

Как не запутаться и не потеряться в конфликте

Для того чтобы узнать, как вести себя в конфликтной ситуации, давайте для начала разберемся: что же такое конфликт на самом деле.



Первое, что вы должны запомнить - не бывает жизни без конфликтов. Они как вредные бактерии подстерегают нас везде: в школе, дома или при общении с друзьями. И как простудные заболевания случаются совершенно неожиданно.

Конфликт - это наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях и взглядах. Например, вы с другом обсуждаете новую игру, совершенно неожиданно ваши мнения на ее счет разошлись и конфликт тут как тут, он уже готов заразить вас агрессией, обидой и нежеланием продолжать общение с другом.

Для того, чтобы вы смогли выработать иммунитет против конфликта, мы предлагаем вам следовать следующим советам:

1. *Старайтесь дать партнеру "выпустить пар".* Если человек агрессивен, значит, он переполнен отрицательными эмоциями, пусть освободится от них. Будьте понимающими.

2. *Попросите партнера спокойно обосновать свои претензии.* Будьте спокойными.

3. *Боритесь с агрессией неожиданностью.* Обратитесь к нему с просьбой, сделайте комплимент, напомните о чем-то приятном, пусть это переключит его с отрицательных эмоций на позитивные. Будьте непредсказуемыми.

4. *Не давайте партнеру отрицательных оценок, а говорите о своих чувствах.* "Ты меня обманул!" или "Я чувствую себя обманутым" что звучит лучше? Будьте чувствительными.

5. Предложите партнеру высказать свои соображения по разрешению возникшей проблемы и свои варианты решения. Не ищите виновных, не объясняйте создавшееся положение, а ищите выход из конфликта. Будьте мудрыми.



6. Не бойтесь извиниться, если чувствуете свою вину. К извинению способны только сильные и уверенные в себе люди. Будьте сильными.

7. Говорите, когда партнер успокоился. Побеждает тот, кто сумел остановить конфликт в начале, не дав ему разогнаться. Будьте победителями.

Не забывайте о том, что конфликты неизбежны и не стоит из-за них разрывать отношения. Ведь как и простуда, они проходят и не нужно, чтобы после них оставались осложнения.

Ну а если вы все - таки затерялись в конфликте, то мы всегда будем рады подсказать правильный путь. С уважением, ваши педагоги-психологи.