

Консультация



Как избежать конфликтов?

Социальный педагог Гавва В.В.

Конфликты-часть нашей жизни. Тем не менее, нам всем хочется, чтобы конфликтов и ссор у нас не возникало. Возможно ли научиться избегать конфликтных ситуаций? Или хотя бы минимизировать их количество?

Почему мы конфликтуем с близкими или просто окружающими людьми?

Прежде всего, нужно понимать, что конфликт – это естественная часть общения между людьми, так как у каждого человека существуют свои потребности, ценности, интересы, которые не обязательно должны совпадать с потребностями, ценностями и интересами другого человека. На почве появляющихся разногласий, а также мнений и желаний, противоречащих друг другу, и возникают конфликтные ситуации.

Нас привлекает в другом человеке именно непохожесть на нас самих. Но то, что сначала привлекло в другом, позже может стать причиной для противоречий.

Что еще важно понять?

Важно осознавать, что нет людей, полностью похожих между собой. Каждый человек имеет право на собственное мнение, реализацию своих желаний, интересов. Нужно уважать жизнь другого человека. Тем более, что вступающий в конфликт, чаще всего, проживает непростой период. Стоит проявить к нему сочувствие и попытаться понять.

То есть люди, которые не переживают сложные жизненные периоды, менее подвержены конфликтным ситуациям?

Человек, находящийся в гармонии с самим собой, счастливый и жизнерадостный не будет вступать в противоборство с другими людьми. Конфликтующий человек, в первую очередь, испытывает это противоречие

внутри себя, и поэтому выносит его вовне. Вступая в разногласия в семье, на работе или в личных отношениях, скорее всего, человек находится в подавленном душевном и эмоциональном состоянии.



Что делать, если конфликт уже начался?

Когда конфликт нарастает необходимо остановиться и задать себе вопросы: «что происходит со мной сейчас?», «какие мои потребности не удовлетворены?», «каковы мои истинные желания?», «насколько я сейчас доволен своей жизнью?», «что подтолкнуло меня к ситуации конфликта?», «Какие чувства я испытываю сейчас?».

Поиск ответов на эти вопросы может быть гораздо полезнее обвинения оппонента. Эти вопросы помогают лучше понять не только себя, но и своих близких, коллег, друзей. Поскольку внутренняя неудовлетворенность, невыраженные эмоции, невысказанные слова толкают человека в ситуацию конфликта.

Необходимо помнить, что в конфликте участвуют минимум две стороны. Важно прийти к пониманию собственных ошибок в общении. Нельзя изменить другого человека, но можно изменить самого себя. Конечно, не каждый бывает готов даже к такому осознанию, тем более изменению.

Поэтому нужно приложить все усилия для понимания того, что привело к ситуации конфликта в семье, на работе, в отношениях. Далее нужно подумать о том, что можно делать по-другому, чтобы ситуация не повторилась. Важно сделать ревизию своей жизни, своих отношений с другими людьми, отношениями с самим собой.

А какие есть методы профилактики спорных ситуаций?

Здесь многое зависит от причины. Например, усталость, накопившееся напряжение, частые стрессы вызывают состояние, которое легко может подтолкнуть к ссоре, даже в незначительных обстоятельствах. В этот момент всю негативную энергию полезно направить на восстановление душевного равновесия, анализ ситуации в семье или на работе.



Иногда человеку нужно просто отдохнуть, получить положительные впечатления, переключиться. Тогда восприятие действительности изменится, и все будет казаться не таким драматичным и сложным.

У каждого человека есть свои источники радости - ресурсы, помогающие найти опору во время эмоционального напряжения. Для кого-то это общение с людьми, прогулки в природе, чтение книг, занятия спортом, танцами, плавание, путешествия и т.д. Это работа или дело, приносящие удовольствие.

Чем же опасны конфликтные ситуации в принципе?

Конфликт, как и кризис, это острая, критическая ситуация. Опасность в том, что конфликт разрушает самого человека как морально, так и физически. Затяжная ссора истощает внутренние резервы человека, может привести к психосоматическим заболеваниям, ухудшению нервно-психического состояния.

Человек в ситуации конфликта часто испытывает сильное эмоциональное напряжение, говорит слова и совершает поступки, о которых позже приходится сожалеть. Ситуация конфликта может возвращать человека снова и снова к воспоминаниям о случившемся. Он думает, что мог бы сказать или поступить по-другому. И именно эти тягостные мысли забирают много сил и энергии, которые можно было бы потратить на выполнение полезных дел и заданий, удовлетворении своих интересов, увлечений, хобби и т.д.

Кроме того, ситуация конфликта чревата ухудшением или даже разрушением отношений с окружающими людьми. Поэтому важно стараться не доводить до серьезных конфликтов. А если разногласия невозможно предотвратить, то нужно знать, что возникшая ситуация способна дать новые возможности – для развития отношения и развития себя.

То есть у конфликтных ситуаций есть и преимущества?

Навык избегания конфликтов позволяет в рамках своего личностного развития подняться на ступень выше. Неблагоприятные обстоятельства

позволяют по-иному взглянуть на себя, других людей и жизнь в целом. А когда человек меняется сам, меняются и его отношения с окружающими. Объективное понимание ситуации позволяет повышать качество своей жизни.

