

Советы, которые помогут поговорить с соседом

Время от времени у всех нас возникают неприятные трудности с соседями. Если эти ситуации не будут разрешены, они могут перерасти в действительно серьезные проблемы.

Вот несколько советов, которые помогут вам справиться с трудностями.

Что следует обдумать перед встречей

- Обязательно поговорите с соседом, с которым у вас возникла проблема. Решение нужно найти вам двоим.
- **Планируйте встречу заранее**, чтобы у вас было время подумать о проблеме и о том, как она на вас влияет. Например, вам мешает живая изгородь, потому что она закрывает обзор при выезде с подъездной дорожки, и вы боитесь сбить пешехода.
- **Найдите подходящее время**, чтобы поговорить со своим соседом. Нужно найти время, когда вы оба не спешите на работу и не устали после насыщенного дня.
- **Найдите удобное место** — например, посидите за чашечкой кофе или на веранде.
- **Настройтесь на позитивную волну** и ищите решение вместе с соседом. Представьте, что ваша проблема — это сложная головоломка, решить которую под силу вам двоим. Не настраивайте соседа против себя, используя недружелюбные высказывания или обвиняя его во всем.

Что важно во время разговора

- **Расскажите** о своих чувствах по поводу ситуации и о том, как она на вас влияет. Например, фраза «когда ваша машина загораживает мне подъездную дорожку, я злюсь, потому что не могу вовремя добраться на работу» более информативна, чем «вы загораживаете мне подъездную дорожку просто для того, чтобы меня позлить».
- **Выслушайте** комментарии соседа по поводу сложившейся ситуации. Постарайтесь понять, как этот человек воспринимает ситуацию. Вы не обязаны с ним во всем соглашаться, но должны показать, что вы слушаете, что он говорит, и цените готовность обсудить вопрос.
- **Обсудите все аспекты**, выскажите все проблемы и эмоции. Не стоит упускать из виду то, что кажется слишком сложным для обсуждения или слишком незначительным, чтобы быть важным. Ваше решение будет наиболее эффективным в случае тщательного обсуждения всех вопросов.
- **Рассмотрите возможные варианты** решения проблемы. Не нужно категорично отвергать предложения вашего соседа. Вы можете сами удивиться своей изобретательности, если будете искать решения сообща.
- **Четко** и конкретно изложите решение, которое вас устраивает и которое вы сможете выполнить. Например, фраза «я буду выключать музыку в полночь» понятнее, чем «я больше не буду включать громкую музыку».
- **Договоритесь встречаться** в определенное время, чтобы убедиться, что соглашение работает, и действительно старайтесь его придерживаться!



East County
Resolutions

East County Resolutions

Gresham, Oregon 97030 971-498-4996

www.ECRMediate.org Info@ECRMediate.org

Tips for Talking With Your Neighbor

From time to time we all find bothersome difficulties with a neighbor. If these situations aren't resolved they can grow into really troublesome problems.

Here are some suggestions to help you work out your difficulty.

Think ahead before you meet:

- Plan on talking to the neighbor with whom you have the problem. It's the two of you who need to work out the solution.
- **Plan ahead** so you make time to think about the problem and how it affects you. For instance, the hedge bothers you because you can't see safely out the driveway and you're afraid you'll hit a pedestrian.
- **Find a good time** to talk to your neighbor. You want a block of time when neither of you has to rush off to work or has just had an exhausting day.
- **Find a comfortable spot** – maybe over a cup of coffee or sitting on the porch.
- **Have a positive attitude** about working together with your neighbor to find solutions. Think of your problem as a challenging puzzle that the two of you can solve. Don't antagonize your neighbor by using unfriendly language or by blaming that person for everything.

While you talk it through:

- **Give information** about your feelings on the situation and how it affects you. For instance, "When your car blocks my driveway, I get angry because I can't get to work on time," is more informative than, "You block my driveway just to annoy me."
- **Listen** to your neighbor's comments on the situation. Try to learn how that person feels about the situation. You may not agree with everything, but show that you hear what he or she is saying and you appreciate the willingness to discuss the matter.
- **Talk it through**, getting out all the issues and emotions. Don't leave out the part that seems too difficult to discuss or too insignificant to be important. Your solution will work best if all issues are discussed thoroughly.
- **Consider possible options** to remedy the problem. Be open to your neighbor's suggestions. You might be surprised at how creative you can be when you work together to find solutions.
- **Be clear** and specific about a solution you can agree on and can comply with. For instance, "I will turn off my music at midnight," is clearer than, "I won't play music loud anymore."
- **Agree to check** with each other at specific times to make sure that the agreement is working, and really work to stick to it!



East County
Resolutions

East County Resolutions
Gresham, Oregon 97030 971-498-4996
www.ECRMediate.org Info@ECRMediate.org