



Конфликты в нашей жизни

Слово «**конфликт**» в переводе с латинского означает **«столкновение»**. Конфликты могут возникать при любых жизненных обстоятельствах. Предшествует открытому столкновению, как правило, такая – то спорная ситуация, когда есть противоречия во взглядах, целях, или это может быть случайное происшествие неприятного характера.

Причиной конфликта может стать и **недостаточная информированность** конфликтующих о событии, **некомпетентность** одной из сторон, **низкая культура поведения**.



На какой бы уровень сложности не выходил конфликт, для конфликтующих это всегда повышенные переживания, расстройство, огорчения.

Конфликты нарушают деловые и личные отношения, могут ухудшать качество работы.

Вместе с тем, конфликт имеет и свои «плюсы», когда **Противник, - не друг и не враг, а учитель!**

- ✓ конфликт вскрывает «слабое звено» в организации, во взаимоотношениях;
- ✓ конфликт дает возможность увидеть скрытые отношения;
- ✓ конфликт является толчком к пересмотру, развитию своих привычных взглядов.

Однако **выходите из отношений, когда они приносят исключительно вред и разрушение!**

Помните: на 1 минуту конфликта приходится 12 минут послеконфликтных переживаний.

ФАКТ: когда мы сидим напротив отрицательно настроенного к нам человека, то его агрессивное поле передается, заряжая нас агрессивной энергией, а затем, в несколько раз увеличиваясь, вновь возвращается к нему. Если кто-то не «потушит огонь» отрицания, агрессия продолжает свой круговорот, возвращаясь каждый раз с новым зарядом. Этого можно избежать, поменяв свое местоположение. **Контролируйте уровень своей отрицательной энергии!**

Есть люди – **«ходячие конфликтогены»**. Они, в силу своих особенностей, чаще других становятся участниками конфликта.



Их нужно знать в лицо, чтобы вовремя ограничить их воздействие:

- **демонстративный тип:** любит быть в центре внимания, часто оказывается источником споров, хотя не считает себя таковым, в конфликтной ситуации чувствует себя неплохо.
- **ригидный тип:** прямолинеен и негибок, не считается с мнением окружающих, не учитывает изменения ситуации, выражение почтения в свой адрес воспринимает как должное, малокритичен по отношению к своим поступкам.
- **неуправляемый тип:** импульсивен, недостаточно контролирует себя, поведение непредсказуемо, агрессивен, в своих неудачах обвиняет других.
- **сверхточный тип:** повышенно требователен к себе и другим, скрупулезно относится к работе, тревожен, обидчив, придает излишнее значение замечаниям окружающих.
- **бесконфликтный тип:** зависит от мнения окружающих, излишне стремится к компромиссу, не обладает достаточной силой воли, ориентируется на сиюминутный успех в ситуации, не задумывается над последствиями своих поступков.

➤ **целенаправленно конфликтный тип:** рассматривает конфликт как средство достижения собственных целей, склонен к манипуляциям во взаимоотношениях, развязывает конфликты часто.

Своевременное обнаружение причины конфликта, трезвая оценка ситуации, учет конкретных обстоятельств, диалогическое общение помогает избежать накала страстей, защищает от манипуляций и обмана. Грамотное вмешательство помогает направить энергию конфликта в конструктивное русло.



Разрешение конфликта

Определите проблему. Для этого, пусть каждый из участников конфликта скажет, что ему не нравится и что бы ему хотелось.

Во время разговора выслушайте друг друга, не отвергайте идеи вашего собеседника, избегайте критиковать собеседника как личность. Сводите «на нет» проявления гнева и, тем более, угрозы. Если во время разговора прозвучал негатив, то, чтобы внимание не фиксировалось на отрицательных словах, сосредоточьтесь не на слуховых ощущениях, а на зрительных объектах (рассмотрите вашего собеседника или помещение, в котором находитесь). Создайте уважительное отношение друг к другу, проявляйте симпатию. Атмосфера доверия увеличивает **взаимное влияние** и **обмен информацией**. Фокусировка внимания на вопросе **«Что Мы должны предпринять, чтобы решить проблему?»** позволит найти конфликтующим сторонам **взаимовыгодное решение**.

Золотое правило решения любых конфликтных ситуаций: *«не Я против Тебя, а Мы против проблемы!»*

Используйте в общении позитивные выражения:

- Пожалуйста, поправьте меня, если я не прав (а).
- Доверять друг другу очень важно.
- Если мы договоримся...
- Если мы не договоримся...
- Иметь с вами (с тобой) дело очень приятно.

Полезные правила поведения

- ✓ Не стремитесь доминировать во что бы то ни стало.
- ✓ Не боритесь ради принципа.
- ✓ Критикуйте, но не критиканствуйте.
- ✓ Будьте независимы, но не самоуверенны.
- ✓ Не превращайте настойчивость в назойливость.
- ✓ Не ждите справедливости к себе, если вы сами несправедливы.
- ✓ Не переоценивайте свои способности и возможности.
- ✓ Не проявляйте инициативу там, где в ней не нуждаются.
- ✓ Чаще улыбайтесь!
- ✓ Проявляйте выдержку в любой ситуации.

Старайтесь решать конфликты и предотвращать их отрицательные последствия!

Разрешенный конфликт сохранит ваши нервы и не будет беспокоить подсознательно.



Подготовила психолог ГУЗ «ГЦГП»
Орехво О.В.