

detkityumen.ru

Как не допускать конфликтов или схема жизни без конфликтов

Все нормальные здоровые и адекватные люди не любят конфликтовать. Но, к сожалению, не все умеют избегать скандалов, исходящих от посторонних. Неприятные стычки могут происходить и на работе, и на улице, и в общественном транспорте и, конечно же, дома. Сторонами конфликтов тоже бывают самые разные люди – незнакомцы, знакомые люди, а также родственники. Особенно неприятно, когда конфликты сначала периодически случаются в семье, а затем перерастают в бурные скандалы, часто заканчивающиеся в лучших случаях разводами.

Рассмотрим несколько методов, как не допустить бурной ссоры.

Шесть сторон конфликтов

В каждом конфликте задействованы целых шесть сторон. Хорошо известный многим людям психолог Берн вывел формулу человеческих отношений или своего рода так называемую проекцию. Каждый человек имеет три задействованные в общении с другими людьми роли: **Взрослый, Дитя и Родитель**.

Равноправное общение может быть только тогда, если оно происходит по одной из схем: В-В; Д-Д; Р-Р.

Схемы общения и их отличия.

Каждая схема общения имеет свои установки:

Характеристика Родителя

Фигура человека, общающегося по схеме родителя схожа на букву Ф (руки у пояса), указывающий перст. На лице это всегда снисходительность, превосходство. Сидит, откинувшись на спинку. Тяжелый взгляд опущен вниз.

Родитель любит прописные выражения и истины: "Чтобы сделал/-а немедленно", "Этого я не буду терпеть", "Коню понятно!", "Неужели сложно понять!", "В этом Вы вообще не правы", "Я не согласен с этим в корне", "Вы не поняли меня", "Так же никто не делает!", "Сколько Вам еще говорить?", "Нельзя...", "Вы должны (обязаны)...", "Как не стыдно!", "Ни при каких обстоятельствах!" и т.п. Упреки, превосходство в репликах и директивность.

Характеристика Взрослого

Тело подается вперед, взгляд направлен строго на объект, глаза слегка сужены или расширены. Лицо – внимательное.

Фразы, часто повторяемые взрослым: "Мне, наверное, отказали потому, что я непонятно объяснил", "Давайте подумаем", "Извините, но я не понял Вас, пожалуйста, объясните еще раз", "Что, если мы сделаем так", "Как Вы представляете выполнение данной работы?" и т.п. Равновесие в позициях, договоренность, нейтральность реплик, компромисс.

Характеристика Дитя

И выражение лица и поза соответствуют состоянию (внутреннему) – тревога, горе, радость, страх и т.д. Такой человек зачастую восклицает: "Когда все это кончится?", "Хочу!", "Замечательно!", "Превосходно!", "Не хочу!", "Осточертело!", "Надоело!", "Гори оно огнем!", "Пропади оно пропадом!", "Я люблю Вас!", "Нет, Вы просто восхитительны!", "Зачем это мне нужно!", "Никогда не соглашусь!". Поведение обидчивое и эксцентричное.

Научитесь амортизировать конфликты и делайте это еще до того, как он разгорится. **Общение выстраивайте по линии В-В.**

Первая задача, чтобы овладеть амортизацией конфликтов – научиться всегда оставаться в позиции Взрослого.

Амортизация – умение соглашаться на все утверждения собеседника.

Принципы амортизации:

- Compliments принимайте спокойно.
- На приемлемые предложения соглашайтесь сразу.
- Удары отражайте спокойно, используя слова партнера.
- Не ожидайте критики от других, критикуйте себя сами.

Как в конфликтной ситуации быть всегда объективным Взрослым?

Беседуя, всегда смотрите партнеру в глаза – это первая позиция Взрослого. Если так не получается, то смотрите просто вверх, отдаваясь как бы на милость (Дитя). Никогда нельзя опускать глаза вниз, так как это является позицией Родителя перед нападением или во время нападения. Помните, позиция нападающего Родителя способствует возникновению и усилению конфликтов.

При конфликте, особенно бурном, случается энергетическая разрядка, приносящая краткое облегчение. Многие после конфликта засыпают, а потом говорят, что классно поскандалили. Каждая работа, даже очень интересная, в организме вызывает напряжение. Он, так сказать "перегревается". В таком случае лучший "охладитель" – радость любви. Но если таковой нет, то человека выручает конфликт.

Вывод. Лучшей профилактикой конфликтов являются равноправные отношения и любовь.

Амортизацию конфликтов можно применять на работе, в общественной жизни, в семейных отношениях и при их распаде.

Чтобы не возникали конфликты:

- Человека принимайте целиком, избегая его колючек.
- Амортизацию обязательно доводите до конца и научитесь выжидать ее результата.
- Научитесь налаживать отношения, прежде чем разрывать их.

Выполняя эти рекомендации, с каждым днем избегать конфликтов Вам будет все легче!

<https://domznaniy.info/>

Адрес на сайте «Детки!» detkiyumen.ru/biblio/category144/category147/5239/