Способы разрешения конфликтов.

Большинство людей негативно относится к конфликтам, и это не случайно, ведь любая конфликтная ситуация сопровождается большим психологическим напряжением, стрессом, человек чувствует себя дискомфортно. Но этих негативных последствий можно избежать, если научиться предвидеть конфликтные ситуации и решать проблему в самом начале.

Давайте определим, что такое конфликт.

*КОНФЛИКТ – это момент в межличностных отношениях двух субъектов, обладающих индивидуальным внутренним миром, когда между этими личностями возникает противоречие.*

Из определения мы можем выявить сущность такого явления как конфликт:

* *прежде всего необходимы два субъекта – участника конфликта (участников может быть и больше);*
* *противоречие, которое лежит в основе конфликта, должно быть личностно значимым для субъектов;*
* *необходимы определенные обстоятельства, которые выявили бы противоречие и столкнули интересы субъектов.*

При наличии всех этих условий и возникает конфликтная ситуация, которая является 1 стадией развития конфликта.

Через какой-то промежуток времени конфликт переходит во 2 стадию и выражается в инциденте.  
  
Формы протекания конфликта могут быть разными:

* *Недовольство – ощущение неудовлетворенности;*
* *Разногласие – несходство во мнениях, взглядах;*
* *Противодействие – действие, препятствующее другому действию;*
* *Противостояние – концентрация на конкретном интересе субъекта;*
* *Противоборство – борьба субъекта с кем-либо, чем-либо, мешающим реализации интересов субъекта.*

Форма протекания конфликта тем острее, чем дольше продолжается сам инцидент. Поэтому, чем раньше начнется поиск решения, тем меньше будут психологические последствия.

Самым первым шагом на пути к решению конфликта является факт признания того, что проблема действительно есть. Осмысливая содержание конфликта, мы уже приступаем к его решению.

Существует много способов решения конфликтных ситуаций.

Выбор зависит от личности субъектов, от формы протекания и других обстоятельств.

Способы разрешения конфликтов.

1. *Юмор – постараться увидеть смешное в создавшейся ситуации;*
2. *Признание достоинств – увидеть хорошие качества в другом участнике конфликта;*
3. *Компромисс – соглашение на основе взаимных уступок;*
4. *Третейский суд – обращение к незаинтересованному лицу;*
5. *Анализ – попытаться добраться до истоков проблемы и найти решение;*
6. *Ультиматум – решительное требование с угрозой применения мер воздействия;*

Последствия конфликта тоже могут быть разными:

1. *Деструктивные – разрыв связей, разрушение нормальных взаимоотношений;*
2. *Конструктивные – конфликт способствует выходу на новый уровень развития личности или межличностных отношений.*

Необходимо стремиться именно к конструктивному решению проблемы, так как в данном случае конфликт несет в себе огромный воспитательный потенциал, являясь одним из механизмов развития личности.

Для конструктивного решения проблемы следует соблюдать некоторые правила:

1. *Два возбужденных человека не могут прийти к согласию, надо сначала успокоиться;*
2. *Не следует бояться конфликта, надо его решать;*
3. *Умейте сдерживать свои эмоции, даже если вас провоцируют, ибо «сильнее всех – владеющий собой».*
4. *Уважайте личность другого, он имеет право на собственные взгляды.*

Еще одним вариантом решения конфликтов является разработка американского психолога Эрика Берна, которая называется «Я – КОНЦЕПЦИЯ». Суть этой теории в том, что человек в зависимости от особенностей личности и от обстоятельств играет три основные роли.

*Роль родителя предполагает действия по принципу «делай так, как я сказал», то есть диктаторство, подавление другой личности.*

*Роль ребенка предполагает действие по принципу «я хочу…», то есть эгоизм, желание удовлетворить только свои желания и потребности.*

*Роль взрослого предполагает сотрудничество, ответственность за себя и за свои поступки.*

Для решения конфликта его участникам необходимо перейти на позицию взрослого и на основе взаимного уважения совместно найти выход из конфликтной ситуации.