

ATMINTINĖ

Nekonstruktyvių konfliktų tarpusavio santykiuose išvengsite, jei:

1. Pripažinsite, kad konfliktas gali būti naudingas – padedantis pastebėti individualius skirtumus tarp Jūsų. **Jūs abu galite būti teisūs, tik reikia abiem tai suprasti.**
2. Į konfliktą (konfrontaciją) žiūrėsite kaip į galimybę pagerinti Jūsų santykius, o ne kaip į kito puolimą ar užgauliojimą.
3. Užsipuolę kitą tiksliai **žinosite, kodėl taip darote.**
4. Užsipuldamas kitą būsite atsargus naudodamas kategoriškus sakinius apie tai, koks jis yra. Užuot vardinę kito blogas savybes, **sakysite, kaip jo veiksmai, poelgiai Jus veikia.**
5. Atsispirsite pagundai konflikto metu galvoti, koks bus Jūsų kontrargumentas, kol kitas dar kalba. Čia nėra svarbu, kas laimi ar pralaimi. **Sėkminga konflikto pabaiga yra tada, kai abi pusės yra laimėtojai.**
6. Tai, ką norėsite pasakyti, **sakysite taip, kaip norėtumėte, kad Jums būtų pasakyta.**
7. Prisiimsite atsakomybę už savo jausmus.
8. Pasakysite viską, kas Jums nepatinka – nepalikite kažko neišsakyta, paslėpta.
9. Nebėgsite nuo konflikto. **Neišspręstas konfliktas neišspręs esamų problemų.**
10. **Stengsitės atleisti tiems, kurie Jus įskaudino** – sena neapykanta neleidžia kurti nuoširdžių, artimų santykių.
11. **Atleiskite sau** už padarytas klaidas santykiuose.

Prisiminkite

- Jūs esate partneriai, o ne priešininkai, siekiantys vienas kitą nugalėti;
- Venkite monologo, dialogas visada produktyvesnis;
- Stenkitės nesipravedžiuoti, nesišaiptyti, neironizuoti, neiškreipti kito minčių;
- Išsakydami priekaištus kalbėkite apie konkrečius poelgius, o ne apie kito asmenybę;

- Prisiminkite, kad jūs galite išreikšti savo jausmus, norus, lūkesčius, bet negalite priversti kito elgtis taip kaip jūs norite;
- Nebijokite atsiprašyti, jei buvote neteisus. Tai nesumenkins jūsų autoriteto.

Elgesys konfliktinėje situacijoje:

Konstruktivus

- Parodykite įpykusiam žmogui dėmesį;
- Leiskite išsakyti, nepertraukite jo kalbos;
- Parodykite pašnekovui, kad jį supratote;
- Konkretizuokite nepasitenkinimo priežastį;
- Pripažinkite pašnekovo teisę būti nepatenkintam, pykti;
- Paaiškinkite, kaip jūs matote situaciją;
- Ieškokite abiem priimtino sprendimo.

Skatinantis pyktį

- Ignoravimas;
- Nesutikimas su kaltinimais;
- Pašnekovo asmenybės žeminimas ir menkinimas;
- Nepasitenkinimo priežasčių neigimas ir menkinimas.