

Рекомендации психолога: «Как не следует себя вести в конфликтной ситуации»

Человек попадет в различные жизненные ситуации. И конфликты тоже часто становятся нашими сопровождающими в жизни. Как реагировать на такие ситуации?

✖ Главное — внутреннее принципиальное отношение.

✖ **Мудрость.** Мудрый человек, не зависимо от возраста на все смотрит сверху и широко, агрессивность среди людей — явление естественное и реагировать на каждый выпад будет себе дороже.

✖ **Понимание другого.** Почему человек ведет себя конфликтно? Причин может быть множество. Но скорее всего он не может справиться с какой-либо ситуацией. Поймите его, помогите ему или просто пройдите мимо.

✖ **Внутренняя безмятежность и сохранение достоинства.** Душевно здоровый человек унижен и оскорблен быть не может. Если вы знаете себе цену, с чего вы поверите словам другого? И из лимона можно сделать лимонад: обратите внимание на то, как воспринимают вас окружающие, что особо подмечают.

✖ Ваша **ответная агрессия** — **неконструктивна**. Как правило, она вызывает ответную агрессию.

✖ Миротворение — ваш союзник.

✖ Будьте готовы **признать свою вину**. Пока вы считаете виновным другого, он будет защищаться и видеть виновным только вас.

Перечень действий, усугубляющих конфликт

💣 Перебивание партнера

💣 Мелочные придирки.

💣 Сознательные или неосознательные проявления личной антипатии.

💣 Принижение партнера, негативная оценка его личности.

💣 Угрозы.

💣 Высказанное партнеру подозрение в его негативных побуждениях.

💣 Преуменьшение вклада партнера в общее дело и преувеличение своего.

💣 Устойчивое нежелание признать свои ошибки.

💣 Подчеркивание разницы между собой и партнером.

💣 Постоянное навязывание своей точки зрения, давление.

💣 Попытки подменить объект конфликта, сместить его в другую плоскость.

💣 Систематические отказы и отрицания слов партнера и др.

Рекомендации по урегулированию конфликтов

Процедура урегулирования конфликтов выглядит следующим образом:

- 👉 воспринимать ситуацию такой, какая она на самом деле;
- 👉 не делать поспешных выводов;
- 👉 при обсуждении следует анализировать мнения противоположных сторон, избегать взаимных обвинений;
- 👉 научиться ставить себя на место другой стороны;
- 👉 не давать конфликту разрастись;
- 👉 проблемы должны решаться теми, кто их создал;
- 👉 уважительно относиться к людям, с которыми общаешься;
- 👉 всегда искать компромисс;
- 👉 преодолеть конфликт может общая деятельность и постоянная коммуникация между общающимися.

