

## Как изменить взаимоотношения с человеком, не конфликтуя

Часто люди пользуются критикой для того, чтобы что-то изменить во взаимоотношениях. И поступают неверно. Психологи утверждают, что человек, выслушивающий критические замечания, обязательно начнет обороняться и искать себе оправдания. Даже если критика справедлива, она ранит чувство собственного достоинства, поэтому не приносит результатов. Критика задевает гордость и ведет к конфликту. Она ведет к тому, что человек будет искать “бумеранг”, т.е. возможность сделать замечание критикующему. Поэтому, когда вы хотите изменить что-либо во взаимоотношениях с людьми или в самом человеке, то начинайте разговор с признания его достоинств, с похвалы, а потом сделайте замечание. Но старайтесь сделать это не прямо, а замаскированно. Прямое замечание воспринимается как вызов, укор и вызывает раздражение.

Замаскировать замечание лучше всего таким образом: расскажите сначала о своих ошибках в прошлом, о том, как вы попали в неприятную подобную ситуацию и как вышли из нее. Позже можно сказать, что сейчас ситуация такая же и вы попробуете выйти из нее вместе. Благодаря такой политике, вы сможете разобраться в случившемся. Поэтому задайте своему собеседнику ряд вопросов, но не приказывая. Скажите, что это поможет сохранить престиж. Уверьте, что вы хотите разрешить ситуацию таким образом, чтобы рейтинг ни у кого не понизился. Выскажите свои предложения и попросите комментарии собеседников. Если вы утвердились в плане действия, то начинайте.

При достижении успеха, даже малейшего, высказывайте свое одобрение. Отмечайте каждую удачу. Делайте это искренне и щедро. Отрицательные эмоции сдерживайте. Все эти действия помогут достичь желаемого результата. Если же вы будете замечать промахи, то желание работать, выполнять намеченные действия пропадет. Чтобы этого не случилось, создайте обстановку, в которой исправить ошибку будет возможно, но при этом не связано с большими трудностями. Трудности пугают любого человека, тем более того, который совершил уже ошибку.

Пусть у него появится впечатление, что сделать намеченное будет легко, по крайней мере, возможно. Необходимо, чтобы человек уверился в успехе. Для этого создайте ему репутацию, которую хотелось бы оправдать. Добейтесь, чтобы он рад был сделать то, что вы предлагаете.

Психологи установили, что человек, которого попрекают и критикуют, теряет уверенность в себе и выполняет работу “спустя рукава”, боясь сделать еще одну ошибку. Но если такому человеку оказывают доверие и делают это при других, то он старается выполнить работу аккуратно и достойно. Делайте выводы!

Если конфликт все же произошел, и вы находитесь с кем-то в ссоре, то вспомните русскую пословицу о “худом мире”. Психологи соглашались с этим высказыванием, так как “худой мир” способен преобразоваться в нормальный. А ссора – это статичное состояние, при котором негативные эмоции копятся, а диалога не происходит. Поэтому необходимо прервать ссору, сделав первый шаг. Еще древние считали, что первый шаг делают сильные люди. Первый шаг всегда самый сложный, но если вы решились на него, значит, достигли определенной зрелости в общении. Готовьте себя к любой реакции. Могут быть сказаны общие слова или извинения, человек может защищаться или растеряться и т. д. В любой ситуации необходимо помнить, что мы живем среди людей, которые подвержены эмоциям и действуют нелогично. Но, скорее всего, если вы будете держаться открыто и искренне, разговаривать дружелюбно и честно, “буря” быстро пройдет и наступит примирение. При такой ситуации партнеру будет легче признать свою вину, тем более, если вы признаете свою. Известно, что в любом конфликте виноваты двое. Пусть ваша вина меньше, но, признав ее, вы почувствуете спокойствие и умиротворение, тем более, когда вам ответят тем же. К сожалению, это не решит всей проблемы. Любую проблему сразу решить практически невозможно.

Конфликт уладить – тоже. Поэтому постепенно увеличивайте время общения. Начиная даже с 5 минут по телефону или при встрече. Такое общение потребует терпения. Но напряжение можно снять чем-либо отвлекающим, а также мыслью, что обязательно все наладится со временем. Не торопитесь – это может нарушить диалог и отпугнуть партнера. Будьте осторожны

в своих действиях. Поменяйте некоторые свои привычки, чтобы не возродить воспоминания о прошлом. Нельзя вести себя так, как раньше. И нельзя вспоминать о прошлой обиде, обвиняя себя или другого. Вспоминая прошлое, вы будете затрагивать те моменты, которые еще болезненны и для вас, и для партнера. Тем более, что уже все высказано. Не зря говорится: “Простить – значит забыть”.

Не угрожайте. Вы загоните человека в угол, так как после слов: “Еще раз сделаешь так, и я тебя...” – он будет чувствовать себя подавленным и униженным. Никогда не унижайте, не требуйте полного подчинения. Если вы его добьетесь, то знайте: человек вам солгал, он начал хитрить, чтобы избавиться от вас, как от напасти. Лучше посочувствуйте неудаче, но таким тоном, который соответствует ситуации, т. е. без иронии и сарказма.

Конечно, помириться после ссоры иногда очень сложно, но это происходит потому, что человек не осознает, что он теряет. Его захлестывают эмоции. Психологи советуют разделить пополам лист бумаги и написать в одной колонке “Что я теряю”, в другой колонке “Что я приобретаю”.

Так будет проще оценить конфликт. Чаще всего в первой колонке оказывается в 2-3 раза больше пунктов, чем во второй. И человек принимает верное решение. Подумайте над этим.