

11 табу в конфликтной ситуации:

Нельзя:

1. Критически оценивать товарища.
2. Приписывать ему низменные или плохие намерения.
3. Демонстрировать знаки своего превосходства.
4. Обвинять и приписывать ответственность только другому.
5. Игнорировать интересы товарища по общению.
6. Видеть все только со своей позиции.
7. Уменьшать заслуги товарища и его вклад в общее дело.
8. Преувеличивать свои заслуги.
9. Раздражаться, кричать и нападать.
10. Задевать «болевые точки» и уязвимые места человека.
11. Обрушиваться на товарища множество претензий.

В конфликтной ситуации всегда нужно помнить о «золотом правиле» нравственности, о соблюдении вежливости и тактичности.

От чего зависят обиды?

- От значимости обидчика (одному человеку мы можем позволить делать нам какие-то замечания, а другому - нет).
- От собственного контроля.
- От возможных последствий (чем это опасно для нас).
- От нашего личного восприятия (про одного говорят: “А с него все как с гуся вода”, а про другого: “Уж слова ему не скажи, обидится!”).

А если обида уже живет в сердце, если возникли отрицательные переживания, связанные с чувствами унижения, безысходности, гнева? Как психологически защититься от этих отрицательных переживаний?

Надо постараться сформировать в себе состояние бесстрастия и переключиться от эмоций на рассудочную деятельность.

Правила поведения

в конфликтных ситуациях

*Разгневан – потерпи, немного охладев,
рассудку уступи, смени на милость гнев.
Разбить любой рубин недолго и несложно,
Но вновь соединить осколки невозможно.*

Великий персидский писатель
и мыслитель Саади (между 1203 и 1210—1292)