

## **НАВЫК «НАЧАЛО БЕСЕДЫ»**

- 1. Поздоровайтесь с другим человеком.**
- 2. Поболтайте о чем-нибудь.**
- 3. Решите, слушает ли вас другой человек.**
- 4. Перейдите к главной теме.**

## **НАВЫК «ЗАДАВАНИЕ ВОПРОСА»**

- 1. Решите, о чем вы хотели бы больше знать.**
- 2. Решите, кого вы спросите.**
- 3. Подумайте о разных способах, чтобы задать вопрос, и выберите один способ.**
- 4. Правильно выберите место и время, чтобы задать ваш вопрос.**
- 5. Задайте ваш вопрос.**

## **НАВЫК «ПРОСЬБА О ПОМОЩИ»**

- 1. Решите, в чем заключается проблема.**
- 2. Решите, хотите ли вы помочь.**
- 3. Подумайте об определенных людях, которые могут помочь вам, и выберите одного.**
- 4. Расскажите человеку о проблеме и попросите его помочь.**

## **НАВЫК «ОТСТАИВАНИЕ СВОЕГО МНЕНИЯ»**

- 1. Обратите внимание на то, что происходит с вами в вашем теле, чтобы помочь себе узнать, чем вы недовольны и что хотели бы изменить.**
- 2. Подумайте, что случилось, из-за чего вы почувствовали себя недовольным.**
- 3. Подумайте о способах, которыми вы можете отстоять свои права, и выберите один.**
- 4. Последовательно отстаивайте свое мнение разумным способом.**
- 5. Задайте ваш вопрос.**

## **НАВЫК «ПРЕОДОЛЕНИЕ ОБВИНЕНИЯ»**

- 1. Подумайте о том, в чем вас обвиняет другой человек.**
- 2. Подумайте о том, почему человек мог обвинить вас.**
- 3. Подумайте о способах, как можно ответить на обвинение.**
- 4. Выберите наилучший способ и сделайте это.**

## **НАВЫК «ПРИНЯТИЕ КРИТИКИ»**

- 1. Пойми, что тебе говорят, и оставайся спокойным.**
- 2. Попроси разъяснения. Скажи, с чем ты согласен и с чем не согласен и почему.**
- 3. Отметь реакцию партнера.**

## **НАВЫК «ВЕДЕНИЕ ПЕРЕГОВОРОВ»**

- 1. Решите, имеете ли вы и другой человек различия во мнениях.**
- 2. Скажите другому человеку, что вы думаете о проблеме.**
- 3. Спросите другого человека, что он думает о проблеме.**
- 4. Послушайте внимательно его ответ.**
- 5. Подумайте о том, почему другой человек может выбрать этот путь.**
- 6. Предложите компромисс.**

## **НАВЫК «ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ»**

- 1. Решите, что сделал или сказал другой человек, за что вы хотите его поблагодарить.**
- 2. Выберите правильное время и место, чтобы поблагодарить другого человека.**
- 3. Поблагодарите другого человека по дружески.**
- 4. Скажите другому человеку, почему вы благодарите его.**