

Как решать конфликты мирным путём

Всё зависит от характера конфликта.

Может быть, ты поссорился с другом, может с одноклассником возникло недопонимание, а может быть вообще с незнакомым человеком. Но чаще всего конфликты происходят именно между друзьями и знакомыми. Разрешить конфликт и сохранить дружеские отношения бывает не так уж и сложно, если не доводить его до ожесточённого спора. Вовремя оцени ситуацию и не дай конфликту разгореться на столько, чтобы это привело к применению физической силы. Умный человек всегда найдёт слова, которыми можно урегулировать ситуацию.

Что делать, когда понимаешь, что аргументы заканчиваются и в ход могут пойти кулаки?

1. Посмотри на ситуацию со стороны. Стоит ли вообще отстаивать свою позицию, если причина пустяковая. Не выглядите ли вы с другом как малыши, не поделившие совочек. Может быть каждому лучше остаться при своём мнении, если тема вашего спора не касается ваших личных интересов, а началась из-за пустяка.

2. Уважай оппонента. Пусть в чём-то вы не согласны друг с другом, но каждый из вас – личность – и достоин уважения. Ни в коем случае не оскорбляй его и не оценивай его качества. «Ты такой нудный/ вредный/ эгоист...», «Всегда ты споришь/ всё портишь... » - эти фразы любого могут вывести из себя, ни в коем случае не используй их.

3. Не отвечай на оскорбления оскорблениями. Так обычно драки и начинаются. Если друг сказал в твой адрес что-то обидное, так и скажи ему: «Мне очень обидно» (или вырази другие чувства, которые у тебя возникли). О своей обиде, злости можешь говорить очень эмоционально и подбирать для этого самые яркие слова. Например: «Твои слова меня так разозлили, что у меня внутри всё кипит и, кажется, что я могу взорваться от злости!», «Мне так обидно, даже больно слышать такое!». Подтверждай свои слова мимикой.

4. Старайся понять собеседника, а не только доказать свою правоту. Позволь ему высказаться, внимательно слушай его. Даже если считаешь, что собеседник не прав, не говори ему «Ты не прав», это обидит и рассердит его. Лучше скажи: «У меня другое мнение на этот счёт».

5. Найди то, в чём вы друг с другом согласны (хотя бы какую-то мелочь), и обрати внимание собеседника на это.

6. Говори спокойно, но не равнодушно. Если ты начнёшь кричать, это вызовет ответную агрессию, но если не будешь выражать абсолютно никаких эмоций, это тоже может раздражать, т.к. собеседник решит, что ты пренебрегаешь им.

7. Чувство юмора – хороший способ разрядить обстановку, но только если ты смеёшься над собой или ситуацией в целом, а не над собеседником.

8. Говори открыто и прямо, приводи только факты, а не догадки. Если ты начнёшь говорить витиевато, двусмысленно, загадками, то тебя могут неправильно понять.

9. Вырази словами своё намерение решить проблему мирным путём. Пусть собеседник знает, что ты настроен не агрессивно, а миролюбиво. Ведь он может готовиться к применению физической силы только из-за того, что ждёт этого от тебя.

Настройся на позитивное общение. Ищи в людях хорошее, какие-то положительные черты, что-то общее между вами, и они будут стремиться к общению с тобой. Не старайся избежать конфликта любой ценой – промолчав в ответ на несправедливые слова, уходя от разговора. Если кто-то незаслуженно тебя обидел, лучше сразу всё спокойно обсудить, не затаивая обиду, которая потом может вылиться в крупную ссору.