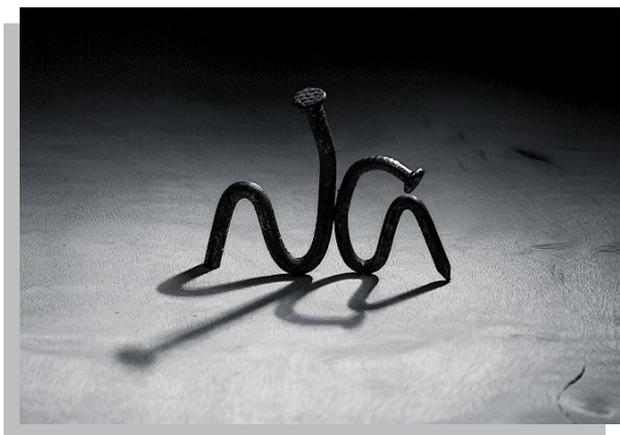


# КАК УСПЕШНО ПРЕОДОЛЕВАТЬ КОНФЛИКТЫ?



*Что значит уметь успешно преодолевать конфликты? Это отнюдь не подразумевает, что такой человек вообще не будет попадать в них. Речь идет о том, чтобы вести себя уверенно, достойно, отстаивать свои интересы без застенчивости и излишней агрессии, не давать конфликтам разрастаться на пустом месте, приводя к испорченным нервам и отношениям.*

*В сущности, конфликты неизбежны. Мудрее стремиться, не к тому, чтобы они вообще исчезли, а к тому, чтобы они проходили с наименьшими потерями и даже с пользой.*

## **Что же для этого требуется?**

### **ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ**

В обыденном сознании конфликты носят **негативный характер**. Конечно, между людьми нарушатся отношения, возникнет острая ссора, желание навредить друг другу, и как следствие – плохое, угнетенное настроение, подавленность, раздражённость и дискомфорт.

**НО!!!** Мало кто задумывался о том, что конфликт способен **приносить пользу!** Конфликт – это столкновение противоположных точек зрения. Он способствует появлению наиболее оптимального решения, устраивающего всех. Часто это помогает выявить рациональное зерно в разрешении ситуации. Такие разногласия даже являются стимулом и к личностному росту, и к укреплению взаимоотношений.

### **ЗНАНИЕ НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ КОНФЛИКТА**

#### **КОНСТРУКТИВНОСТЬ**

Если в основе конфликта лежит реально существующее противоречие, которое может быть тем или иным способом разрешено, и стороны готовы к диалогу для этого, то такой конфликт является конструктивным. Что делать?

***В таком конфликте важно четко представлять свои цели, обсуждать противоречие по существу и не переходить на личности!***

#### **ДЕСТРУКТИВНОСТЬ**

Деструктивный конфликт развивается без объективно существующего противоречия, или тогда, когда оно незначительно, по своему масштабу совершенно не соответствует сложившемуся «накалу страстей».

Основной механизм развития такого конфликта - это ситуации «слово за слово», приводящие к накоплению взаимных обид и претензий. Они начинают существовать

как бы сами по себе, безотносительно к тому, что изначально спровоцировало конфликт.

***Выиграть в таком конфликте невозможно! Невозможно выиграть в конфликте, основанном не на реальных противоречиях, а на взаимных претензиях и обвинениях. Единственный его результат - это испорченные нервы!***

#### **САМОУСИЛЕНИЕ КОНФЛИКТА**

Конфликт не решается, а усиливается и превращается в деструктивный, когда стороны, вместо того чтобы обсуждать возникшее противоречие, начинают предъявлять друг другу взаимные обвинения, все более и более далекие от того, что первоначально вызвало стычку.

***Основное правило, позволяющее предотвратить развитие такого конфликта: говорить именно о том, что послужило противоречием, не переходя на другие темы! Если люди ведут себя психологически неграмотно – из любой чепухи может вырасти смертная вражда.***

#### **ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ**

Чаще всего люди прибегают к одной из пяти стратегий. Наиболее конструктивными являются сотрудничество и компромисс. Но мы рассмотрим все стратегии:

**СОТРУДНИЧЕСТВО** - это поиск такой позиции, которая позволит в полной мере удовлетворить интересы всех задействованных в конфликте людей.

