

Конфликты и способы их решения

Конфликт –это столкновение несовместимых, противоположных интересов, устремлений, потребностей и мнений внутри личности человека, в отношениях между людьми, между человеком и группой, несколькими группами.

Конфликт- не прихоть и не признак плохого воспитания. Если он заявил о себе - значит, столкнулись чьи-то интересы, желания, мнения. Конфликт возник потому, что в ваших отношениях с другим человеком появилось разногласие, а может быть – противоречие.

От конфликта нельзя отмахнуться, его можно только разрешить. А как это сделать, если страсти кипят и вас переполняют негативные эмоции?

Поэтому нужно уметь правильно подходить к конфликтной ситуации, и знать правильные способы разрешения конфликтов. Существует 5 стилей разрешения конфликта. Для каждой ситуации один из вариантов может быть успешным.

1. Приспособление (решения в ситуациях, если вас не особенно волнует случившееся). Если вы хотите сохранить мир и доброе отношение, нежели что-то иное. Как же выполнить приспособление?

Следует смотреть вниз или в сторону, избегать прямого взгляда. Не следует использовать вызывающего положения тела. Нужно стараться говорить мягко и употреблять больше определений.

2. Компромисс (следует использовать если вы хотите прийти к решению очень быстро) Для того, чтобы компромисс состоялся у сторон должна быть одинаковая социальная роль.

Как же себя вести, чтобы компромисс состоялся?

Никогда не понимать на поверхность глубинные мотивы и цели, только поверхностные нужды. Так же использовать прямой взгляд, использовать переговоры. Необходимо уметь поставить, что-либо впереди своего принципа.

3. Уклонение (рекомендуется использовать, если напряженность слишком велика, и вы понимаете необходимость ослабления начала эмоций) Если вы не можете решить конфликт в свою пользу и понимаете, что у другого человека больше шанса для решения этой проблемы.

В чем же состоит техника уклонения от конфликта?

Во время обсуждения сосредоточиться на чем-то другом. Не следует открывать чувств и обсуждать их. Можно просто уйти со словами: «Я не готов сегодня обсуждать эту проблему».

4. Конкуренция (использовать если исход проблем для вас очень важен, если вы обладаете достаточным авторитетом) Если вы находитесь в критической

ситуации, и она требует конкретного реагирования, когда ваше решение наиболее правильное.

5. Сотрудничество (желательный). Используется если решение проблемы важно для сторон, и никто не хочет от него отстраняться, если у вас тесные взаимоотношения с другой стороной, если нет разницы в положении, если у вас достаточно времени.

Как себя вести в сотрудничестве?

Определения общих интересов, вместо занятия позиции, внимательное слушание (используется язык я-сообщение- передавать свое состояние «я очень обижен»), совместная работа над решением конфликта.

Уход от конфликта не всегда является лучшим вариантом. У конфликта бывают и положительные стороны. Конфликт побуждает нас к деятельности, может стать причиной личностного роста.

Основным источником конфликта является раздражение, которому необходимо получать частичный выход. Если человек пожалуется, выскажется кому-либо, то выход раздражению будет найден и конфликта не произойдет. Но если всё же конфликт состоялся, нужно уметь контролировать свои эмоции и справляться со своим гневом,

Поэтому хочу предложить вам полезные советы:

-Сделайте перерыв во время конфликта.

-Представьте себя со стороны.

-Можно сделать глубокий вздох во время спора, послушать музыку, сделать физическое упражнение, заняться любимым делом.

-Удивите партнера чистосердечным признанием и предложением к сотрудничеству.

-Помогает так же прием визуализации (представить, как человек, с которым вы конфликтуете уменьшается в размерах или распадается на кусочки.)

-Предложите партнеру говорить в спокойных тонах.

Хорошую жизнь плохими словами не построишь, нужно говорить друг другу хорошие слова, делать добрые дела и пусть в вашей жизни будет поменьше конфликтов!