



УНИВЕРСИТЕТ  
ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

# Конфликтогены

Курс 1

Клуб культуры общения  
«Маленький принц»



**ЕГИДЕС**

**Аркадий**

# Убираем конфликтогены

- Сохранил отношения с близкими, друзьями и любимой – сколько раз?
- С коллегами, шефом, чиновниками...
- Заключенные договора и сделки...
- Сохранил себе здоровье...



За 10 лет – более \$ 80.000

Вложил - \$ 80. Рентабельность – 1000%

# Конфликтные фразы

Перестань. Прекрати!  
Немедленно! Надо.

Отстань. Исчезни. Надоел.  
Ты меня достал.

Всякие идиоты. Хрень. Сволочи.

Опять. Как всегда. Вечно.

Ой... Господи

Чушь... Ты врешь!  
Это неправда!

Ты что? Еще чего. Щаз! Да ладно.

Ну почему?

Ты не прав! Включи голову.

На самом деле. Очевидно. Объясню.

Ничего  
подобного!

Нет

## **Самые распространенные**

- Возражения, склонность спорить
- Категоричность, жесткий и агрессивный тон
- Негативные оценки, переход на личности
- Давление, давление, давление

## **Самые неожиданные**

- Юмор на партнера и оправдания

## **Самые болезненные и обидные**

- Личная критика при посторонних
- Упреки, претензии, обвинения
- Холод, игнорирование
- Унижающий диктат и запреты

## **Самые явные**

- Грубость («Хрень»), усиление обвинений «Как всегда» и безадресный негатив («Эти придурки»)

## **Самые скрытые**

- Перебивание и долгоговорение
- Позиция превосходства («На самом деле» «Очевидно»)  
Обращение к неприятной для человека теме
- Справедливые замечания без позитивного фона

## **Нарушение субординации**

- «Я полагаю», «Я считаю» от подчиненного

## **Возражения под прикрытием вопросов**

- «Поясните-ка что вы имели в виду?», «Вы понимаете, о чем вы говорите?», «Как вы себе это представляете?» и др. риторические вопросы-возражения

## **Неопределенность, неподготовленный вопрос**

- Интуитивно, Мне кажется

## **Разговоры о чувствах и другие манипуляции**

- «Я удивлена», «Меня обидело», «Я расстроилась из-за того, что ты» и в принципе разговоры о своих чувствах.

- Как ты хорошо говорил с моей подругой! какой же ты умный! Я тобой горжусь.
- Мне бы понравилось, если ты проводила бы больше времени с умными людьми. А сегодня ты оставила меня одного и провела время с подругой.
- Я познакомилась с девушкой и устанавливала связи с другими членами тренинга.
- Это не так. На кофе-брейк ты пошла с подругой, девушка подошла позже. Потом она отошла, а ты осталась с подругой.
- Мне не нравится, что ты следишь за мной!
- Мне нужно было закрыть глаза и не смотреть на тебя?
- Ты зря обиделся. Не делай из этого катастрофу!
- Я ничего подобного не говорил. Я просто хочу, чтобы ты проводила время со мной.
- Но я не могу быть с тобой постоянно!
- Когда есть выбор между подругой и мной, мне бы хотелось чтобы ты выбирала меня.
- Я не в тюрьме. Не надо ко мне так относиться!
- Я продолжу разговор только после того, как ты извинишься

Где здесь конфликтогены?  
Сработает ли здесь СЕРТО-СЕРТО?  
Как они могли обсудить вопрос  
СИНТОННО?

Лучший способ избавиться от  
конфликтогенов – начать разговаривать  
синтонно.

В стиле «Если бы я любил».



