

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

Перечень действий, усугубляющих конфликт:

1. Перебивание партнера
2. Сознательные или несознательные проявления личной антипатии.
3. Мелочные придирки.
4. Принижение партнера, негативная оценка его личности.
5. Угрозы.
6. Высказанное партнеру подозрение в его негативных побуждениях.
7. Подчеркивание разницы между собой и партнером.
8. Преуменьшение вклада партнера в общее дело и преувеличение своего.
9. Устойчивое нежелание признать свои ошибки.
10. Постоянное навязывание своей точки зрения, давление.
11. Попытки подменить объект конфликта, сместить его в другую плоскость.
12. Систематические отказы и отрицания слов партнера.
13. Негибкость поведения (ригидность).
14. Демонстрация постоянной занятости и игнорирование попыток партнера установить контакт.
15. Создание дефицита времени для решения проблемы или резкое убыстрение темпа беседы.
16. Проявления некомпетентности.
17. Неискренность.
18. Несдержанность.
19. Посягательство на реальные или воображаемые права человека.
20. Нарушение персонального пространства.
21. Нетерпимость

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.

Реагирование на конфликтное поведение

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

1. Главное — внутреннее принципиальное отношение.
2. 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.
3. 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.
4. Внутренняя безмятежность и сохранение достоинства. Душевно здоровый человек унижен и оскорблен быть не может. “Здесь могут низко поступить, унижить нас они не могут!”. 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.
5. Ваша ответная агрессия — неконструктивна. Как правило, она вызывает ответную агрессию.
6. Мирлюбие — ваш союзник.
7. Будьте готовы признать свою вину. Пока вы считаете виновным другого, он будет защищаться, и видеть виновным только вас.