



КАК РАЗРЕШИТЬ КОНФЛИКТ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ

Осознайте свою позицию.

□ Если вы считаете, что вы – заказчик образовательных услуг, а преподаватель – лицо, их оказывающее, то сосредоточьтесь на объективных данных. Существует ли объективный недостаток в оказании образовательных услуг (например, преподаватель не пришел на пару, отказался ответить на ваши вопросы по теме, заданные в корректной форме и в допустимый момент)? Вели ли вы себя в соответствии с деловым характером взаимодействия «студент-преподаватель»? Изложите свою позицию корректно: наедине, вежливым тоном, с указанием фактов, а не выводов из них. Объясните, какой именно помощи или какого изменения во взаимодействии с вами ожидаете. Помните, что даже если вы правы, преподаватель будет ожидать уважительного отношения и вежливости.

Не усугубляйте конфликт

- Избегайте публичного выяснения отношений, особенно – с открытым проявлением негативных эмоций. Если вы будете провоцировать преподавателя, высок риск того, что каждое занятие у него превратится в «поле боя» с вами – в ущерб знаниям, которые вы и ваши одногруппники должны получить.
- Не переходите на личности. Не хамите. Не кричите. Не пытайтесь унижить.
- Не вовлекайте одногруппников в конфликт, распространяя негативную информацию о преподавателе. Ваши сокурсники сами смогут оценить ситуацию и понять, кто прав. Неблагородно и недостойно ополчаться против одного.

Если вы замечаете, что преподаватель намеренно необъективен к вам и пытается вас выставить в негативном свете, занижает отметки, нарушает ваши личные границы или оскорбляет вас – немедленно обращайтесь к администрации.

Как отстаивать личные границы?

- Убедитесь, что вы не провоцируете конфликт. Выполняйте свои обязанности своевременно и ответственно. Не позволяйте себе выполнять учебные работы кое-как, старайтесь: это полезно прежде всего для вас. Старайтесь не опаздывать, а если опоздали, вежливо и спокойно извинитесь и попросите разрешения войти. Если вы часто отвлекаетесь, некорректно шутите, демонстративно насмехаетесь, игнорируете обоснованные правила, не выполняете обязательную учебную работу – странно ждать теплого отношения к вам.
- Корректно останавливайте комментарии личного характера в ваш адрес. Например: «Прошу вас не делать замечаний о моей внешности», «Пожалуйста, оцените мою работу, а не то, как я выгляжу», «Прошу вас не обсуждать это публично», «Повторите, пожалуйста, конкретные замечания к работе, а не ко мне». Вы – деловые партнеры. Держитесь взросло и воспитанно.
- Старайтесь контролировать свои эмоции. Если чувствуете, что готовы взорваться, попробуйте отвлечься (например, представьте себя за любимым делом, в любимом месте) или переключите внимание на некий объект (например, усилием воли заставьте себя начать рассматривать и мысленно описывать во всех деталях рюкзак одногруппника).
- Не «ведитесь» на токсичные фразы (ехидство, придирки), отвечайте по-деловому («Не могу с вами согласиться», «Я подумаю об этом», «Я бы хотел получить конкретные рекомендации, что мне исправить в моей работе»).
- Старайтесь вести себя человечно. Приложите усилия к тому, чтобы преподаватель понял вашу позицию и не почувствовал себя оскорбленным. Говорите и ведите себя, не теряя человеческого достоинства. Если вам сложно контролировать эмоции, вообразите, что за вами наблюдает некто, кем вы дорожите и кого уважаете.



Ф У З М Э Х
ФИЗИКО-ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

ПСИХОЛОГИЯ