

## **СОВЕТЫ КАК РАЗРЕШИТЬ КОНФЛИКТ В СЕМЬЕ И КОЛЛЕДЖЕ**

### **1. Слушайте, чтобы понять, а не чтобы ответить.**

Самая частая причина конфликтов – невнимательное слушание. Мы часто ждем своей очереди высказаться, не вникая в слова собеседника. Но эффективная коммуникация начинается с искреннего интереса к другому человеку.

Как это сделать?

- Используйте активное слушание: кивайте, уточняйте («Правильно ли я поняла, что ты...?»), перефразируйте.
- Дайте собеседнику выговориться, прежде чем излагать свою точку зрения.

### **2. Избегайте обобщений и обвинений**

Фразы вроде «Ты всегда делаешь это!» или «Ты никогда не слушаешь!» только усиливают конфликт. Они заставляют человека защищаться, а не искать решение.

Вместо этого:

- Говорите о своих чувствах и конкретных ситуациях: «Мне было неприятно, когда ты перебил меня вчера во время разговора».
- Используйте «Я-сообщения»: «Я чувствую...», «Мне важно...» вместо «Ты меня бесишь».

### **3. Контролируйте эмоции**

Конфликт часто разгорается из-за того, что мы реагируем на тон, а не на содержание. Если чувствуете, что закипаете – сделайте паузу.

Попробуйте:

- Сосчитать до 10 перед ответом.
- Сказать: «Давай обсудим это позже, когда оба будем спокойны».

### **4. Ищите компромисс**

Цель общения – не «победить», а найти решение, которое устроит всех.  
Как?

- Спросите: «Как мы можем решить эту ситуацию?»
- Предложите варианты: «Может, попробуем так...»

### **5. Учитывайте невербальные сигналы**

Тон, поза, мимика – иногда говорят громче слов. Закрытая поза (скрещенные руки) может усилить конфликт, а открытая – смягчить его.