Конфликты... Конфликты? Конфликты!

УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ?

Многие из нас порой ловят себя на том, что самые незначительные неприятности вызывают несоизмеримо сильное раздражение. При этом портится настроение, ухудшается самочувствие, и в результате душевная неуравновешенность постепенно становится неприятной особенностью характера. А насколько вам удается владеть собой? Ответ на этот вопрос дает приведенный ниже тест.

Варианты ответов на вопросы: «очень», «не особенно», «ни в коем случае».

Раздражает ли вас:

Смятая страница газеты, которую вы хотите прочитать?

Женщина в летах, одетая как молоденькая девушка?

- Чрезмерная близость собеседника (допустим, в трамвае в час пик)?
- Курящая на улице женщина?
- Когда какой-то человек кашляет в вашу сторону?
- Когда кто-то грызет ногти?
- Когда кто-то смеется невпопад?
- Когда кто-то пытается учить вас, что и как нужно делать?
- Когда в кинотеатре сидящий перед вами все время вертится и комментирует сюжет фильма?
- Когда вам пытаются пересказать сюжет интересного романа, который вы только собираетесь прочесть?
- Когда вам дарят ненужные предметы?
- Громкий разговор в общественном транспорте?
- Слишком сильный запах духов?
- Человек, который жестикулирует во время разговора?
- Знакомый, который часто употребляет иностранные слова?

За каждый ответ «очень» запишите 4 очка, за ответ «не особенно» - 1 очку, за ответ «ни в коем случае» – 0.

Более 50 очков. Вас не отнесешь к числу спокойных и уравновешенных людей. Вас раздражает все, даже вещи незначительные. Вы вспыльчивы, легко выходите из себя. А это расшатывает нервную систему, от чего страдают и окружающие.

От 12-49 очков. Вас можно отнести к самой распространенной категории людей. Вас раздражают вещи только самые неприятные, но из обыденных невзгод вы не делаете драму. К неприятностям вы умеете «поворачиваться спиной», достаточно легко забываете о них.

11 и менее очков. Вы весьма уравновешенный человек, реально смотрите на жизнь. Или этот тест недостаточно исчерпывающий, и ваши

наиболее уязвимые стороны в нем не проявились? Судите сами. По крайней мере, с полной уверенностью о вас можно сказать: вы не тот человек, которого легко вывести из равновесия.

В заключение уместно привести два важных жизненных правила, сформулированные американским кардиологом Робертом Элиотом (а специалист по профилактике инфарктов и сердечной недостаточности, наверное, знает, что говорит).

Правило первое: «Не огорчайтесь по пустякам!» Правило второе: «Все пустяки!»

КОНФЛИКТ

1. Если возникла конфликтная ситуация, самое главное умение занять правильную позицию, избрать верную линию поведения.
2. Прежде всего, надо знать, что мешает уладить конфликт, а что, наоборот, помогает.
3. Не стоит отвечать криком на крик. Здесь вступает в действие всем известный закон Ньютона: «Сила действия равна силе противодействия».
4. Чем больше вы проявляете агрессии, тем больше вы получите агрессии в ответ.
5. Как правило, человек, провоцирующий конфликт просто не умеет правильно снимать свои стрессы. И основная ошибка стороны, подвергшейся «нападению», - это ответная агрессия. Между словом «агрессия» и словом «стресс» можно поставить знак равенства.
6. Возьмите на вооружение спокойствие, юмор, игнорирование нападок. В зависимости от ситуации используйте наиболее подходящий инструмент. Не стоит вступать в конфликт, пока вас не оскорбили явно. Если же это произошло, то вы можете твердо и уверенно поставить обидчика на место, у вас все

   козыри...

Эффективный способ общения.

У каждого из нас бывает плохое настроение или самочувствие, когда мы беспричинно сердимся или некорректно себя ведем, а потом сожалеем об этом.

Чувства, особенно если они отрицательны и сильны, следует выражать в словесной форме, а не держать в себе. Как же нам сказать о своих чувствах, чтобы это не было разрушительно ни для собеседника, ни для вас.

Психологическая техника *«Я- сообщение»* по правилу:

Когда вы говорите о своих чувствах, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о поведении другого.

Старайтесь употреблять безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова.

Пример: «Мне не нравится, когда меня сравнивают с другими людьми»

Преимущества «Я – сообщения» перед «Ты – сообщением».

- Оно позволяет вам выразить свои негативные чувства в необидной форме. Выражая свои чувства без обид и обвинений, мы оставляем наши желания и переживания.

Ошибки, которые вы можете допускать на первых порах:

- Иногда, начав с «Я – сообщения», заканчивают фразу «Ты – сообщением».

Пример*: «Меня раздражает твоя принципиальность».*

Осознай разницу, найди

«Я- сообщение» в ситуации: *Вы в который раз просите родителей купить мобильный телефон. Отец отвечает: «Со следующей зарплаты» и в очередной раз покупает запчасти для машины. Вы начали сердиться.*

Ваши слова :

1. *Ты думаешь только о себе!*
2. *Я злюсь, когда ты не обращаешь на меня внимание!*
3. *Меня возмущает, когда люди не сдерживают свои обещания!*