



*«Жизнь – процесс решения
бесконечного количества
конфликтов»
Б.Вул*

Так что же такое – КОНФЛИКТ?

С чего начинаются конфликты и как с ними бороться?

Любой конфликт – это поначалу всегда диалог двоих. Если его не погасить в зародыше, он способен вырасти до непредсказуемой величины. Конфликты являются неотъемлемой частью современной жизни.

Несмотря на своё разнообразие, конфликты бывают всего пяти видов:

ЛИЧНОСТНЫЕ – между одним человеком и группой людей (например, Вася любит слушать реп, а весь остальной класс – металл).

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ – между двумя людьми.

ГРУППОВЫЕ – между разными людьми в какой-то одной группе

МЕЖГРУППОВЫЕ – между разными группами людей

ВНУТРЕННИЕ – то есть «внутри» одного человека

Некоторые причины возникновения конфликта:

- *Стремление к превосходству;
- *Снисходительное отношение;
- *Хвастовство;
- *Категоричность;
- *Навязывание своих советов;
- *Разные точки зрения на одну и ту же проблему и тд.

Несмотря на то, что люди, обнаружив существующие между ними разногласия, ведут себя абсолютно по-разному, существуют всего три модели поведения в конфликте.

1. АГРЕССИВНОЕ (враждебное и саморазрушающее)
Модель: «Я выигрываю – ты проигрываешь».
2. ПАССИВНОЕ (подавляющее, отрицающее себя поведение)
Модель: «Я проигрываю – ты выигрываешь».
3. КОНСТРУКТИВНОЕ – это когда у обеих сторон сохраняется ощущение достоинства и самоуважения.

Наверное, каждый встречался с такой ситуацией, когда одна брошенная «как бы случайно» фраза в очереди или в общественном транспорте становилась причиной большого и серьезного конфликта. Виновника его и след простыл, а страсти никак не угасают. Для некоторых людей просто счастье – завести толпу, устроить конфликт. Все переругались, а ему – хорошо, он получил свою порцию вплеснувшейся энергии. Здесь способ борьбы единственный – не отвечать на обидные выпады, игнорировать все высказывания, если есть возможность – выйти из транспорта или покинуть очередь.

А если такой конфликтный человек – сосед или коллега? Попробуйте сократить общение с ним до минимума, не вступайте в разговоры, не поддавайтесь на провокации. Если уйти от общения невозможно, нужно твердо поставить точку в отношениях. Например, соседу вы можете смело сказать: «Извините, у меня нет времени и желания общаться с вами». С коллегой же ограничьте общение рабочими вопросами.

Для решения конфликтных ситуаций необходимы такие черты характера и способности, как умение выделять главное среди второстепенного, сохранять внутреннее спокойствие, быть эмоционально устойчивым и зрелым, уметь рассматривать проблему с разных сторон. В любом случае нужно помнить, что безвыходных ситуаций не бывает, нужно лишь умение находить и предлагать оптимальные решения конфликтов.

«Мы не любим тех, кого обидели», - писал Лев Николаевич Толстой. Может быть, истинная причина возникновения конфликтов – в нашей нелюбви друг к другу?...