

## Как общаться со вспыльчивыми людьми?

Все мы абсолютно разные – со своим характером, темпераментом, своими привычками. Некоторые из нас спокойные и уравновешенные, другие же – импульсивные и вспыльчивые. Тем не менее, какими мы бы ни были, каждый день нам приходится общаться друг с другом, совместно работать над проектами, вместе решать проблемы и находить компромиссы.

Безусловно, хорошо, конечно, когда нам приходится общаться со спокойными и рассудительными людьми, но ведь немало вокруг нас и людей, так сказать, с характером, очень импульсивных и вспыльчивых. Как же быть с ними, неужели лучше свести общение с такими людьми к минимуму или, используя крайнюю меру, и вовсе оградить себя от общения с такими людьми?

Наверное, не стоит бросаться в крайности, ведь импульсивный и вспыльчивый человек – это не значит плохой, глупый и ограниченный. Просто это – черта характера, такая же, как и любая другая. Самое важное здесь – научиться понимать правильно некоторые черты характера других людей и уметь правильно общаться (т.е., общаться с тем или иным человеком, принимая во внимание его характер и темперамент).

### Как определить, вспыльчивый человек или нет?

Вспыльчивые люди, как правило:

быстро выходят из себя (из спокойного состояния переходят в нервное возбужденное); резко повышают голос, выражая свое возмущение, если с чем-то не согласны. Иными словами, спокойный разговор может перерасти в повышенные тона и даже крик; эмоционально жестикулируют руками, а также выражают свои эмоции соответствующей мимикой;

очень энергичны и подвижны от природы (чаще всего, это холерики);

эти люди постоянно в движении, не могут усидеть длительное время на одном месте, их даже где-то раздражает тишина и спокойствие.

### Как общаться со вспыльчивыми людьми?

И со вспыльчивыми людьми можно найти общий язык, необходимо лишь взять на вооружение следующие советы:

Всегда общайтесь со вспыльчивыми людьми спокойно, ни в коем случае не проявляйте свое возмущение.

Как только ваш вспыльчивый собеседник начинает повышать тон, и вы повышаете свой (но тон вашего голоса должен оставаться, тем не менее, несколько ниже тона собеседника), оставаясь при этом по-прежнему спокойным, как удав. Ваше спокойствие и более низкий тон голоса заставят несколько успокоиться и нервного собеседника.

Если ваш собеседник уже переходит на крик, тогда переходите снова на спокойный и тихий тон разговора, но в вашем тоне голоса должна чувствоваться стопроцентная уверенность в том, о чем вы сообщаете.

Если крик так и не переходит в конструктивный разговор, завершите разговор и дайте возможность вашему собеседнику остыть, прийти в себя и еще раз переосмыслить ваш разговор. Как правило, уже через полчаса – час вспыльчивый собеседник будет готов к продолжению разговора, и будет вести себя намного спокойнее.

Разговор со вспыльчивыми людьми следует начинать с позитивного «да, я понимаю Вашу точку зрения, и где-то ее разделяю», и далее уже предлагайте вашу альтернативу (но предлагайте как некий выбор). Вспыльчивые люди иногда болезненно принимают чужую точку зрения, считая, что единственно верной является лишь их собственная.

Автор - **Юрий Дерябин**

[Источник](#)