

Если вы терпеливы, последовательны, то по прошествии некоторого времени, вы добьетесь своего. Отношения, основанные на давнем и проверенном доверии, очень сильны. Конечно, развитие таких отношений может занять много времени, но все же это стоит всех ваших усилий.

Выполняйте свои обещания

Помните, что доверие оказывают человеку, на которого можно положиться и быть уверенным, что он не подведет. Это касается прежде всего просьб, с которыми к вам могут обратиться. Если вас о чем-то попросили, и вы пообещали помочь, обязательно выполните обещание. Если же ваше обещание останется невыполненным, о вас сложится мнение как о человеке ненадежном, не заслуживающем доверия. Причём обещание нужно выполнять точно и в срок. Если же вы не можете выполнить то, о чём вас попросили, лучше скажите об этом сразу и не берите на себя никаких обязательств. Не бойтесь, что в этом случае вы потеряете доверие, напротив, вы заслужите репутацию человека, не дающего невыполнимых обещаний.

Доверяй тем, кто прост в общении с вами и говорит вам правду, какая бы она ни была. Эти люди первыми придут к вам на помощь. Взаимное доверие является самым надёжным фундаментом, на котором строятся человеческие отношения. Без фундамента всё здание рухнет.



Филиал МБОУ «Комсомольская СОШ» в поселке совхоза Селезневский

ПРАВИЛА ДОВЕРИЯ



Что такое «доверие»?

Доверие – это уверенность в другом человеке, вера в его слова, мысли и поступки.

Доверие в психологии – открытые, положительные взаимоотношения между людьми, содержащие уверенность в порядочности и доброжелательности другого человека, с которым доверяющий находится в тех или иных отношениях.

Если вы хотите, чтобы вам доверяли, сначала научитесь доверять другим людям.

Установление доверия между людьми, безусловно, является нелегкой задачей. Всем хотя бы раз приходилось разочаровываться в людях, которым доверяли. Поэтому после этого открываться другим людям не всегда бывает просто. Но если всё же вам удаётся



довериться людям, то им, в свою очередь, будет проще довериться и вам. Самое глубокое доверие развивается постепенно, не надо торопить этот процесс.

Если вы постоянно демонстрируете людям, что они вам по душе и что вы доверяете им, то люди в ответ проникаются доверием и к вам тоже.

Другим людям должно быть комфортно рядом с вами

Нет ничего хуже, чем быть рядом с человеком, который все время жалуется и воспринимает всё пессимистически. Такое поведение не привлечет к этому человеку людей, кроме себе подобных. Лучше не нагнетать и без того сложную обстановку, а трезво мыслить, оставаться оптимистом и уметь находить способы решения проблем. Тогда людям будет комфортно с вами. Старайтесь разрядить обстановку смехом, оставайтесь позитивным и вносите дельные предложения по улучшению ситуации. Когда люди увидят, что вы умеете решать проблемы, а не усугублять их, вы обязательно заслужите доверие других.



Язык тела очень важен

Наши слова и поступки – это не единственные способы показать другим, кто мы на самом деле. Важны не только слова, важны также наши жесты и мимика. Нельзя пренебрегать важностью языка тела, иначе все наши старания сойдут на нет.

Примите это во внимание при общении с людьми, с которыми вы пытаетесь установить доверительные отношения. Зрительный контакт (не слишком пристальный взгляд, но и не бегающий), улыбка и тон красноречиво рассказывают о вас другим людям. Если вы хотите снискать доверие среди ваших собеседников, демонстрируйте всеми возможными способами, что вы открыты и искренни

Будьте сами собой

Не слишком старайтесь заставить людей доверять вам. Если вы перестараетесь, вы рискуете выглядеть неискренним и не достойным доверия. А это совсем не то, к чему вы стремитесь. Хотите, чтобы вам поверили и доверились, будьте сами собой. Искренность играет немаловажную роль.

Если люди поверят, что ваш интерес к их судьбам неподдельный, то вы окажетесь на верном пути к созданию реального доверия

Будьте терпеливы и последовательны.

Нет кратчайшего пути для достижения самого глубокого доверия. Для этого требуется немалое время и опыт общения.

