Возможна ли жизнь без конфликта? Конструктивный конфликт - ....?

Марина Ирина Евгеньевна,
кандидат психологических наук,
доцент,
психолог высшей категории

Межличностные стили

- Уклонение
- Сглаживание
- Принуждение
- Компромисс
- Решение проблем

Основа конфликта

На деловой основе	На личной основе
Исчезает как только решается проблема	Продолжительнее
Носит конструктивный характер	Деструктивный
Выражается в принципиальных спорах	Касаться восприятия и оценки людьми друг друга
Стимулирует развитие отношений	Нарушает психологический

В конфликтной ситуации:

- Говори только о разногласии, не переходя «на личности».
- Не говори обидных слов, выражая уважение и терпимость к собеседнику.
- Не предъявляй чрезмерных требований к окружающим, ведь каждый из нас имеет право на ошибку.
- Принимай людей такими, какие они есть, поскольку ты их не переделаешь.

- Старайся видеть в людях достоинства и, не смотря на негативный фон разговора, найти в оппоненте положительные черты.
- Не позволяй себе раздражения – это проявление слабости, а ты – сильная личность.
- Приучай себя в случае раздражения делать паузу и осмысливать ситуацию, - это позволит остыть всем участникам конфликта.

- Если есть возможность, отвлеки себя физической нагрузкой: сходи в спортзал; поднимись по лестнице на 4й (9й) этаж и обратно несколько раз.
- Прислушайся к доводам собеседника и будь готов, подавляя самолюбие, признать свою ошибку, если она имело место и уступить, - это поступок психологически зрелой личности.
- Прежде чем с кем-то вступать в конфликт, подумай, нужны ли тебе эти негативные эмоции, ведь они имеют свойство сказываться на твоем здоровье!

Спасибо за внимание!