

## **«Умейте властвовать собой», – психолог рассказала, как избежать накала страстей во время конфликтов в чатах**

Как современный человек, вы всегда на связи. Многочисленные гаджеты помогают в том, чтобы ничего не забыть и не потеряться в информационном поле. А обилие чатов помогает держать под контролем не только рабочие процессы, но и развитие детей, общение с друзьями, даже решение каких-то бытовых вопросов. Удобно? Безусловно. Но психологи напоминают, что даже в этом «удобстве» есть свои «подводные камни». И чтобы общение было конструктивным, необходимо прежде всего сохранять спокойствие и уважение к другим участникам онлайн-беседы. Как сдерживать себя эмоционально и взаимодействовать с агрессором в чате, рассказала клинический психолог Анна Ткач.

«Интернет – широкое информационное поле, в том числе для общения людей. Быстрота и доступность информации – это положительные аспекты в интернет-общении. Однако информационная нагрузка, или даже информационный мусор, является главным раздражителем и препятствием для здорового и продуктивного диалога. Например, конфликты среди родителей в школьных чатах назревают по разным поводам: от бесконечного потока уведомлений, неуместных шуток и неуважительного обращения до разногласий по воспитательным методам и денежным сборам. Более того, диалог может выйти на личности, породить агрессию и вызвать различную реакцию, которая проецируется на остальных участников беседы. Важно помнить, что чат – это собрание людей с разным темпераментом, чувством юмора и различной мотивацией присутствия в этих онлайн-группах, поэтому люди могут быть абсолютно непредсказуемыми в эмоциональном плане», – отметила специалист.

Что делать, если внутри тебя эмоции хлещут через край?

По словам психолога, умение правильно решать конфликты – основная задача для сохранения внутреннего баланса, поскольку бездействие в таких случаях приводит к ухудшению здоровья на физическом, психическом и социальном уровне.

Если мы с кем-то находимся в эмоциональном конфликте – важно дать себе время прийти в нормальное состояние, «остыть». Конфликт могут развить не только раздражающие факторы в групповых чатах, но и личные, семейные проблемы. Фразы будут читаться как в «королевстве кривых зеркал» и тем самым вводить человека в раздраженное состояние. Перед тем как ответить на сообщение, необходимо успокоиться и обдумать ситуацию. Понимание чужой позиции и уважения участников беседы – это значительный шаг к разрешению конфликтов. Попробуйте подходить к обсуждениям с уважением к точке зрения других участников, даже если вы с ними не согласны. Это может снизить напряженность.

Если можно уладить конфликт приватно, то лучше воспользоваться этой возможностью и перенести разговор в личный чат. Это может способствовать более эффективному разрешению проблемы без публичной конфронтации.

Эксперт рассказала, что 55% информации воспринимается через интонацию, а через слова лишь 7%. В интонации люди могут услышать агрессию и подхватить ее. В данном случае текст будет лучшим помощником в решении конфликтных ситуаций.

Будьте внимательны к формулировкам: используйте четкие и ясные высказывания, избегайте агрессивного или обвинительного тона. «Умейте властвовать над собой. Мы не племя дикарей! У нас есть цивилизация. Чат – это цивилизация», – комментирует психолог.

Введите правила, которым будут следовать все участники онлайн-беседы: не отправлять сообщения ранее 9 утра и позднее 22 часов, соблюдать информационную гигиену – не стоит выражаться и переходить на личности, не отправлять каждое слово по отдельности.

Помните о цели чата. Напоминайте себе, что основные задачи участников того же родительского чата – поддержка и обмен информацией о детях.

Если конфликт не удастся разрешить, и он начинает влиять на ваше эмоциональное состояние, не стесняйтесь временно покинуть чат.

В беседе всегда должен быть лидер, который сможет урегулировать эмоции и найти компромисс. Если ситуация выходит из-под контроля, обратитесь к администратору чата или модератору группы, чтобы они приняли необходимые меры.

Если у вас возникают сложности в управлении эмоциями в чатах, и конфликты начинают влиять на ваше психическое состояние, обращение к психологу может быть очень полезным. Он может предоставить вам инструменты и стратегии для более эффективного управления эмоциями и разрешения конфликтов в виртуальном мире.

Как справиться с агрессором?

Если собеседник настроен к вам негативно и это проявляется в общем чате, необходимо сохранять спокойствие и не реагировать грубостью, так как это может только усугубить ситуацию. Агрессия порождает агрессию.

Помните, что эмоциональный разговор также стоит вынести в личную переписку или обратиться за помощью к администратору чата.

В любом случае, если угрозы очень серьезные, и вы чувствуете, что жизнь не в безопасности – обратитесь в правоохранительные органы. Ваша безопасность всегда важнее интернет-конфликта.

Эмоциональное здоровье важно, особенно в виртуальной среде. Стремитесь к вежливости, терпимости и уважению во всех общениях, даже в онлайн-чатах, для поддержания здоровой и конструктивной атмосферы. Анна Ткач акцентирует внимание: «Как мы хотим, чтобы к нам относились, то же самое должны делать по отношению к другим. Что внутри – то снаружи».