1. Общие правила в нашей семье обсуждены Русланом и мною, прошли обоюдное согласование и утверждение. Мы приветствуем конструктивную критику и если Вы хотите что-то сказать, то мы всегда открыты диалогу. Если у Вас есть замечание ко мне, то, пожалуйста, обратитесь напрямую ко мне, и мы это обсудим и решим все так, чтобы всем было хорошо. Не нужно высказывать Руслану критику в мой адрес.
2. Вопросы и методы воспитания детей также уже обсуждены и утверждены. Мы с Русланом несем ответственность за то, что вырастет из наших детей и за то, как сложится их судьба, поэтому, даже если Вы не согласны с нашими методами и правилами – это Ваше право, но наши дети – это наша территория и компетенция.
3. Если у Вас возникает некоторое недовольство относительно наших методов воспитания детей, ведения хозяйства или, в принципе, образа жизни, ПОЖАЛУЙСТА, обсуждайте это с нами, а не с другими родственниками. Возможно, гораздо сильнее Вам захочется обсудить с родственниками то, какие у Вас замечательные дети: заботятся о своем здоровье, занимаются спортом, не пьют и не курят, работают, зарабатывают, учатся, стремятся стать лучше и развиваться, растят своих детей, занимаются ими, кроме этого, поддерживают Вас и помогают, заботятся не только о Вас, но и проявляют чуткое и внимательное отношение ко всем родственникам.
4. Вы, безусловно, великолепная хозяйка. Прошу обратить внимание, что я никогда не позволяла себе критиковать Ваши методы ведения хозяйства, поэтому прошу так же с пониманием отнестись и ко мне. Что я делаю, что готовлю, какой порядок у меня в холодильнике и шкафах, что я покупаю, за какие деньги и что я выбрасываю – это сугубо мое личное дело, которое находится только в моей компетенции.
5. Я ценю Ваше стремление помочь мне по хозяйству, однако одна большая просьба – не нужно выбрасывать что-либо из морозилки или холодильника в мое отсутствие. Если Вы хотите что-то выбросить, то, пожалуйста, дождитесь меня, и мы с Вами обсудим эту возможность.
6. Если Вы ставите в холодильник остатки еды, то, пожалуйста, закрывайте это пищевой пленкой или храните в контейнерах с крышками. Запах от многих блюд очень устойчив и остается в холодильнике надолго.

7. Мне не жалко одалживать свои вещи, тем не менее, в моей семье меня воспитали таким образом, что мне привычнее, что прежде, чем воспользуются чем-либо из моих личных вещей (сумкой, обувью или одеждой) меня об этом спрашивают.
8. У нас есть одна общая цель – сделать счастливым Вашего сына. Если рядом с ним будет другая женщина, то, маловероятно, что она и ее отношение в членам Вашей будет лучше, чем мое. Даже если вдруг когда-нибудь мы с Русланом расстанемся, то в любом случае нас связывают общие дети. Имеет смысл только укреплять наши отношения, а не разрушать их недовольством, критикой и обсуждением ситуаций с третьими лицами.
9. Пожалуйста, не обсуждайте с моими друзьями, родственниками и знакомыми, которые посещают наш дом, подробности нашей с Сашей личной жизни. То, что я считаю нужным, я расскажу им сама.
10. Настоятельная просьба: не критиковать меня в присутствии моих детей. Даже когда я отсутствую и не могу этого слышать.
11. В нашем доме все расположено на тех местах, где нам удобно, чтобы это располагалось. Если у Вас иное виденье того, как все должно располагаться, то это Ваше право так считать, но, пожалуйста, пусть все остается там, где и располагалось изначально.
12. Наша общая концепция воспитания детей: уважительное к ним отношение, они достойны уважения так же, как и любые другие члены семьи.
13. Я понимаю, что Вам ближе по духу и привычнее преследовательская модель воспитания детей, когда детям часто и помногу делают замечания по любому поводу. Это ведет к воспитанию людей с заниженной самооценкой (что, в принципе, и произошло с двумя Вашими детьми и Вашей внучкой). Мне нужно, чтобы мои дети выросли здоровыми, успешными и уверенными в себе людьми, поэтому подобная модель воспитания в корне не подходит. Если Вас не затруднит, при общении с внуками соблюдайте соотношение на 10 поощрений : 1 замечание.
14. В нашей семье не щелкают семечки, не едят руками, без тарелок, со сковородок и из пакетов. Мясо и другие блюда, которые требуется разрезать, сервируются столовыми, а не кухонными ножами.
15. Прежде, чем войти в комнату или ванную комнату, дверь в которую закрыта, желательно постучать.