2



В конфликте сталкиваются разные интересы. Бывает, мы спорим с детьми, родственниками коллегами. У нас есть выбор:

* силой доказывать что твои интересы важнее, пытаться заставить другого подчиниться…
* отказаться от своих интересов и почувствовать себя жертвой…
* а можно воспринимать конфликт как повод что-то узнать и чему-то научиться. Причем обоим участникам! Как это сделать?

**Способ 1. Понять причину раздражительности другого.**

Воспринимайте вспышку протеста, как сигнал, что ему трудно справиться с разочарованием, усталостью, страхом или какими-то другими эмоциями.

Разберитесь в сути того, что он говорит, что происходит между Вами. Может оказаться, что Ваши цели и мнения совпадают, только Вы по-разному говорите об одном и том же.

3

**Способ 2.Сосредоточьтесь на том, что Вас объединяет.**

Если Вы сосредотачиваетесь на борьбе и доказательстве своей правоты – борьба будет нарастать, будет отнимать силы и время, ни к чему не приводя. Если Вы чётко представляете, чего хотите – Вам будет проще этого достичь. Обычно на что мы направляем наше внимание – то и получаем в большей степени.

**Способ 3. Проявите сопереживание, когда человек в эмоциях.**

Бесполезно говорить ”Успокойтесь!“. Начнитеназывать то, что видите, повторите фразу и движение собеседника: ”Вы сейчас делаете вот так… Это похоже на злость, Вы боитесь? ”Наверное Вы очень расстроены из-за… (назовите возможную причину)“. Если Вы угадали – человек успокоится, почувствует себя понятым. Если нет – объяснит, что он чувствует, из-за чего расстроен на самом деле. Когда он Вас уже слышит и говорит с Вами, можно перейти к обсуждению деталей… и забыть не очень удачное поведение.

**Способ 4. Приписывайте позитивное намерение действию другого человека.**

Вслушайтесь в СУТЬ того, ЧТО он говорит или делает. Может ЭТО сделает и Вашу жизнь лучше? Может Вас зацепила его интонация или что-то ещё мешает Вам понять суть. Люди редко специально делают плохо другому. Каждый здоровый человек стремиться, чтоб было хорошо, но не всегда может об этом сказать понятно. Не приравнивайте неумение собеседника справиться в данный момент со своими эмоциями и конструктивно говорить о них,

4

к неуважению к Вам. Когда капризничает маленький ребенок – это его способ сообщить о своих переживания. Когда взрослого человека накрывают эмоции, он тоже может вести себя как трехлетние дети.

**Способ 5. Делитесь чувствами. Научитесь называть свои переживания словами.**

Вы можете сказать: ”Когда ты говоришь (делаешь) так…, я чувствую…(назовите чувство)“. Всегда, когда Вы сообщаете о своих переживаниях по поводу слов и действий другого человека – Вы направляете их энергию на сотрудничество.

**Способ 6. Постарайтесь понять настоящую причину своего состояния.**

Часто мы пытаемся переложить свою ответственность на то, что мы чувствуем и проживаем на другого человека обвиняем его в том, что нам плохо. Но истинная причина в том, что реальность не соответствует нашим ожиданиям. Вы уверены, что мир должен быть таким, как Вы хотите? Или человек рядом для того, чтобы выполнять Ваши ожидания? Это снова позиция маленького ребенка. Возможно, Ваш близкий человек даже и не догадывается, из-за чего Вы расстроились.

Переведите Ваши обиды и обвинения на язык просьбы, подбирая соответствующие слова и интонацию голоса. Уберите обвинения из своей речи и замените их просьбами. Одно это простое действие способно улучшить отношения.

5

**Способ 7. Скажите в утвердительной форме о том, что Вы хотите на самом деле.**

Часто в ситуации конфликта мы говорим или в позиции ”СВЕРХУ“ – позиция ”силы“, или ”СНИЗУ“ – с позиции ”жертвы“. Первая – вызывает сопротивление, вторая – недостаточно убедительна. Рядом такой же человек, как и Вы. Важно говорить ему, что Вы хотите утвердительно, как факт, с позиции ”НА РАВНЫХ“. Так проявляя заботу о своих интересах, Вы укрепляете отношения.

**Способ 8. Предоставляйте выбор другому (и взрослому, и ребенку), доверяйте его способности справиться с последствиями этого выбора.**

Никому не нравится, когда ему навязывают своё мнение, и никому не хочется следовать назойливым советам или требованиям. Каждому человеку важно делать свой выбор. Тогда возрастает самоуважение и ответственность. А это важно как для взрослых, так и для детей. Если Вы стремитесь к сотрудничеству, а не к доказательству своего превосходства, с интересом относитесь к выбору близкого человека.

**Способ 9. Будьте искренне благодарны за готовность сотрудничать с Вами.**

Не сдерживайте радость. Скажите слова благодарности. Это укрепляет Ваши дальнейшие отношения и с каждым разом Вам всё легче будет договариваться.

****6

**Где можно получить помощь?**

**В поликлинике нашего города**

**Вы можете получить консультацию**

**психолога.**

**Запись на прием осуществляется**

1. **анонимно по тел.+37529)218 92 60**
2. **в регистратуре поликлиникипо**

 **тел. 5-10-57**

1. **по направлению лечащего врача**

УЗ ОЦП ”Оршанский

психоневрологический диспансер“

**г. Орша, ул. Ленина 38, 3-й этаж**

**Телефон доверия**

**51-00-19**

Пн-Пт с 8.00 до 20.00; Сб-Вс – выходной

Медико-психологическая помощь

 и консультирование

УЗ ”Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии“

**Круглосуточный телефон доверия**

**8(0212)61-60-60**

**Учреждение здравоохранения**

**”Дубровенская центральная районная больница“**

**Психологический кабинет**

***Февраль 2020***

***Авторы:психолог УЗ «Дубровенская ЦРБ» Турутина Наталья(текст)***

***психологУЗ «Оршанская районная поликлиника №3» Любченко Елена (художественное оформление)***