

## Как избежать конфликтов: берегите свои нервные клетки!

Сколько можно ругаться и конфликтовать друг с другом? Жизнь дается только раз и нет смысла тратить ее на плохое настроение!



Я не знаю, есть ли среди ваших знакомых люди, которые обожают скандалы?

А среди моих – есть, точнее – была, пока я не сменила место работы.

Эта черноротая барышня радовалась, будто бы получила подарок на именины, когда ей выпадала возможность поссориться с кем-нибудь. Она превращалась в настоящую «красавицу»: глаза сверкали, ноздри раздувались, левое копыто начинало загребать землю.

Ну, просто тебе боевой бык перед тореадором.

Ссориться с такой было себе дороже.

Она все равно не слушала никого, кроме себя, а любые попытки аргументировать свою позицию забивала диким ором и нецензурной лексикой.

Единственный метод борьбы с таким монстром – вовремя ретироваться.

Но поскольку сделать это было не так уж просто – барышня отказывалась так легко выпускать жертву из когтей – пришлось изучать литературу «**Как избежать конфликтов?**» и делиться вычитанными советами с другими коллегами. Если и среди ваших знакомых есть исчадия ада, которые были посланы на землю, чтобы провоцировать конфликты, то за «святой водой» от них вы попали по адресу.

## Что такое конфликт и как его избежать?

Существует несколько трактовок этого слова.

Наиболее привычное – один из неприятных способов разрешить противоречия.

Психологи же склоняются к мысли, что это и есть противоречия (то есть отсутствие гармонии), которое возникает между отдельными особами, целыми группами и даже – нациями.

Короче, это крайне негативное явление, поэтому каждый нормальный человек должен знать, **как избежать конфликта**, чтобы не распространять дальше агрессию.

Очень часто мы попадаем в неприятные ситуации именно потому, что не успеваем вовремя среагировать, не распознаем на раннем этапе конфликт и понимаем, что «попали», когда уже поздно сматывать удочки.

### [Учимся себя контролировать — полезные советы](#)

Поэтому, чтобы сбежать с поля боя еще до его начала, умейте распознавать признаки начинающегося конфликта.

#### **Давайте их перечислим:**

1. Вам кажется, что тот, с кем вы говорите сейчас, еще не сказал ни одного умного слова.
2. Кровь буквально начинает закипать у вас в жилах на каждую реплику оппонента.
3. Вас начинает раздражать не только рядом стоящий идиот, который несет полную ахинею, но и все вокруг.
4. Сердцебиение учащается, вы начинаете интенсивнее и чаще дышать.
5. Вы ищите глазами то, что можно бросить в это надоедливое создание.
6. Оказывается, вы знаете немало матерных слов, которым бы с удовольствием научили надоедливого попутчика.
7. Эх, и почему сейчас убийство – это уголовное преступление?

## **Всегда ли стоит избегать конфликтов?**

По моему мнению – не всегда.

Иногда не обойтись без конфликта, чтобы решить ту или иную проблему.

Но я ратую за то, что «болеть» нужно в легкой форме.

Никаких истерик, битья посуды, нечеловеческого ора, мордобоев и другого членовредительства.

Даже выяснять отношения нужно интеллигентно.

### **Итак, конфликтовать стоит, если:**

1. Нужно выяснить наблевшее с близким человеком.

Часто этим пользуются семейные пары.

Естественно, идеальный вариант – сесть и поговорить, как взрослые люди, но часто именно небольшой конфликт способен разрядить обстановку.

2. Вы хотите разорвать отношения с каким-нибудь надоедливым знакомым.

Моя подруга с мужем никак не могли отвязаться от одной прилипчивой пары, которые непременно хотели с ними дружить.

Даже прямота: «Мы не хотим с вами общаться!» не гасила их запала.

Пришлось подруге с супругом наступить надоедам на их любимый, да на мозоль и рассориться.

3. Речь идет о важном для вас вопросе и ретироваться – это предать свои идеалы, превратиться в труса.

К примеру, нужно поставить на место наглеца, который оскорбляет вашу девушку, маму, спасти от садистов животное и т.д.

«Как только ты научишься зеркально смотреть на конфликтную ситуацию – не погружаясь в неё по уши, а созерцая ее со стороны – то поверь, она непременно разрешится с минимальными потерями для тебя! Надо всего лишь поставить себя на место другого человека и представить: а что бы ты сам сделал или захотел сделать в данном случае?»

Чеповой В.

Но опять же, подумайте, **как можно избежать конфликтов**, прежде чем ввязываться в них.

Возможно, вы сами раздули проблему и еще есть время, чтобы успокоиться и исправить ситуацию.

## **Как избежать ненужного вам конфликта?**

Еще наши мамы учили нас, что самый простой метод избежать скандала или драки – развернуться и уйти от того, кто пытается спровоцировать вас на неразумные действия.

Совет, в общем-то, правильный, и он встречается во множестве профильных статей.

Если же просто развернуться и покинуть поле боя не получается в силу разных причин (вы не хотите обижать близкого человека, оппонент слишком разозлен и не позволяет вам уйти, вы находитесь в закрытом помещении, переполненном общественном транспорте и т.д.), то я предлагаю такой алгоритм действия:

[Как простить предательство — пример из жизни](#)

## 1. Успокоиться самому.

Сделайте пару глубоких вдохов, чтобы нормализовать дыхание, укротить свою злость и раздражение.

## 2. Попытаться успокоить конфликтующую сторону.

Это можно сделать, если:

- говорить спокойным тоном;
- не проявлять признаки агрессии;
- извиниться;
- игнорировать хама;
- пошутить, чтобы разрядить обстановку;
- сказать что-то типа: «Давай поговорим завтра, когда оба успокоимся», «Я уважаю твое мнение, но у меня есть свое, поэтому предлагаю просто закончить разговор», «Мы же не хотим выяснять наши отношения при зрителях?» и т.д.

В общем, выбирайте вариант согласно ситуации, в которой вы оказались и в зависимости от личности вашего оппонента.

## Ошибки, которые не позволят вам избежать конфликта

Иногда люди удивляются: «Я вообще не собирался с ним ссориться, сам не знаю, как это получилось».

А получилось все так потому, что вы, вместо того, чтобы сосредоточиться на мысли, **как избежать конфликта**, своими действиями или словами незаметно подбросили дровец в костер.

### **Конфликту быть, если вы:**

- перестали говорить спокойным тоном, и перешли на крик;
- приняли агрессивную позу, например, «руки в боки» или, сжав кулаки, выставили их перед собой;
- начали открыто насмехаться над оппонентом;
- принялись оскорблять визави, пусть даже и в ответ на его оскорбления;
- привлекли третью сторону, которая раздражает или является врагом того, с кем у вас зарождается конфликт.

**А знаете, кто реже всех попадает в конфликтные ситуации? Люди, которые:**

- не сплетничают;

- придерживаются нейтральной позиции в суждениях;
- тщательно выбирают не только друзей, но и просто собеседников;
- выглядят [уверенными в своих силах](#);
- не суют свой нос, куда не надо;
- имеют слишком мало свободного времени, чтобы искать приключений на свою... Ладно, пусть будет – голову.

### **Избегайте конфликтов!**

Жизнь и без них слишком сложна и насыщена, да и нервные клетки вам понадобятся для решения настоящих проблем.