

Преодоление конфликтных ситуаций

Рекомендации психолога по урегулированию конфликтов

Процедура урегулирования конфликтов выглядит следующим образом:

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

«Как не следует себя вести в конфликтной ситуации»

Перечень действий, усугубляющих конфликт:

1. перебивание партнера;
2. сознательные или несознательные проявления личной антипатии;
3. мелочные придирки;
4. принижение партнера, негативная оценка его личности;
5. угрозы;
6. высказанное партнеру подозрение в его негативных побуждениях;
7. подчеркивание разницы между собой и партнером;
8. устойчивое нежелание признать свои ошибки;
9. постоянное навязывание своей точки зрения, давление;
10. попытки подменить объект конфликта, сместить его в другую плоскость;
11. систематические отказы и отрицания слов партнера;
12. негибкость поведения (ригидность);
13. демонстрация постоянной занятости и игнорирование попыток партнера установить контакт;
14. создание дефицита времени для решения проблемы или резкое убыстрение темпа беседы;
15. проявления некомпетентности;
16. неискренность;
17. несдержанность;
18. посягательство на реальные или воображаемые права человека;
19. нарушение персонального пространства;
20. нетерпимость.