

Как вести себя, чтобы избежать конфликтов

Современные исследования показывают, что ровные стабильные отношения – необходимое условие для психического и физического здоровья. Идеальное решение – избегать скандальных, нервных, вспыльчивых людей, не общаться с теми, кто труден для вас как партнер или собеседник. Хорошо, если это возможно, а что делать, если конфликтный человек ваш коллега или член семьи?



Инструкция

1. Избегайте по возможности тех, которые приводят к разногласиям. Если у вас разные взгляды на политику, религию, литературу или поведение современной молодежи, не ведите разговоры об этом, если же вас привлекают к такой беседе и всячески провоцируют, старайтесь сменить тему или просто покиньте помещение, сославшись на неотложные дела.
2. Имея дело со сложным конфликтным человеком, не тешьте себя иллюзией, что вы можете что-то изменить в нем, заставить его посмотреть на себя со стороны, прислушаться к критике. Такое ваше поведение приведет только к защитной реакции, а значит, к эскалации напряженности. Позвольте ему жить своей жизнью, а сами живите своей. Помните, что вам не нужно быть хорошим для всех, со всеми дружить или быть всеми любимым, достаточно свести ваше общение к минимуму и максимально дистанцироваться.

3. Сохраняйте спокойствие. Даже дружелюбно настроенные друг к другу люди в стрессовой ситуации могут начать кричать, размахивать руками, реагировать слишком эмоционально на обыденные вещи. Если вы также вспылите, конфликта не избежать. Обуздайте эмоции и проявите большую выдержку – это будет только в плюс вам.

4. Прислушивайтесь к тому, что вам говорят. Не перебивайте собеседника. Многие конфликты происходили из-за того, что кто-то пренебрегал этим правилом. Даже, если вы с чем-то не согласны, помните, что дослушать говорящего – простое правило вежливости.

5. Ищите компромиссы. Идите на переговоры и верьте, что решение, которое устроит всех – существует. Найти то, что подойдет всем – задание для гибкого и творческого ума, убедите себя и партнера, что вы обладатели именно такого склада мышления и ваше желание решить задачу, скорее всего, приведет к ее решению, приятному для обеих сторон.

6. Меняйте язык тела. Когда вы видите человека, общение с которым не вызывает у вас положительных эмоций, вы, как правило, всячески от него отгораживаетесь – складываете руки на груди, отворачиваетесь, избегаете смотреть на него. Такое поведение подсознательно может задевать вашего коллегу или домочадца и тем самым провоцировать конфликт. Следите за собой – старайтесь сохранять непринужденную открытую позу, а в беседе поддерживать зрительный контакт.

7. Будьте дружелюбны. Сделайте над собой усилие и найдите что-то хорошее в человеке, с которым вы сталкиваетесь изо дня в день. Помните об этом, желая ему доброго дня, делайте комплименты его одежде, работе, стряпне, если они того заслуживают. Не будьте подобострастны, но сохраняйте ровный позитивный настрой.