Как учиться бесконфликтности

Автор: Н.И. Козлов

Источник: www.psychologos.ru

Умению вести себя бесконфликтно стоит учиться. Вас ждут следующие практики и упражнения:

1) Выписываете список самых популярных конфликтогенов - для начала тех, которые вы употребляете чаще всего, например «Нет», «Ничего подобного», «Объясняю…». Распечатываете лист А4 с этими конфликтогенами (или ставите их на рабочий стол компьютера, или в качестве заставки на телефон - главное, чтобы всегда на виду!) - и учите их наизусть. А потом отслеживаете на неделе.

2) За допущенную конфликтную фразу или оборот себя весело наказываете: например, приседаете 10 раз. Или щелкаете по себе канцелярской резиночкой, предусмотрительно надетой на руку. Или платите кому-то некоторую сумму денег. Дополнительно можно договориться с друзьями, чтобы они тоже отслеживали конфликтогены в вашей речи.

Важно, чтобы штраф следовал тут же за конфликтогеном - не отсроченно. Для начала лучше брать не более 3-х конфликтогенов. Когда научитесь обходиться без них - берите новые. Главное помнить, что конфликтогеном может стать и синтонная на первый взгляд фраза, которая сказана не к месту. Так что внимательней, и за дело! А главное - не халтурить!

3) Полезно просматривать с друзьями видеофильмы и анализировать фрагменты на предмет конфликтогенов. Известные фильмы, интересные в этом отношении: «Тот самый Мюнхгаузен», «Чего хотят женщины».

4) Полезно отслеживать конфликтогены у окружающих. В первую очередь - перебивание, возражения и категоричность.

5) Конфликтогены мало выучить, надо научиться чувствовать, что в данной ситуации для данного человека может оказаться конфликтогеном. Конфликтной может оказаться неподходящая к ситуации эмоция или мимика, конфликтогеном может стать даже самая тактичная фраза, оброненная в неподходящий момент. К конфликту может привести даже внутренний текст.

Синтонно ли звучит фраза: «Вы такой хороший», наложенная на внутренний текст "Все вокруг сволочи!"?)

6) Чтобы быть точнее и реже ошибаться, отработайте вчуствование и приучите себя в любом общении, прежде чем что-либо сказать или выразить, примерить - как это будет воспринято собеседником, что он при этом почувствует.

7) Пишите письма друзьям и знакомым. Сочиняйте речи для выступлений (на фирме или Клубе Ораторов). Прежде чем поговорить с шефом, например, о сложившейся трудной обстановке в отделе или, напротив, о повышении зарплаты, имеет смысл свой текст вначале прописать. И показать коллегам с просьбой проверить, насколько он понятный и нет ли там ненужных конфликтогенов.

Со временем речь становится все более плавной и послушной, слова-паразиты исчезают сами по себе.

К некоторым людям конфликты как будто "липнут", а другие люди с конфликтами встречаются достаточно редко. Предупреждению конфликтов способствует комплекс из таких личностных качеств, как статус, сила, теплота и позитив, умение управлять своими эмоциями, влиять на эмоции партнера, создавать деловую и позитивную атмосферу, выдержка, дипломатичность и другие.

Когда вы научитесь быть бесконфликтным, можно:

- вернуть себе свободу и спонтанность (помните: некоторая доза конфликтогенов в личных отношениях есть развлечение и показатель доверия) и

- осваивать следующие ступени эффективного общения. В частности, разумное поведение в конфликте и лидерское поведение. Там надо будет учиться тому, от чего вы отучались - умению уверенно возражать, настаивать на своем чего бы ни хотели окружающие, требовать внимания к себе, спокойно перебивать, давать оценки, быть категоричным…

Источник: www.psychologos.ru