

«Как разрешить любой конфликт мирным путём?!»

Когда люди, связанные какими-либо межличностными отношениями, будь то любовные, рабочие или дружеские, сходятся вместе, то вначале общего пути они стараются при любых обстоятельствах вести себя корректно и грамотно, соглашаясь с мнением другого человека и пытаясь казаться для него ближе, чем есть на самом деле.

Основные виды конфликтов и возможные пути их решения:

Все конфликтные ситуации условно разделяются на два вида. Первый может возникнуть из-за определенной вещи, конкретных чувств или ценности. Участник ситуации вовлекается в нее как будто неосознанно, вне зависимости от того, хочет он этого или нет. Поэтому знать, как уладить конфликт, будучи заинтересованным в решении исключительно в свою пользу – достаточно тонкая наука.



В первую очередь, нужно суметь максимально разрядить обстановку, а не «подливать масла в огонь». Вести себя необходимо уверенно, а если отстаивать свою точку зрения, то спокойно, игнорируя провокации оппонента, а если хочется ответить на них, то делать это грамотно и ненавязчиво. Если есть возможность, не лишним будет привлечь других

людей на свою сторону, но только таким образом, чтобы люди сами этого захотели, например, убедившись, что вы достойнее.

Что касается второго типа конфликта, то он представляет собой давящую провокацию со стороны обидчика. В этом случае люди на уровне подсознания ищут мотивацию своих действий только в ошибках других. Поэтому, чтобы понять, как избежать конфликта подобного рода, нужно, в первую очередь, научиться «железной» выдержке – то есть полностью игнорировать провокации, какие бы слова и доводы ни приводил оппонент, а попытки к ним умело пресекать.

Лучше лишний раз переступите через себя и промолчите, ведь главное – избежать лишних острых углов. Создайте такую ситуацию, в которой провокатору просто не будет места.

Принципы «неконфликтности»: как строить отношения правильно?

Наверняка каждый из вас слышал, как окружающие искренне говорят про кого-то: он совершенно неконфликтный человек. А задумывались ли вы когда-либо, что в подобной личности особенного, если это свойство характера так заметно?

Оказывается, достоинства есть, и, научившись грамотно перенять их на себя, можно не только узнать, как выйти из конфликта, но и вообще туда никогда «не заходить».

1. Обращайте внимание на собеседника, демонстрируя интерес в поддержании диалога при любых обстоятельствах, даже если это не так.
2. Будьте на «одной волне», подстройтесь под другого, без излишнего лицемерия, но и без постоянных возражений.
3. Контролируйте речь: избегайте грубых словечек, выражений «ни за что» и «никогда», которые способны убить даже самый адекватный диалог, настраивая собеседника на агрессивный лад.
4. Не задевайте темы, которые неприятны другой стороне или могут вызвать волну старых обид. Не сплетничайте и придерживайтесь нейтральной позиции в суждениях, иными словами, как говорят в народе: не суйте нос, куда не надо.
5. Шутите, но только грамотно и с осторожностью, без перехода на личности и внешние качества.

6. Не будьте выше другого: не стремитесь постоянно указывать на чужие ошибки и огрехи, даже мотивируя это тем, что вы всегда правы. Каждый человек может ошибиться – это не повод в чем-то обвинять собеседника и вести себя свысока, сравнивая партнера по разговору с кем-то более достойным.



Осторожно, ошибка! Какие поступки «тормозят» разрешение конфликтной ситуации?

Но даже зная, как уладить конфликт, очень часто люди не сдерживаются и сами совершают промахи, которые сводят все усилия на пути к «мировой» на нет. Это в первую очередь, следующие ошибки:

- *уход от спокойного тона и переход на крик, принятие агрессивной позы, перебивание во время беседы;
- *открытие насмешки над партнером, переход на оскорбление – неважно, в ответ или нет, т.е. открытое проявление антипатии;
- *привлечение третьей стороны, которая является врагом вашего оппонента;
- *намеренное преуменьшение заслуг противоположной стороны, неискренность и лицемерие;
- *систематический отказ в ответ на предложения по решению вопроса.

Главные правила решения любого конфликта:

семерка лучших советов:

1. Постарайтесь вести себя сдержанно, контролируя эмоции в любой ситуации – неважно, касается это того, как избежать конфликтов в семье или немедленного решения прений с начальством. Успешно решить любую проблему нужно только в полном спокойствии, тихой, гармоничной обстановке.
2. Меньше «накручивайте себя». Иногда много думать – вредно, особенно, когда приходишь к тому, что еще даже не произошло.
3. В нужное время, в правильном месте. Задумайтесь, когда и при каких обстоятельствах часто возникают неприятности, и вы поймете, что в большинстве случаев все происходит тогда, когда «день не задался». По этой причине переговоры лучше проводить после обеда, когда человек включается в процесс немного отдохнувшим.
4. Причины и последствия. Смотрите шире, выходите за рамки негативной ситуации – только в таком случае можно понять, как разрешить конфликт.
5. Здесь и сейчас. Необходимо отбросить и забыть все прошлые обиды и неприятные воспоминания, останавливаясь исключительно на настоящем моменте.
6. Не накапливайте проблемы и не таите зла. Не ждите, когда неурядиц станет много, чтобы нажать кнопку «Delete» на все и сразу. Помните известную фразу про решение проблем по мере их поступления? По этому же принципу обращайтесь с обидами. В крайнем случае, выскажите ее аккуратно вслух, освободитесь от лишних мыслей, а не носите их всегда с собой.
7. И, наконец, главное, о чем уже говорилось выше: не оскорбляйте, воздерживайтесь от истерик, следите за своим тоном и характером иронии, не цепляйтесь к словам других и в то же время не спускайте всех «собак» только на себя.

Помните, что при правильном походе можно избавиться от самой сложной ситуации.

Главное – ваше желание! Удачи!!!