

Психологические правила решения конфликтов

Не секрет, что избежать ссор нелегко, выстроить отношения с другим человеком так, чтобы полностью избежать ссор практически невозможно. Но научиться выходить из конфликтных ситуаций необходимо. При правильном подходе, любую чужую агрессию можно свести к минимуму. Главное – знать, как это сделать. Наиболее оптимальный вариант – компромисс. Найдите то решение, которое подойдет и той, и другой стороне. Запомните, если одна из сторон идет на уступки, но остается при своем мнении, то проблема не решена. Через время вы снова с ней столкнетесь

Вот несколько советов, как свести конфликтные ситуации к минимуму.

1. Научитесь сдерживать эмоции

У вас никогда не состоится конструктивного диалога, если хотя бы кто-то один настроен агрессивно. Сначала нужно успокоиться, а затем уже начинать разговор. Совладать со своими эмоциями не так сложно, как кажется на первый взгляд. Попробуйте посмотреть на ситуацию со стороны. Представьте, что смотрите кино. Да, вам жаль главного героя, но он – не вы, и потому можно беспристрастно проанализировать ситуацию. Пускай у вас не получится с первого раза, но ведь главное – тренировки.

2. Не накручивайте себя

Не стоит накручивать себя, не стоит забивать голову страшными мыслями, гасим отрицательные эмоции. Попробуйте разобраться, почему вы так переживаете и что чувствуете на самом деле.

3. Выберите время для спокойного разговора

Умейте отложить разговор на некоторое время. Не стоит заводить разговор с голодным, не выспавшимся, раздражённым, уставшим человеком.

4. Боритесь с причиной, а не следствием

Выясните, что стало *причиной конфликта*. Стоит обсудить и решить именно ее, а не саму ссору. Это намного ускорит решение проблемы.

5. Не вспоминайте прошлое К тому же помните, обсуждая данную ссору не стоит вспоминать все предыдущие. Ограничьтесь

обсуждением именно того, что произошло именно в данный момент.

6. Не накапливай проблемы

Решайте проблемы по мере их поступления. Не следует ждать, пока их соберется достаточно. Обсуждайте проблемы постепенно, и никогда не возвращайтесь к ним.

7. Не затаивайте обиду

Говорите об обиде спокойно и без истерик. Не следует вынашивать ее в себе – чем быстрее вы выговоритесь, тем быстрее она пройдет.

8. Не опускайтесь до оскорблений

Оскорбления – новая причина для ссор.

9. Не язвите и избегайте иронии

Запомните, иногда не слова, а тон, с которым вы их произнесли, оскорбляют собеседника.

10. Не устраивайте истерик

Но если инициатором конфликта выступаете не вы?

Как поступить в такой ситуации?

1. Рот на замке

Дайте человеку выговориться, высказать вам свои претензии. Постарайтесь выслушать его молча. Саму ситуацию обсудите позже, когда он сбросит свои эмоции и успокоится.

2. Действуйте нестандартно

Если на вас кричат, стараются поссориться, попробуйте сделать что-то приятное и дружественное. Навряд ли после этого кому-то захочется продолжать ссору. Так же можно попробовать перевести разговор на другую тему, высказать неожиданную просьбу. Попросите подать вам стакан с водой, или же закрыть форточку.

3. Не следует цепляться к отдельным словам

Фраза, вырванная из контекста, утрачивает первоначальный смысл.

4. Не думайте, что вы первопричина всего

Не всегда причина ссоры в вас. Возможно, причина раздражения – неудачи в работе, ссора с друзьями или хамство окружающих. Ведь не все крутится вокруг вас.