

## РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ «КАК УРЕГУЛИРОВАТЬ КОНФЛИКТ?»

Уважаемые, ребята, хочу сказать, что конфликты возникают практически в любых отношениях.

Недостаточные навыки общения, разногласия и недопонимание могут разозлить, отдалить людей друг от друга или, наоборот, способствовать укреплению отношений в будущем.

В следующий раз, когда вы окажетесь в конфликте, вспомните советы, которые вы сейчас узнайте и вы сможете добиться позитивного результата. Итак, несколько советов о том, как улучшить свои навыки общения.

### 1. Сосредоточьтесь на текущем моменте

Иногда бывает весьма соблазнительно **припомнить прошлые** конфликты, казалось бы, связанные с текущим. Возникает желание сразу же разобраться со всем, что вас беспокоит, и обсудить все разногласия, раз уж вы находитесь в конфликте друг с другом. К сожалению, чаще это лишь усугубляет ситуацию, усложняет поиск взаимопонимания и решение текущей проблемы. А обсуждение становится всё более угнетающим и запутанным.

Старайтесь не вспоминать прошлые обиды.

Сосредоточьтесь на текущем моменте, на своих чувствах, стараясь понять другого, и вы найдёте решение.

### 2. Внимательно слушайте

Люди часто **считают**, что они слушают, хотя на самом деле они думают о том, что они скажут дальше, когда другой человек перестанет говорить.

Постарайтесь отследить, делаете ли вы что то подобное, когда будете участвовать в обсуждении.

Действительно эффективное общение происходит **в обоих** направлениях. Хотя это может быть сложно, постарайтесь действительно слушать то, что говорит ваш партнер. Не перебивая. Не защищаясь. Просто слушайте и **перефразируйте** то, что вам говорят, показывая человеку, что вы его услышали. Тогда вы лучше поймёте своего собеседника, а он будет охотнее слушать вас в ответ.

### 3. Старайтесь смотреть с точки зрения собеседника

Находясь в конфликте, мы обычно хотим, чтобы **нас** обязательно услышали и поняли. Мы много говорим о своей позиции, чтобы заставить другого человека согласиться с нами.

Такое желание естественно. Но когда мы слишком сильно заботимся о том, чтобы быть понятыми, это может выйти нам боком.

Постарайтесь на самом деле посмотреть на ситуацию с другой стороны, и тогда вы сможете лучше **донести свою** позицию. Люди обычно с большей готовностью выслушивают других, если они уже высказались и чувствовали, что их услышали.

### 4. Реагируйте с сочувствием на критику

Когда кто-то нас критикует, легче всего подумать, что он неправ, и **начать защищаться**.

Слышать критику нелегко, часто мы преувеличиваем её или смешиваем слова с эмоциями собеседника.

### 5. Заберите своё

Осознайте, что личная ответственность - это **сила, а не слабость**. Эффективное общение предполагает, что когда вы не правы, вы это признаёте.

Таким образом вы разрядите диалог, подадите хороший пример и продемонстрируете свою зрелость. Часто это вдохновляет другого человека ответить вам тем же, способствует взаимопониманию и разрешению ситуации.

#### **6. Используйте Я-послания**

Попробуйте вместо фраз типа «Ты опять всё испортил» начинать свои высказывания **со слова «Я»**. И говорите о себе и своих переживаниях, например: «Я расстраиваюсь, когда это происходит». Такие фразы скорее, помогают другому человеку понять вашу точку зрения, а не воспринимать ваши слова как нападение.

#### **7. Ищите компромисс**

Вместо того чтобы пытаться «выиграть» спор, ищите решения, **выгодные для всех участников**.

#### **Полезные советы:**

1.Помните, что цель навыка эффективного общения заключается в достижении взаимопонимания и поиска решения, **выгодного обеим сторонам**. «Выиграть бой» или «быть правым» не является целью общения.

2.Имейте в виду, что важно **сохранять уважение** к другому человеку, даже если вам не нравится то, что он делает.

#### **Основные ошибки в конфликтных ситуациях:**

- Избегать любых конфликтов
- Обороняться
- Категорично рассуждать
- Стремиться быть «правым»
- Считать, что знаешь, о чём думает собеседник
- Не слушать
- Обвинять
- Стремиться «выиграть бой»
- Переходить на личности

Материал подготовила педагог-психолог: Желонкина Ю.В.