

Как избежать конфликты

Консультация для родителей и педагогов



Конфликты являются нормальной частью отношений, и иногда их невозможно избежать. Однако есть несколько полезных способов минимизировать их, если они возникают. Начните с использования методов, позволяющих снизить напряженность между вами и другим человеком, например, не поднимайте эту проблему, откладывайте сложный разговор или используйте юмор. Если вам нужно обсудить с кем-то конфликт, сосредоточьтесь на проблеме, а не на самом человеке. Затем вместе ищите решения. Вы также можете уменьшить конфликт, если будете больше осознавать свои и чужие эмоции.

Уменьшить напряжение

1. Оставьте проблему в стороне, если упоминание о ней не улучшит ситуацию. В некоторых случаях лучший способ избежать конфликта — отпустить его и вообще не упоминать о нем. Спросите себя, в чем польза обсуждения этой темы. Если вы решили, что не добьетесь ничего позитивного, то не говорите об этом. Это может быть сложно, особенно если у вас сильные чувства по поводу этой темы, но в долгосрочной перспективе, возможно, лучше отпустить ее.

- Однако имейте в виду, что избежать конфликта не всегда возможно. Возможно, вам придется решать некоторые проблемы напрямую. Например, если вы считаете, что необходимо обсудить ситуацию, чтобы предотвратить возникновение подобной проблемы в будущем или сохранить свою личную целостность (например, в случае конфликта на рабочем месте), то вам, возможно, следует высказаться по этому вопросу.

2. Выражайте свое мнение уважительно, если вы чувствуете, что это поможет вам почувствовать себя лучше. Если вы действительно

чувствуете, что вам нужно высказаться перед человеком, это нормально! Однако важно делать это спокойно и уважительно. Не кричите и не обвиняйте другого. Используйте «я-высказывания», чтобы выразить свою обеспокоенность, и избегайте крика или излишней нервозности.

- Например, вы можете сказать что-то вроде: «Я чувствую себя обделенным, когда вы не спрашиваете моего мнения перед совершением крупной покупки. Мне бы очень хотелось высказать свое мнение в будущем».

3. Отложите разговор, если вам нужно больше времени на размышления. Нет ничего плохого в том, чтобы отложить разговор до тех пор, пока вы не обдумаете все и не успокоитесь. Когда эмоции накаляются или вы просто не знаете, как справиться с ситуацией, скажите другому человеку, что вам нужно немного больше времени, чтобы подумать, прежде чем говорить.^[3]

- Например, вы можете сказать что-то вроде: «Я хочу поговорить с тобой об этом, но я пока не готов. «Мы можем поговорить позже вечером?»»

- Вы также можете сказать что-то вроде: «Мне нужно немного больше времени, чтобы это осмыслить, но я поговорю с вами как можно скорее».

4. Он отмечает, что споры не улучшат ситуацию. Если между вами и другим человеком начинает нарастать напряжение, потратьте немного времени на то, чтобы понять, что происходит, и скажите ему, что это непродуктивно. Это может помочь успокоить ситуацию и провести более мирную беседу.

- Например, вы можете сказать что-то вроде: «Мы можем сидеть здесь и кричать друг на друга весь день, но это не решит нашу проблему. Вместо этого давайте работать вместе, чтобы решить эту проблему».

5. Используйте юмор, чтобы снизить напряжение, когда это уместно. В некоторых ситуациях вы можете пошутить, чтобы выразить себя и избежать спора. Однако не шутите за чужой счет и не говорите ничего обидного. Постарайтесь, чтобы ваши комментарии были уважительными и юмористическими.^[5]

- Например, если ваш лучший друг всегда опаздывает, когда вы строите планы, вы можете пошутить, сказав что-то вроде: «В следующий раз, когда ты меня не увидишь, я переведу все ваши часы на 20 минут вперед».

6. Решайте незначительные проблемы, прежде чем они станут серьезнее. Если у вас возникли проблемы с коллегой, другом, членом семьи или партнером, немедленно примите меры. Не ждите, пока проблема исчезнет или разрешится сама собой, так как она может усугубиться.

- Ожидание и заикливание на проблемах только ухудшат ситуацию. Прежде чем вы это заметите, проблема приобретет другие масштабы и ее станет сложнее решить.