Казанский федеральный университет | Координационный ЦЕНТР

Искусство диалога: как дискутировать, не ссорясь



Казанский федеральный университет | Координационный ЦЕНТР



В жизни и в интернете мы расходимся во мнениях. Но когда спор переходит в оскорбления, обобщения и призывы к насилию, это уже питательная среда для экстремизма. Искусство общения – не заставить замолчать оппонента, а понять его и остаться в диалоге. Здесь собрали правила, которые превратят конфликт в конструктивную дискуссию.

Казанский федеральный университет | Координационный ЦЕНТР

Активное слушание

Перефразируй то, что сказал собеседник: «Правильно ли я понял, что ты считаешь...?».

Задавай уточняющие вопросы: «Почему ты так думаешь?», «Можешь привести пример?».

Не перебивай.
Дай высказаться до конца:
«Я слышу, что тебя это сильно задевает. Расскажи подробнее, почему для тебя это так важно».

Казанский федеральный университет | Координационный ЦЕНТР



Отказ от обобщений

Обобщение – это оскорбление группы людей, среди которых есть и просто невиновные. Оно провоцирует ответную агрессию. Говори только от себя, конкретно о ситуации или об одном человеке.

«Давай не будем про "всех". Расскажи про конкретного человека или ситуацию, которая тебя разозлила».

Стоп-слова: «все», «никогда», «вечно», «вы все такие», «эта страна», «эта религия», «эти мигранты», «ватники».

Казанский федеральный университет | Координационный ЦЕНТР



Разделение человека и мнения

Критикуй аргумент, но не автора. Не переходи на личности. Относись к оппоненту как к человеку, у которого есть разумные причины думать именно так (даже если они тебе кажутся глупыми).

Запрещенные приемы: оскорбления, переход на внешность, возраст, национальность, припоминание старых обид.

Казанский федеральный университет | Координационный ЦЕНТР

Контроль эмоций

Экстремизм работает, когда человек в ярости. В таком состоянии мозг ищет врага и простые решения.

Не говори в возбужденном, обозленном состоянии. Возьми паузу. Предложи перенести разговор на другое время.



Казанский федеральный университет | Координационный ЦЕНТР



Общее, а не различия

В споре мы концентрируемся на том, с чем НЕ согласны. И забываем, что 80 % взглядов могут совпадать.

Техника «Да, и...» (или «Я согласен, что... НО»): сначала найди хотя бы один пункт, по которому вы согласны. Скажи об этом вслух. Только потом мягко вводи свое отличие. Важно здесь перестать быть «врагами» и стать людьми, которые ищут истину.



Экстренные фразы

Важно найти умение выйти из спора так, чтобы на следующий день вы могли поздороваться. Если спор уже на грани, а собеседник переходит к радикальным лозунгам, не спорьте – снижайте накал:

«Возможно, ты во многом прав. У меня просто пока слишком мало информации, чтобы с тобой спорить».

«Я не хочу ссориться. Давай просто согласимся, что смотрим на мир по-разному».

«Твоя злость понятна, но я не тот человек, который тебе эту проблему создал».

«Я тебя услышал. Спасибо, что поделился мнением, мне нужно подумать».

Казанский федеральный университет | Координационный ЦЕНТР



Если вы столкнулись с подобным проявлением, необходимо сообщить по телефонам:

Телефон доверия МВД РТ (стационарный):
(843) 291-20-02;

Телефон доверия УФСБ РФ по РТ:
(843) 231-45-45;

Телефон доверия Следственного управления СК РФ по РТ:
(843) 221-74-58;

Телефон Прокуратуры РТ:
(843) 291-18-81;