

Бесконфликтное общение: основные правила, способы, приемы и техники

Бесконфликтное общение: основные правила, способы, приемы и техника.

Люди очень часто страдают от того, что неправильно понимают своего собеседника. Неправильно интерпретировав слова человека, легко обидеться на него. Бесконфликтное общение заключается в том, что оппоненты слушают друг друга и не допускают ситуаций, когда их диалог выходит из-под контроля разума и передается под контроль чувств. Как научиться избегать конфликтов?

Следите за словами

Люди должны отдавать отчет тому, что они говорят. Бесконфликтное общение базируется на хорошо подобранных словах. Человека могут обидеть не только высказанные оппонентом мысли, но и способ их оформления. Прежде чем высказываться, постарайтесь дать слово собеседнику. Послушайте, как говорит человек. Обратите внимание на сленг и стиль речи. Сделайте подстройку и разговаривайте с человеком на его языке. Не нужно умничать и задаваться. Кто-то может считать, что со всеми людьми нужно обращаться подчеркнуто вежливо. Некоторые люди такой стиль общения могут воспринять как надменность. Чтобы добиться бесконфликтного общения детей дошкольного возраста, нужно объяснять каждому ребенку о том, что слова – это сильное оружие. А оружие лишнее раз не следует доставать. Посоветуйте малышу обращаться со всеми знакомыми дружески. Объясните, что оскорбительные слова нельзя использовать ни в коем случае.

Следите за жестами

Бесконфликтное общение подразумевает как вербальное, так и невербальное общение. Персона должна уметь контролировать свои жесты. Во время разговора не пытайтесь закрыться от собеседника. Не скрещивайте руки и не перекрещивайте ноги. Старайтесь расслабиться и принять наиболее естественную позу.

Не знаете, куда деть руки во время разговора? Позвольте им жестикулировать. Жестикуляция помогает человеку почувствовать себя раскрепощеннее и увереннее. Но не размахивайте руками слишком сильно. Ваши широкие жесты не будут оценены по достоинству, если вы то и дело будете задевать руками собеседника. Следить нужно не только за телом, но еще и за лицом. Постарайтесь во время разговора расслабить мышцы и улыбнуться. Научитесь улыбаться даже неприятным вам персонам. Грубить человеку, который настроен скептически, – легко, а вот обижать приветливую персону намного сложнее.

Думайте, о чем говорите.

Человек всегда должен отдавать отчет своим мыслям, которые он облакает в слова. Порой люди настолько увлекаются беседой, что забывают, с кем именно они общаются. Ваш друг сможет простить вам обидные замечания, а вот малознакомый человек может обидеться. Бесконфликтное общение предполагает тотальный контроль над разговором. Вникайте в каждое слово собеседника и сами подбирайте слова с особой тщательностью. Не бойтесь, что время от времени будут виснуть короткие паузы. Зато разговор будет носить исключительно дружеский характер. Никогда специально не старайтесь оскорбить человека. Сегодня модно высказываться едко и язвительно. Но, прежде чем произнести обидную фразу, подумайте, было бы вам приятно услышать ее в свой адрес. Нет? Тогда не произносите обидные слова.

Общайтесь со всеми одинаково

Никогда не судите людей предвзято. Все люди хорошие. Такая мысль должна посещать вас всякий раз, когда вы знакомитесь с человеком. Кто-то может поспорить с этим утверждением. Да, встречаются личности, которые ведут себя не очень учтиво. Вам следует понять, что чем несчастней человек, тем хуже он себя ведет. Персона, у которой в жизни все хорошо, не будет вас оскорблять и унижать. А вот человек, который глубоко несчастен, будет постоянно нарываться на конфликт. Какие существуют способы бесконфликтного общения? Один из них – это общаться со всеми людьми одинаково. Не делите людей на плохих и хороших. Со всеми разговаривайте приветливо и открыто. Не бойтесь улыбаться и шутить. Юмор помогает разрядить даже самую напряженную атмосферу. Если вы будете общаться с

неприятной личностью отстраненно или неприветливо, человек перейдет с вами на такой же стиль разговора. И тогда конфликта будет не избежать.

Не ставьте себя выше других

Первое правило бесконфликтного общения – это не задаваться. Человек должен понимать свое место в этом мире и обладать адекватной оценкой собственных способностей. Но это еще не значит, что общаться с людьми, которые стоят ниже по социальной лестнице, нужно предвзято. Постарайтесь не задаваться. Никто не любит персон, которые постоянно показывают свои успехи и пытаются при любом удачном случае продемонстрировать свои достижения. Это сильно раздражает людей, которые не смогли многого в жизни достичь. Не пытайтесь унижить таких персон. Не всем в жизни повезло. У всех людей свои жизненные обстоятельства. Если вы хотите научиться располагать к себе любых собеседников, то постарайтесь разговаривать с людьми на их языке.

