

Предупреждаем конфликты.

Каждый день мы общаемся со многими людьми: в школе, во дворе, дома и т.д. И невольно можем обидеть (задеть) их, даже не подозревая об этом. Давайте подумаем, что может обидеть в словах собеседника?

- **Прямое оскорбление.** Например: «ты дурак («лох», «трепло», и т.п.)». Конечно, это может стать началом конфликта.
- **Упрек.** Например: «Из-за тебя я опоздала. А я думала на тебя можно положиться!».
- **Обобщение.** Это те же упреки, но словами «ты всегда...», «вечно ты...», «ну как обычно...».
- **Сравнение (не в твою пользу).** Например: «А вот Серега Кате всегда цветы дарит» или «Да я в твои годы уже 2 спортивных кубка имел!».
- **Приказ.** Например: «Умойся. Почисти зубы. Не сутулься. Не опоздай» и т.д. Все глаголы в повелительном наклонении (даже просьбы) вызывают у нас неосознанный протест.

Эти фразы – конфликтогены. Их намного больше, чем мы привели в пример. Как же быть? Мы не можем и не должны загонять внутрь свои обиды. Нужно говорить о своих чувствах. Вопрос – как? Не оскорбляя человека. НЕ упрекая и, тем более, не обобщая, не сравнивая и не приказывая.

Интересно знать!!!

По своим последствиям конфликты можно разделить на два типа:

1. **Конструктивный** – во взаимоотношениях мужа и жены присутствуют взаимоуважение, терпение, воздержание от оскорблений и унижения, желание найти причины возникновения конфликта, взаимная готовность к ведению диалога, попытки изменить сложившиеся отношения. Как результат – взаимоотношения между супругами становятся более дружелюбными и гармоничными, а общение – конструктивным.

2. **Деструктивный** – во взаимоотношениях между мужем и женой присутствуют обиды, унижения, стремление «получить», проучить, свалить вину на другого. В результате супруги перестают уважать друг друга, а общение превращается в обязанность, часто неприятную.

На основе разработанных в психологии типов поведения, наиболее часто встречающихся в конфликтных ситуациях, было выделено пять стратегий поведения сторон в ходе конфликта (К. Томас), а именно:

- **стратегия первая** – уступать (жертвовать) своими интересами (приспособление);

- **стратегия вторая** – активно отстаивать свои позиции (борьба или соперничество);

- **стратегия третья** – находить частично приемлемое решение для обоих (компромисс);

- **стратегия четвертая** – избегание конфликта;

- **стратегия пятая** – сотрудничество, удовлетворение интересов и потребностей всех сторон.

Техника «Я-высказывание»

«Я-высказывание» - это прием и способ, с помощью которого взрослый сообщает ребёнку(или наоборот) о своих чувствах и отрицательных переживаниях, а

не о нём и не о его поведении, которое это переживание вызвало (в отличие от «Ты-высказывания»). «Я-высказывания» всегда начинаются с личных местоимений: «я», «мне», «меня».

«Ты-высказывания» содержат в себе негативную оценку другого человека, часто обвинение. После «Ты-сообщения» взрослый часто использует угрозу или приказ («Прекрати разговаривать», «Делай уроки в конце концов», «Немедленно уберись в комнате» и т. п.). Это может вызвать сопротивление и протест.

«Я-высказывание» - это сообщение о наших чувствах, оно редко вызывает протест, потому что не содержит обвинения. После «Я-сообщения» взрослый часто использует просьбу: «Пожалуйста, перестань разговаривать», «Уберись, пожалуйста, в комнате», «Не забудь сделать уроки».

Общая схема «Я-высказывания» выглядит следующим образом:

Я чувствую себя...,
когда он (она, ты, вы)...,
потому что...,
и я хотел бы,...

Упражнение «Другими словами»

В этом упражнении Вам предлагается поработать над своими неконструктивными установками в общении другими людьми, которые зачастую приводят к возникновению или общему усугублению конфликта. Обычно нас раздражает, а порой и просто выводит из себя, когда другой человек говорит нам фразы типа: «Ты должен...», «Это твоя обязанность...», «Ты не имеешь права...», «Ты безответственный человек...», «С тобой просто невозможно разговаривать...» и т.п. Эти и подобные высказывания приводят к возникновению барьеров общения, увеличению напряжения и в итоге ухудшению отношений между людьми. Поэтому очень важно, особенно в конфликтной ситуации, отслеживать неконструктивные установки, которые мы декларируем своему партнеру.

Вам предлагается **перефразировать ряд неконструктивных утверждений.**

Например:

«Он должен заботиться обо мне». («Мне хочется, чтобы он заботился обо мне».)

«Ты не должна была ходить на ту вечеринку». (Я бы предпочел, чтобы ты не ходила на вечеринку.)

«Ты ни разу в жизни для меня ничего не сделал!» («Мне не хватает внимания и заботы с твоей стороны».)

«Он должен был предвидеть возможные трудности» («Я предполагал, что он сможет предвидеть трудности».)

«Меня обидели» («Я предпочел обидеться».)

«Меня заставили» («Я не сумел отказаться».)

«Он - упрямый осел» («Я не смог настоять на своем».)

«Он меня унизил» («Он хотел меня унижить и пошел на поводу».)

«Прекрати меня злить!» («Я злюсь, когда ты ведешь себя таким образом».)

«Ты должен бросить курить» («Я была бы рада, если бы ты бросил курить».)

Задание:

Составь пять фраз по данной схеме. Желательно, чтобы придуманные фразы отражали конфликтные ситуации, произошедшие или происходящие в твоей жизни автора.

Разберите значимые для вас конфликтные ситуации, отвечая письменно на следующие вопросы:

1. Какое событие (поведение другого человека и т.п.) вызвало вашу негативную реакцию?
2. Что вы делали и что вы переживали в ответ на это событие?
3. Какие ваши убеждения, установки послужили основанием для таких эмоций и действий?
4. Как вы можете опровергнуть (изменить) эти установки? (для этого используются постулаты, что все люди свободны, все люди сами отвечают за свою жизнь, все люди автономны.)
5. Как вы можете поступить, чтобы конструктивно завершить данную ситуацию?
- 6.

Рекомендации от психолога подросткам.

Общение с друзьями.

1) *Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества — это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях.*

2) *Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.*

3) *Помни, каждый достоин уважения, так как он — человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.*

4) *Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нем достоинства.*

5) *Не замечай мелкие недостатки товарища. Ты ведь тоже их не лишен.*

6) *Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.*

7) *Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.*

8) *Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным — это притягивает.*

9) *Если ты теряешь друга, подумай, может быть, вы оба изменились, выросли, поэтому и расстаетесь. Всегда можно найти новых друзей. Только настоящие друзья останутся с тобой на всю жизнь.*