***Вариант наилучший, но не всегда возможный. Во-первых, иногда несовместимы интересы конфликтующих сторон, во-вторых, сотрудничать мешает неприязнь друг к другу.***

**КОМПРОМИСС** – выбор промежуточной позиции, при которой каждый человек удовлетворяет свои интересы лишь частично, но чем-то при этом и жертвует, частично отступает от собственных требований.

***Быть готовым пойти на компромисс - это не проявление слабости, а признак гибкого и разумного поведения!***

**ИЗБЕГАНИЕ** – это уход из конфликтной ситуации без попытки ее решить. Это может быть либо отказ от обсуждения определенных тем, либо полное прекращение общения, либо физическое удаление от того, с кем назревает конфликт.

***Иногда разумнее не конфликтовать, а просто уклониться от общения с тем, кто пытается удовлетворить свои интересы за твой счет.***

**ПРИСПОСОБЛЕНИЕ** – это готовность пожертвовать собственными интересами ради интересов другого.

***Если для другого что-то гораздо важнее, чем для тебя, стоит ли из-за этого соперничать, может мудрее отступить?***

**СОПЕРНИЧЕСТВО** – активное отстаивание собственных интересов без учета интересов другого человека, а иногда и в ущерб ему.

***Прежде чем соперничать, подумай трижды:***

***- хватит ли тебе сил взять верх?***

***- готов ли ты пожертвовать отношениями с этим человеком?***

## **- стоит ли того повод конфликта?**

### **КОНФЛИКТНОСТЬ КАК ЧЕРТА ХАРАКТЕРА**

*Некоторые люди в силу особенностей характера попадают в конфликты в любых местах и с такой завидной регулярностью, что к ним полностью применима грубоватая поговорка: «Свинья везде грязь найдет».*

*В принципе, от конфликтов не застрахован никто. Но некоторые люди попадают в них практически постоянно, буквально притягивают их к себе. Про подобных персонажей говорят, что у них конфликтный характер. Чаще всего это связано с такими особенностями как:*

#### **НЕУМЕНИЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ**

Такие люди действуют не так, как подсказывает разум, и требуют принятые в обществе правила поведения, а под влиянием любых сиюминутно возникающих импульсов. Как следствие, обычно они наживают массу неприятностей.

#### **АГРЕССИВНОСТЬ**

При возникновении каких-либо противоречий, а иногда и вообще без всякого разумного повода эти люди стремятся нанести вред окружающим, сказать или сделать что-то неприятное для них. Агрессивный человек считает других виновными во всех своих бедах и при каждом удобном случае «мстит» им за это.

#### **НЕУМЕНИЕ ВЫРАЖАТЬ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА**

Когда такой человек раздражен, он «срывается» на всех, кто пытается общаться с ним, вместо того чтобы выразить свое раздражение каким-то более приемлемым способом (в простейшем случае – просто сказать о нем).

#### **ИЗЛИШНЯЯ ВЛАСТНОСТЬ, СТРЕМЛЕНИЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ ВСЕХ И ВСЯ**

Конфликтный человек обычно искренне уверен, что все должно быть именно так, как он возжелал, и готов уничтожить любого, кто не соответствует этому ожиданию.

#### **НЕГИБКОСТЬ, БЕСКОМПРОМИССНОСТЬ**

Такой человек при возникновении любого противоречия исходит из позиции, описываемой известной присказкой: *«По этому поводу есть две точки зрения: одна неправильная, другая моя».*

С людьми, обладающими такими качествами, общаться трудно, и подчас мудрее вообще не иметь с ними дела. А если такие качества проявляются у тебя – важно работать над их исправлением, иначе сам окажешься тем, с кем никто не захочет иметь дело.

