

## ***Конфликты водителей в дорожных условиях***

**Конфликт** – это форма реализации плана, поведение и действие в виде столкновения и борьбы, противоборствующих сторон при достижении собственных целей и при наличии между сторонами противоречий, которые не были устранены в иной способ.

**Конфликтная ситуация** – это совокупность: всех обстоятельств и целей конфликта, сторон (участников) конфликта, форм реализации (стратегии) конфликта, задействованные материальные и духовные ресурсы, третьи стороны, наблюдатели и прочие тонкости конфликтной диспозиции.

**Эскалация конфликта** – это процесс наращивания конфликтных усилий сторонами конфликта для достижения поставленных целей. Цель конфликта определяется предметом конфликта.

Этапы эскалации конфликта

1. Усиление давления.
2. Спор, полемика.
3. Противодействие здравым аргументам, неуступчивость.
4. Угрозы.
5. Потеря лица (оскорбления).
6. Переход от угроз к действиям (физические действия).
7. Тотальная деструкция (драка).
8. Потери и убытки.
9. Дальнейшие сложности (физические, юридические, моральные и пр.).

### **Конфликты на дороге: причины**

Часто конфликтность дорожных ситуаций определяется уже самим фактом вождения автомобиля, ведь машина считается источником повышенной опасности. Неисправности автомобиля вызывают у большинства водителей чувство тревоги, перерастающей в раздражительность.

Многое зависит от самого водителя — его структуры личности и опыта вождения, его психоэмоционального состояния. Часто агрессивное поведение на дороге бывает вызвано такими отрицательными эмоциями, как острое разочарование или гнев.

Факторы внешней среды также влияют на психологическое состояние водителя, провоцируя создание конфликтных ситуаций. Немаловажным является наличие рядом конфликтного пассажира. Любое «выяснение отношений» может спровоцировать водителя на агрессивное вождение.

Конфликты возникают там, где появляются «пересекающиеся интересы». На дороге они часто пересекаются в самом прямом смысле слова. Основными причинами конфликтов на дороге являются конкуренция с другими водителями, а также неуважение друг друга.

### **Предотвращение конфликтов на дороге**

В конфликт может быть втянут любой человек, но не каждый умеет его правильно разрешить. Переучить окружающих вас людей шансов мало. Примите то, что все мы разные, и отвечайте, прежде всего, за своё поведение.

**Для разрешения конфликтных ситуаций на дороге можно применять следующие приёмы:**

1. Соблюдайте правила дорожного движения.
2. Представьте водителя, раздражающего вас, в другой ситуации, например на отдыхе. Проверьте, как изменится ваше отношение к нему.
3. Перед тем как ответить на претензии другого водителя, сделайте три небольших вдоха и выдоха.

4. Похвалите своего оппонента за то, в чём он действительно хорош.

5. Соблюдайте правило трёх Д: «дай дорогу дураку».

### **Если вы испытываете агрессию со стороны другого водителя?**

Конфликты на дорогах, как правило, провоцируют люди, которые находятся под воздействием постоянного стресса или испытывают серьёзное психологическое давление. Такие водители легко теряют контроль над своими эмоциями, угрожают, оскорбляют, готовы даже пожертвовать своим автомобилем, но отомстить! Начинается всё с оскорбительных жестов и угроз, которые впоследствии перерастают в серьёзный конфликт.

- Имейте в виду, что, идя на обгон или же не уступая дорогу, вы сами провоцируете людей на агрессивное поведение.
- Держитесь подальше от машин, едущих слишком медленно или слишком быстро. Возможно, за рулём находится не совсем адекватный человек.
- Если водитель ругается или демонстрирует вам грубые жесты, никогда не проявляйте грубость в ответ. Просто не обращайте внимания на его агрессию. Старайтесь не смотреть на него в упор.
- Если агрессивный водитель приближается к вам, не выходите из своей машины, закройте двери.
- Если ситуация вышла из-под контроля, вызовите полицию.

### **Что делать, если вы испытываете за рулём внезапные вспышки гнева?**

Если агрессия за рулём возникает у вас всё чаще, то это уже серьёзная психологическая проблема, которую необходимо преодолевать. Она опасна тем, что водитель реагирует агрессивно даже на ситуации, не являющиеся конфликтными.

