

Мир без конфликтов



Конфликт

Это явление, возникающее в результате столкновения противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей или мотивов, потребностей одного человека.



Способы разрешения конфликтов:

- **Противодействие**, то есть мотив максимизации своего выигрыша. Человек ориентирован здесь лишь на свои интересы и цели, не учитывает цели партнеров. Здесь можно говорить о конкуренции, силовом решении проблем.
- **Избегание** определяет мотив минимизации выигрыша другого. Здесь происходит уход от контакта, настоящего взаимодействия, своих целей для исключения выигрышей других.
- **Компромисс** дает возможность реализации мотива минимизации различий в выигрышах. Сущность этой стратегии состоит в неполном достижении целей участниками взаимодействия ради достижения условного равенства.
- **Сотрудничество** концентрируется на полном удовлетворении участниками собственных социальных потребностей. Сотрудничество – максимально эффективная стратегия во взаимодействии, но очень трудна в реализации. Для нее от партнеров по общению требуются существенные усилия по разрешению наступающих противоречий, уважение к интересам партнера.

Способы совладания с собой:

Известно, что во время конфликта очень часто эмоции преобладают над разумом - это может помешать при разрешении конфликта и привести к неприятным последствиям.

В конфликтных ситуациях в качестве способа совладания с собой очень эффективен прием рационализации. Постарайтесь проанализировать ситуацию, которая вызывает у Вас эмоциональное напряжение, волнение или беспокойство. Задайте себе вопросы:

☁ - Что меня раздражает...?

☁ - В чем причина моего раздражения?

☁ - Почему я так реагирую на это...?

☁ - Как я себя веду при этом...?

☁ - Не случилось ли со мной нечто подобное прежде?

☁ - Почему другие ведут себя иначе?

Грамотное поведение во время конфликта

Памятка

-  помните, что в момент конфликта эмоции преобладают над разумом;
-  используйте многоальтернативный подход решения проблемы (не отвергайте предложения другого лица, оставляйте за собой право на ошибку, тщательно проанализируйте все варианты);
-  пересмотрите конфликт (определите то, что действительно важно, что будет, если ситуация не разрешится, ориентируйтесь на решение проблемы, а не на эмоции с ним связанные);
-  постарайтесь снизить внутреннее напряжение (следите за тем, чтобы был выход эмоций, а не выходка - разрядка необходима, но не на человеке, а в делах);
-  не обвиняйте и не приписывайте ответственность за ситуацию другим людям;
-  относитесь уважительно к личности другого человека;
-  не преувеличивайте собственный вклад в решении проблемы;
-  предложите собеседнику встать на Ваше место, спросите его: «Что делать?»;