### **Альтернатива конфликтности: уверенное поведение**

*Чтобы отстаивать свои интересы достигать успехов, не попадая при этом в конфликты или «разруливая» их достойно и с минимальными потерями, нужно научиться вести себя уверенно. Что же это значит?*

Когда возникают проблемы и препятствия – **ПОПРОБУЙ НАЙТИ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ**, а не тратить силы на переживания по их поводу. **Уверенное**

*поведение – это не проблемно-ориентированное поведение, а поведение, ориентированное на решение.*

**ПРЕДСТАВЬ СЕБЕ СВОИ ЦЕЛИ И ДВИГАЙСЯ К НИМ.** Ведь, как гласит народная мудрость, *если ты не знаешь, куда держишь путь, то ни один ветер не будет попутным!*

**ВЕДИ СЕБЯ ГИБКО,** если какой-то способ не приводит к результатам - пробуй другой. *«Дурак – это не тот, кто наступил на грабли и получил в лоб, а тот, кто делает это вновь и вновь, каждый раз ожидая другого результата».*

**СТРЕМИСЬ КОНСТРУКТИВНО СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ:** не бороться с ними и не закрываться от них, а сотрудничать, искать общие интересы, а при необходимости не стесняться обратиться за помощью.

**ПРИКЛАДЫВАЯ УСИЛИЯ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ СВОИХ ЦЕЛЕЙ,** делай это настойчиво, но не в ущерб другим людям. *Ведь свобода каждого из нас заканчивается ровно там, где она начинает ущемлять права других!*

**ОРИЕНТИРУЙСЯ НА ДОСТИЖЕНИЕ УСПЕХА, ПОЛУЧЕНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ, А НЕ НА ПЕРЕЖИВАНИЯ ПО ПОВОДУ ВОЗМОЖНЫХ НЕУДАЧ И НЕПРИЯТНОСТЕЙ.**

**ТРАТЬ СИЛЫ НЕ НА БОРЬБУ С КЕМ ИЛИ ЧЕМ БЫ ТО НИ БЫЛО, А НА ТО, ЧТОБЫ ДЕЛАТЬ СВОИ ДЕЛА МАКСИМАЛЬНО КАЧЕСТВЕННО** и создавать то, что считаешь нужным. *Успешен не тот, кто лучше борется с конкурентами, а тот, кто делает свое дело качественнее, чем они.*

*... и еще! Побеждает обычно не тот, кто сумел взять верх в конфликте, а тот, кто лучше делает свое дело!*

*В любом конфликте каждый участник оценивает и соотносит свои интересы и интересы соперника, задавая себе вопросы: Что я выиграю? Что я потеряю? Какое значение имеет предмет спора? На основе такого анализа он сознательно выбирает ту или иную стратегию поведения.*

*Путей к развитию уверенного поведения, несколько. И важнее, наверное, не столько то, какой из них человек выберет, сколько то, что он в принципе начнет двигаться в этом направлении!*

**Эмоции: не сдерживать,  
но правильно выражать**

**НЕТ**



**ДА**



# ***КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ***

Не только тяжелые потрясения, но множество менее значимых событий может вывести вас из равновесия. Устранить многие неприятности нельзя, а вот смягчить их воздействие можно.

Исследования показали, что люди удачно нейтрализуют мелкие стрессы следующим образом:

- делятся своими переживаниями с близким человеком;
- рассказывают о них друзьям;
- переключаются на дело, приносящее удовлетворение;
- стараются выспаться;
- прибегают к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка и т.д.)

Постарайтесь переключиться на приятные сегодняшние воспоминания:

- вы слышали сегодня хорошие новости;
- вы сдержали свое обещание;
- кто-то сдержал свои обещания по отношению к вам;
- вспомните, кто сделал вам комплимент;
- вам удалось помочь кому-то, кто слабее вас.

Умение сконцентрироваться на приятных событиях – хорошая защита от повреждений, наносимых организму хроническим эмоциональным стрессом.

**И ГЛАВНОЕ:** каждый день находите повод, чтобы хоть немного посмеяться.

Унылые люди болеют больше и дольше, а живут меньше. Качество, которое отличает всех долгожителей – чувство юмора; среди них нет людей мрачных

Каковы резервы юмора и смеха, показывают следующий факт:

- ребенок дошкольного возраста в день смеется в среднем 400 раз.  
А среднестатистический взрослый – только 15.