

Как избежать конфликтов?

Как и болезни, конфликты лучше предупредить, чем лечить. Для этого существует множество способов. Самые распространенные: мягкое противостояние и конструктивное предложение.

Мягкое противостояние - это решительное возражение, высказанное в мягкой форме. Так можно отстоять свою позицию и не обидеть другого человека.

Конструктивное предложение - это попытка найти компромисс, т.е. выход, который мог бы устроить всех. Попробуйте доносить свои мысли прямо, но не грубо, например: «Мне хотелось бы, чтобы ты меня выслушал», «Мне неприятно, когда со мной так поступают, давай попробуем договориться».

Можно в этой ситуации избежать конфликта с помощью конструктивного предложения. Примерные фразы: «Дима, мне кажется несправедливым то, что давай будем это делать по очереди». Мягкое противостояние и конструктивное предложение - это два способа поведения, которые помогут предотвратить конфликты и сохранить собственное достоинство.

Правила предупреждения конфликтов:

1. Не говорите сразу со взвинченным, возбужденным человеком.
2. Прежде чем сказать о неприятном, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела.
3. Постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента, «встать» на его место.
4. Не скрывайте доброго отношения к людям, чаще высказывайте одобрение своим товарищам, не скупитесь на похвалу.
5. Умейте заставить себя замолчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше мелочных разборок!