- Планируйте своё время. Выезжайте немного раньше, учитывая все задержки и остановки на пути следования.
- В пробке можно послушать приятную музыку или аудиокнигу. Можно освоить специальные релаксационные упражнения.
- Не отвечайте грубостью на грубость, в таком случае вы теряете контроль над собой, тем самым позволяя обидчику вами манипулировать.
- Сохраняйте спокойствие, ведь постоянные конфликты могут привести к серьёзным проблемам со здоровьем.
- Учитесь контролировать своё поведение и эмоции, в этом вам может помочь психолог.

Конфликты на дороге развиваются довольно быстро, а цена их бывает немалой: ваше здоровье или жизнь. Помните: дорога — это стресс. Берегите себя и других на дорогах, избегайте конфликтов!

Поведение, которое помогает снять конфликтное напряжение в коммуникации

### **1. Снимите градус напряжения в самом начале конфликта**

Важно помнить, что любой конфликт проще погасить на начальном этапе. С каждой следующей фразой и минутой снизить градус напряжения всегда сложнее. Это правило особенно актуально, когда вы чувствуете, что ваш оппонент — человек, который плохо контролирует свои эмоции. Вы всегда можете смягчить ситуацию. Главное — не надо доказывать другому водителю, что он виноват. Так вы сэкономите массу энергии.

### **Как вести себя в дорожном конфликте**

#### **2. Используйте взгляд**

Агрессора, с которым вы столкнулись, можно успокоить, встретившись с ним взглядом. Недолгий взгляд, как будто вы смотрите человеку в «третий глаз». Таким образом, он будет выглядеть расфокусированным и совсем неагрессивным.

### **3. Вовремя выйдите из коммуникации**

Видите, что человек поджимает вас на дороге, подумайте, имеет ли смысл тратить полдня на оформление ДТП. Нагрубил — по всей видимости у этого водителя нет ответственности перед своими детьми, жизнь для него — череда адреналиновых вспышек, пока выдержит сердце. Когда вы чувствуете накал — лучше пропустите. Таким образом, вы выходите из коммуникации. В такой ситуации даже самый гневный человек быстро успокоится, и пусть он вымещает свое раздражение и патологические реакции на боксерской груше. Так всем будет лучше.

### **4. Попросите прощения, если виноваты сами**

Если вы сами нарушили правило, создали сложную ситуацию и чувствуете, что назревает раздражение, просто извинитесь. В этом нет ничего постыдного. Зато такой шаг поможет избежать массы негатива. Самолюбие — одно из проявлений гордыни, которая всегда заводит нас в тупик. На дороге часто встречаются два товарища с раздутыми эго, и начинают ими меряться, пока кто-то не окажется в травмпункте, отделении полиции, или оба у слесаря-жестянщика, а еще хуже в морге.

### **5. Сохраняйте дистанцию**

Жест прикладывания руки к груди или виноватое пожимание плечами также снижают градус раздражения. Если ситуация требует вашей негативной реакции, покачайте головой. Вступаете в диалог, потому что хам пытается вас оскорбить и унизить, обращайтесь к нему на вы, таким образом сохраняя психологическую дистанцию. Всегда можно сказать: «Если вам очень надо, вы попросите, и я вас пропущу, давайте будем уважать друг друга» или «Я вижу, что вы очень торопитесь, но так мы вряд ли с вами быстрее приедем». Если в ваш адрес звучат различные ругательства, отвечайте спокойным голосом, глядя как будто в «третий глаз».

### **6. Медитация поможет держать себя в руках**

Важно замечать собственные реакции. Если вы чувствуете, что сами находитесь в зоне риска, быстро раздражаетесь, не слушайте в машине громкую музыку. Кроме того, перед тем как сесть за руль, помедитируйте, настройтесь на позитив и дайте себе задание — замечать на своем пути только хорошее. Постарайтесь расслабиться, закройте глаза и поэтапно, начиная с глаз, сбрасывайте мышечное напряжение. Расслабьте глаза, подбородок, шею, плечи, руки, кисти, спину. С закрытыми глазами сделайте глубокий медленный вдох. На выдохе — выдыхайте свое напряжение, негативные эмоции, гнев, раздражение. С каждым вздохом представляйте, как наполняетесь легкостью и покоем. Главное медленно дышать, сохранять расслабленность мышц. За три минуты вы почувствуете себя значительно лучше. Подобная практика поможет вам стать терпимее.