«Как предотвратить конфликтные ситуации»

Педагог-психолог: Галустян Г.М.

Многие дети в подростковом возрасте не обладают навыком мирно решать конфликты. Следствием этих конфликтов становятся нервозность детей, неспособность долго выдерживать напряжение, привычка к агрессии.

Если коллектив не может работать дружно, в этом коллективе постоянно выясняются отношения, копятся обиды, происходят столкновения. Как их избежать? Как прекратить «расхлебывать» кашу, которую заварили во время таких столкновений? В человеческих отношениях присутствует один интересный феномен. Ученые провели психологический опыт, который позволил выявить, что люди хотят воспитать в себе и видеть в других. И вот какие данные были получены. Люди хотели развить в себе качества: - уверенности, решительности — 46 % опрошенных - выдержки, уравновешенности — 30 % - целеустремленности, силы воли — 30 % - терпимости — 12 % - доброжелательности — 10 % А вот окружающим людям все хотели бы добавить: - доброты, человечности — 50 % опрошенных - честности, порядочности — 30 % - взаимопонимания, сочувствия — 22 % - терпимости — 16 % - щедрости — 12 % Итак, люди желают себе больше твердости, а окружающим больше мягкости. Но ведь и окружающие ждут от нас взаимопонимания, доброты, порядочности, а мы твердой поступью идем в ином направлении.

В результате возникает взаимная неудовлетворенность, напряжение, конфликт. Как мы видим, конфликты возникают по самым разным поводам, но причины у всех схожие: несовпадение целей, желаний, оценок, неуважение к другим, неумение общаться. А что такое конфликт? Конфликт — это столкновение, противоречие, которое рождает враждебность, страх, ненависть между людьми. В чем же вред конфликтов? Во-первых, от конфликтов страдает достоинство человека. Во-вторых, на каждую минуту конфликта приходится 20 минут последующих переживаний, когда и работа не ладится, и вообще все валится из рук. В-третьих, страдает физическое здоровье — поражаются нервы, сердце, сосуды. Поэтому нужно обязательно научиться предотвращать такие конфликты. Правильное поведение при конфликте сохранит ваше здоровье, сделает спокойнее и счастливее не только вас, но и других.

Для возникновения конфликта достаточно присутствия двух человек, наличия двух точек зрения (так называемый внутренний конфликт) и предмета спора. Как и болезни, конфликты лучше предупредить, чем лечить. Мы будем учиться предупреждать конфликтные ситуации. Для этого существует множество способов.

Общение — основа разрешения конфликтов. Каждый день нам приходится решать те или иные сложные задачи. При общении очень часто возникают трудные ситуации, найти выход из которых порой также нелегко. Но нужно.

Всем хочется стать чуточку лучше. А ведь есть много возможностей научиться жить бесконфликтно. Один из способов — умение делать комплименты. Давайте поучимся говорить друг другу приятные слова. В речи культурного человека, умеющего общаться, обязательно должны быть слова вежливости. Вежливость — неотъемлемое качество общения. Спор, как правило, не приносит ни удовлетворения, ни истины. Не зря говорят: «Из двух ссорящихся виноват тот, кто умнее». Конечно, лучше всего ссору погасить в самом начале. Для этого можно пойти на компромисс, то есть или уступить, или уговорить уступить того, с кем ссоришься. Первое, как правило, проще. Попробуйте во время ссоры попытаться представить себя на месте вашего соперника — и вы поймете, что у него тоже есть причины для защиты своих аргументов.

Совет первый. Относитесь к другим людям так, как хотели бы, чтобы они относились к вам.

Совет второй. Помните о законе «отзеркаливания»: как вы к людям — так и они к вам. Что необходимо сделать, чтобы «отзеркаливать» лучшее?
Совет третий. Замечайте в людях только хорошее. Во всех людях без исключения. Совет четвертый. Не обижайтесь. В чем смысл этого совета? Есть русская пословица: «Кто старое помянет, тому глаз вон».
Совет пятый. «Но, отходя ко сну, спроси себя, / Кого и чем порадовал ты за день?» Человек, который находится рядом с тобой, отличается от тебя. Это не значит, что он хуже тебя: он просто другой, со своими индивидуальными особенностями, со своими сильными и слабыми сторонами личности.

Пожелания

1. Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным.
2. В споре умей выслушивать собеседника до конца.
3. Уважай чувства других людей.
4. Любую проблему можно решить.
5. Будь внимателен к людям, с которыми общаешься.
6. Не сердись, улыбнись.
7. Начни свой день с улыбки.
8. Будь уверен в себе.
9. Раскрой свое сердце, и мир раскроет свои объятия.
10. Взгляни на своего обидчика — может, ему просто нужна твоя помощь.
11. Будь обаятелен и добр.
12. Извинись, если ты не прав.
13. Не забывай выражать свою благодарность.
14. Выполняй свои обещания.
15. Не критикуй постоянно других.

В заключение предлагаю вам 12 правил, соблюдение которых позволяет склонить людей к вашей точке зрения. Это правила Карнеги:

1. Единственный способ одержать верх в споре — это уклониться от него.
2. Проявляйте уважение к мнению собеседника.
3. Никогда не говорите человеку, что он не прав; если вы не правы, признайте это.
4. С самого начала придерживайтесь дружелюбного тона.
5. Заставьте собеседника сразу же ответить вам «да».
6. Пусть большую часть времени говорит ваш собеседник.
7. Пусть собеседник считает, что данная мысль принадлежит ему.
8. Искренне старайтесь смотреть на вещи с точки зрения вашего собеседника.
9. Относитесь сочувственно мыслям и желанием других.
10. Взывайте к более благородным мотивам.
11. Драматизируйте свои идеи.
12. Бросайте вызов, задевайте за живое.

«Человек, который совершает не очень хороший поступок, рискует остаться в одиночестве и вызвать осуждение окружающих. И наоборот, бывают поступки, которые возвышают людей в глазах других. И в том, и в другом, находясь перед выбором, прежде чем что-то сделать, подумай о последствиях. И пусть решение окажется верным».