

Что поможет взаимодействовать с неприятными людьми? Мысль о том, что я тоже не подарок.

Что бы мы ни думали о человеке, кто-то другой может думать то же самое про нас. В конце концов, все мы люди. У всех нас есть свои недостатки.

Успешные люди понимают, если вы ограничиваете свой круг общения, вы ограничиваете свои возможности. Поэтому вот что надо сделать, чтобы помочь себе в коммуникации даже с самыми сложными людьми.

 Принять тот факт, что невозможно нравиться всем.  И это нормально

Мы не должны любить всех. Так же, как никто не обязан любить нас. Но можно попробовать относиться к окружающим без лишних эмоций. И общаться только по рабочим или общим вопросам.

Владеть своими эмоциями

Общение с токсичными людьми может свести вас с ума…  если вы позволите сделать это.

Помните, только вы имеете власть над своим эмоциональным состоянием. Признайте, что этот человек вас раздражает, почувствуйте эту эмоцию, переживите ее и выдохните. И помните, что иногда то, что от вас требуется – улыбнуться и кивнуть.

Уметь держать лицо

В любой ситуации сохранять выражение лица бывалого игрока в покер – отличное умение. Будьте вежливы, но тверды. Сосредотачивайтесь на проблемах и не переходите на личности. Вы всегда будете выглядеть профессионально и позитивно.

Не принимать ничего на свой счет

Реакция людей чаще всего связана с их субъективным восприятием. Поднимитесь над ситуацией. Попробуйте, как говорят англичане, «влезть в его ботинки». Будьте кратки и решительны при донесении своего мнения.

Не опускаться до уровня своего оппонента, если он пытается вас задеть

Это непросто. Но если вы позволите втянуть себя в эмоциональный спор, будете ничуть не лучше. Помните, что вы можете просто не реагировать.  Укажите конкретные проблемы и сделайте это максимально дипломатично.

Спокойно выражать свои чувства

Часто многие просто не понимают, как выглядят со стороны. Вы можете донести до них свое мнение, используя «я-выражения». Суть: выразить свое отношение без обвинений. Формула, которую вы можете использовать, может звучать так: «Когда вы указываете на мои ошибки при всех, я не очень хорошо воспринимаю критику. Пожалуйста, скажите мне свое мнение с глазу на глаз».

Понимать, стоит ли овчинка выделки

Не все вещи стоят вашего времени и внимания.  Иногда иметь дело с токсичным человеком – все равно что рассуждать о Канте с малышом в истерике: это просто пустая трата вашей энергии или участия.  Спросите себя, действительно ли вы хотите попасть в затяжной спор о проблеме, которую вы можете обойти.  Что стоит на кону? И не стоит ли просто уйти?

Установить границы

Было бы неплохо иметь возможность установить контрольно-пропускной пункт, который останавливает неприятных вам людей. Жаль, это невозможно, но вы все равно можете установить границы и решить, когда и как вы будете взаимодействовать с другими, устанавливая ограничения на то, сколько времени вы проводите с ними.

Если вы знаете, что неизбежно попадаете в эмоционально заряженную ситуацию, сделайте глубокий вдох и мысленно выставите стеклянную стену между собой и оппонентом. Это помогает.

Найти единомышленников

Не вступайте в бой один – найдите людей, которые вас поддержат.  Они могут внести объективность в ситуацию и помочь найти способ справиться со сложным человеком. Легко двигаться вперед и чувствовать себя уверенно, когда знаешь, что твои тылы прикрыты.

Продумать стратегию

Если кто-то постоянно цепляет вас и фокусируется на ваших недостатках, стоит перевести внимание на него же. Задавайте прямые вопросы: «Что вы хотели этим сказать?», «И какие у вас есть предложения?». Если же они пытаются обесценить вашу работу, попросите их о конкретной критике. Укажите на их невежливость и сообщите, что хотите слышать замечания в корректной форме.

Любите себя

Это основное правило. Не позволяйте никому омрачать вашу радость или обесценивать ваши успехи. Перестаньте сравнивать себя с другими.

Сосредоточьтесь на своем внутреннем мире. И если какой-то человек вызывает сильный негатив, подумайте, почему вы так реагируете на него. Возможно, он напоминает вам о качестве, с которым вы не можете смириться в себе. Отношения – всегда зеркало.

Вы полностью контролируете себя и свое психическое состояние.  Перестаньте сравнивать себя с другими и всегда помните, что ваша самооценка должна исходить изнутри.