Не раздражайтесь

Одно из правил организации бесконфликтного общения – это контроль над своими эмоциями. Человек, который находится на взводе, никогда не сможет управлять своими мыслями и словами. Чтобы потом не устранять последствия необдуманных решений, не допускайте накала страстей. Будьте хладнокровны. Не всегда удастся быть отстраненным от темы, которая очень волнует. В этом случае практикуйте способ диалога от третьего лица. Представьте, что вы только наблюдаете за диалогом, и его тема вас не касается. Когда человек отстраняется от непосредственного участия, ему становится морально проще взять свои чувства под контроль. Также можно практиковать способ разрядки атмосферы с помощью дополнительных вопросов. Часто человек не понимает своего собеседника и злится не на него, а на то, что не до конца понял, что именно имел в виду оппонент. Задавая дополнительные вопросы, вы точно будете уверены в том, что поймете своего собеседника правильно.

Позвольте человеку иметь свое мнение

Люди, которые часто конфликтуют со своими знакомыми, не могут принять одного простого правила: у каждого человека есть

право на собственное мнение. И в некоторых случаях мнения людей будут расходиться. Это нормально. Не стоит осуждать человека за то, что его набор ценностей не совпадает с вашим. Все люди воспитывались в разных условиях и социальных слоях. У каждого человека разные ценности и жизненные приоритеты. Не удивительно, что и мнение по многим вопросам, особенно философским, будет не совпадать. Навыки бесконфликтного общения нужно закладывать в детстве. Родителям следует внушать ребенку, что каждый человек должен самостоятельно выбирать свою судьбу. У каждого индивида есть право поступать так, как ему хочется. И если желания человека никоим образом не вредят окружающим, то он волен делать все, что захочет. Такая мысль позволяет людям общаться лучше. Вы можете не принимать точку зрения человека, но понимать ее, вам нужно научиться.

Умейте признавать свои ошибки

Организация бесконфликтного общения детей – сложный процесс. Родители должны научить свое чадо признавать ошибки. Люди не могут жить в мире и не совершать оплошностей. Именно на ошибках человек познает, что делать можно, а что нельзя. Учиться на чужих ошибках хорошо, но мало кто умеет это делать. Свои ошибки запоминаются надолго. Но почему-то в нашем обществе бытует мнение, что ошибаться стыдно. Эту мысль закладывают родители в голову малышей. Не удивительно, что дети будут пытаться скрыть результат своих ошибочных поступков. И признавать свои проступки они откажутся. Нужно учить детей тому, что признавать свои ошибки не стыдно. Ведь любое неудачное действие – это урок, усвоив который можно двигаться дальше уверенным шагом. Но не только дети не умеют признавать свои провалы. Взрослые тоже страдают от этой «болезни». Люди пытаются скрыть результат своих ошибочных действий даже тогда, когда им открыто объявляют о том, что они были неправы. Нужно научиться признавать свою вину, делать из нее выводы и больше не ошибаться. Признавая свои ошибки, человек реже будет конфликтовать с окружающими.

Слушайте человека

Бесконфликтное общение и саморегуляция возможны только тогда, когда вы будете слушать своего собеседника. Слушать

слова оппонента может каждый, но вот слышать их – это удивительная способность. Люди редко придают значение тем мыслям, которые высказывает их собеседник. Почему? Человек, когда не высказывает свое мнение, начинает формировать мысль, которую он произнесет, когда оппонент закончит разглагольствовать. Такая политика очень неэффективна. Персона не слушает своего собеседника, и, как следствие, не понимает его мыслей. Чтобы не конфликтовать с людьми, нужно научиться их слушать. Постарайтесь абстрагироваться от своих мыслей и сосредоточьтесь на том, что вам говорит собеседник. Мысли оппонента будут до вас доходить, и вы сможете лучше построить диалог и понять человека.

Умейте найти компромисс

Каждый человек должен научиться уступать. Все время отстаивать свою точку зрения невозможно. Чтобы нормально существовать в обществе, иногда следует идти на компромиссы. Научитесь поступаться собственным мнением, и тогда вы сможете добиться больших успехов. Не старайтесь объять необъятное. Навязать свое мнение всем окружающим не получится. Поэтому научитесь находить золотую середину, чтобы она частично удовлетворяла ваши желания и частично, желания оппонента.