

Рекомендации психолога по урегулированию конфликтов

Процедура урегулирования конфликтов выглядит следующим образом:

- воспринимать ситуацию такой, какая она на самом деле;
- не делать поспешных выводов;
- при обсуждении следует анализировать мнения противоположных сторон, избегать взаимных обвинений;
- научиться ставить себя на место другой стороны;
- не давать конфликту разрастись;
- проблемы должны решаться теми, кто их создал;
- уважительно относиться к людям, с которыми общаешься;
- всегда искать компромисс;
- преодолеть конфликт может общая деятельность и постоянная коммуникация между общающимися.

Реагирование на конфликтное поведение

- Главное — внутреннее принципиальное отношение. Понимание другого.
- Почему человек ведет себя конфликтно? Причин может быть множество. Но скорее всего он не может справиться с какой-либо ситуацией. Поймите его, помогите ему или просто пройдите мимо.
- Внутренняя безмятежность и сохранение достоинства. Душевно здоровый человек унижен и оскорблен быть не может. Если вы знаете себе цену, с чего вы поверите словам другого?
- Ваша ответная агрессия — неконструктивна. Как правило, она вызывает ответную агрессию.
- Миротлюбие — ваш союзник.
- Будьте готовы признать свою вину. Пока вы считаете виновным другого, он будет защищаться, и видеть виновным только вас.

