

Как общаться с «офисными вампирами»?

Если вы трудитесь в коллективе, то приходится на протяжении всего рабочего дня находиться в окружении людей. Обычное дело, когда один или несколько человек вызывают у вас раздражение. Как правильно вести себя, чтобы при неизбежном общении с ними не испытывать стресс?

Вполне вероятно, что раздражать может только одна какая-то черта характера и общаться с таким человеком вам придется недолго, но ощущение дискомфорта и опустошенности может преследовать вас в течение всего дня. Людей, которые подвергают нас в подобные состояния, называют энергетическими вампирами. И не спрятаться, не скрыться от них! Просто нужно научиться правильно на них реагировать и обуздывать свою нервную систему. Давайте попробуем следовать тем правилам поведения, которые психологи выстроили для нас с вами.

Умерить спесь агрессора

Не просто выстоять, когда рядом с вами находится человек, переполненный злостью. Он может, срываясь с места, носиться по комнате, кричать, размахивать руками или же выждать и в самый для вас неподходящий момент «ужалить» острым словечком.

Как быть и что делать? Советы психолога

Если вы в этот момент сидите, а «агрессор» нависает над вами, то необходимо встать, чтобы этот человек не подавлял вас. Посмотрите пристально, но недолго, ему в глаза и спокойным тоном произнесите: «Вы правы. У вас есть все основания, чтобы разозлиться». Первые слова остановят поток злости. Ведь он хотел рвать и метать. А вы ему такой возможности не предоставили. Когда агрессия «притормозит», нужно продолжить: «Говоря таким тоном, вы обижаете меня». Каким-то образом подобные слова умирят необузданного человека. Казалось бы, он и настроен был обидеть другого человека, но признаться в этом не хватит смелости.

Преувеличивать – так масштабно!

Как общаться с «офисными вампирами»

Автор: admin

02.09.2011 14:12 - Обновлено 29.10.2014 16:22

К сожалению, но есть люди, которые боятся малейших изменений в жизни. От них они впадают в панику. Обычно такой тип людей падок на слухи. Любят домыслить ситуацию. Паникер накручивает себя и других, рисуя самые немыслимые картины в своем воображении. После общения с таким беспокойным человеком, ощущаешь тревогу и бессилие. Ошибку совершают те, кто пытается грубо оборвать поток негативной фантазии. Ведь уровень тревоги у паникера только повышается. И через какое-то время все повторится.

Как поступать?

Нужно спокойно спросить этого человека: «Что вас беспокоит?». Выслушать, хоть это и непросто, до конца и задать вопрос: «А существует ли другой сценарий событий?» Если и такой поворот в разговоре не успокоит паникера, задайте следующий вопрос: «Что конкретно сейчас вы можете сделать, чтобы изменить ситуацию?» Обычно приходят к выводу, что остается лишь терпеливое ожидание развязки событий. Или же сам человек находит вполне подходящий вариант и действует. А действия, как правило, гасят тревогу.

А поговорить?

Люди-говоруны очень утомляют. Их способность говорить, говорить и говорить поразительна. Не важно о чем, лишь бы не молчать. Они порой и сами задают себе вопрос: «О чем это я?» Это такая особенность психики: мыслить вслух. Своим занудством такой человек может довести до белого каления любого.

Что же делать слушателям?

Ставить жесткие рамки! Когда начинается словесный поток, посмотрите болтуну пристально в глаза и назовите по имени. Пауза обеспечена. Воспользуйтесь ею и предложите следующее: «Сформулируйте, пожалуйста, самое главное, что можно сказать за полминуты». Или же так: «О деталях – позже. В чем суть вашей идеи?» Если же словесный водоворот затягивает вас, то предложите сделать перерыв, а после него на обсуждение выделите пять минут. В крайнем случае, можно сослаться на занятость и предложить выразить свою идею в письменном виде.

Вокруг одни враги!

Как общаться с «офисными вампирами»

Автор: admin

02.09.2011 14:12 - Обновлено 29.10.2014 16:22

Случается, что человек вас невзлюбил. Он постоянно ворчит, огрызается, посмеивается. Такое поведение не может не зацепить.

Ваши ответные действия

Обычно люди следуют принципу – как аукнется, так и откликнется. В результате – враждебность только усиливается. Не стоит выяснять отношения. Давайте попробуем сделать наоборот. Нейтрально-риторическим тоном задайте вопрос: «Что-то случилось?» Если «страсти» не улягутся, продолжайте спокойно: «Я чувствую, что раздражаю вас. Каким образом я должна изменить свое поведение, чтобы вы ко мне стали лучше относиться?» В большинстве случаев спокойный тон и суть вопроса приводят оппонента в смущение. Как правило, он привык действовать исподтишка. К откровенной и открытой беседе не готов.

А нам все равно

Люди подобной философии не любят общаться, ни во что не вмешиваются. Им безразлично, что вокруг них происходит. Они равнодушны, рациональны, холодны. Не умеют сочувствовать и сопереживать. Им приятнее иметь дело с машинами и автоматами, чем себе подобными.

Как реагировать?

Лучше никак. Оставьте такого человека в покое. Если все-таки хотите пообщаться, то попросите проанализировать интересующую вас ситуацию. Вполне возможно, что получите ценные советы.

Я самый-самый!

Такие люди любят находиться в центре внимания. И за ценой не постоят. Их постоянное хвастовство, что у них всегда все самое лучшее, ужасно утомляет и раздражает.

Контрмеры

Их называют истероидными. Тут уж нужна, как говорится, тяжелая артиллерия.

Как общаться с «офисными вампирами»

Автор: admin

02.09.2011 14:12 - Обновлено 29.10.2014 16:22

Сначала нужно согласиться с этим человеком: «Да, конечно! Все так у вас замечательно и здорово!» Иначе вас просто не услышат. Дальше применяем резкий тон: «Но все уже устали слушать ваши доказательства о том, что вы супер-супер-супер. Не надо вырывать наше признание силой!» Глубоко ранить словом такого человека просто невозможно. Все, что не связано с похвалой, в его голове надолго не оседает.

Вооружайтесь советами и берегите нервы. Комфортных вам ощущений и как можно больше хороших людей вокруг!

Автор - **Лариса Светикова**

[Источник](#)