

Что такое конфликт?

Конфликт – это такая ситуация, в которой люди не соглашаются по какому-то вопросу или не ладят друг с другом. Такие моменты являются только частичкой нашей жизни. (Что не должно быть частью нашей жизни, так это то, когда конфликт длится длительный период времени или перерастает в открытую войну!) Для людей естественно, если они с чем-то не соглашаются, потому что у каждого разные интересы, ценности, цели в жизни и нужды. Еще причиной конфликта может быть непонимание другого человека и его намерений. Мы можем не то понимать, что имел ввиду другой человек, или кто-то может ошибиться в значении наших поступков или слов.

- ☉ **Конфликт может возникнуть в личных взаимоотношениях, в семье, с родителями, с друзьями, коллегами, учителями и т.д..**
- ☉ **Конфликты также происходят в более широких кругах общества. Можно их наблюдать между группами с разными интересами и ценностями. Мы видим, когда религия идет против религии, раса против расы, страна против страны и.д..**
- ☉ **Конфликт может также возникнуть внутри человека, когда он встречается с чем-то новым, что отличается от того, во что он всегда верил. Внутренний конфликт может привести к тому, что вы только утвердитесь в своих старых верованиях или поменяете их. Поэтому конфликт может привести к изменениям, зачастую в лучшую сторону.**

Последствия конфликта

Так как люди по-разному реагируют на конфликты, существуют разные последствия:

- ◆ *Конфликт может стать опасным, когда люди становятся агрессивными или проявляют ярость.*
- ◆ *Конфликт, который решают с мудростью, может привести к приобретению новых знаний или большего понимания других мнений.*
- ◆ *Некоторые люди избегают конфликтов, потому что не высказывают свое мнение о происходящем.*

Если конфликт игнорировать или неправильно его решать, то могут произойти негативные последствия:

- ◆ *Накапливается невыраженный гнев*
- ◆ *Притворство в том, что нет никакой проблемы*
- ◆ *Замешательство*
- ◆ *Усугубление конфликта*
- ◆ *Разрыв отношений, развод*
- ◆ *Обида*
- ◆ *Стресс и напряжение*
- ◆ *Болезнь*
- ◆ *Агрессия*
- ◆ *Насилие*
- ◆ *Плохие взаимоотношения*

Когда же конфликта решается удачно, могут быть некоторые позитивные последствия:

- ◆ *Чувство какого-то достижения*
- ◆ *Удовольствие*
- ◆ *Взаимоотношения становятся сильнее*
- ◆ *Приходит успокоение и расслабление*
- ◆ *Здоровье в норме*
- ◆ *Мирный сон*
- ◆ *Налаживается работа в команде*
- ◆ *Учишься чему-то новому*
- ◆ *Происходят изменения в лучшую сторону*
- ◆ *Чувствуешь позитивный настрой*

Все эти последствия зависят от того, как вы решаете конфликты. Возможно, у вас уже есть определенные навыки в этой области. Однако все мы можем приобретать больше знаний, как решать конфликт, чтобы получился как можно лучший исход дела.

Способы решений конфликтов

Очень важно научиться решать конфликты так, чтобы не было потом тех негативных последствий, о которых упоминалось раньше. Самый эффективный способ решения конфликта – это обсудить все с человеком, вовлеченным в него. Но сначала взвесьте, стоит ли ситуация вашего вмешательства. Если это важный вопрос для вашей жизни или близкого вам человека, тогда просто необходимо его решить. Если это что-то второстепенное, например небольшие разногласия, которые сами по себе исчезнут без вашего вмешательства, то оставьте их.

Не каждый конфликт будет решен. Однако с большинством можно справиться, если правильно реагировать, имея позитивный уважительный подход.

Подход выигрыш/выигрыш является самым распространенным в решении конфликтов. Он необходим также для того, чтобы вовлеченные стороны могли выяснить, чего они оба хотят, и в каких областях могут найти общий язык, чтобы потом в решении конфликта двигаться в этом направлении. Они работают вместе как партнеры, пытаясь разрешить проблему, а не как противники, стремящиеся выиграть друг у друга. Все попытки найти удовлетворительное решение основаны на взаимном уважении. Вот некоторые шаги, как можно прийти к решению, выгодному для обеих сторон:

1. Поднимите вопрос из-за которого возник конфликт (с уважением)

Поговорите о конфликте открыто. Вместе подумайте над его решением. Делайте это спокойно, когда у вас есть достаточно свободного времени. Объясните, в чем видите суть конфликта, и спросите о том же у другого человека. Спросите, желает ли он все с вами обсудить, чтобы прийти к каким-либо решениям. Расскажите, что вы чувствуете, но не обвиняйте другого человека, не говорите, что это все из-за него. Основное, на чем нужно сосредоточить внимание на этом этапе – это суть проблемы, в чем она состоит.

На этом этапе не пытайтесь сразу решать проблему, но только определите в чем она заключается. Теперь вы можете решить, будете ли вы это делать сразу или назначите определенное время для решения.

2. Старайтесь понять друг друга

Не перебивайте объяснения другого. Проявите уважение. Слушайте своими ушами, глазами, сердцем. Постарайтесь понять позицию другого, будьте открыты для того, чтобы признать свою неправоту или то, что вы внесли для усугубления ситуации. К этому моменту вы уже оба должны иметь представление о том, что вас беспокоит.

3. Определите суть проблемы

В чем же именно заключается проблема? Можете ли вы вместе это определить? Чтобы вам было легче, запишите это одним предложением.

4. Чего вы оба хотите?

Теперь подумайте о том, к чему вы хотите прийти. Ответьте на этот вопрос вместе, определяя области, в которых вы соглашаетесь. Как бы вы оба хотели, чтобы все разрешилось?

5. Размышляя над решениями

Теперь, когда вы определили свои цели, вы можете подумать, как их достичь. Подыщите всевозможные идеи о том, как вы собираетесь решать возникшую проблему. Определите, какая из идей может сработать. Какие могут быть последствия каждой из них? Решите, какая из них самая подходящая.

6. Воплощая свои идеи

Договоритесь, что вы будете предпринимать. Проработайте детали. Если прошло уже немало времени, а решение конфликта так и не приходит, тогда вернитесь к своему списку идей, и попытайтесь воспользоваться другой.