

Творческое разрешение конфликта.

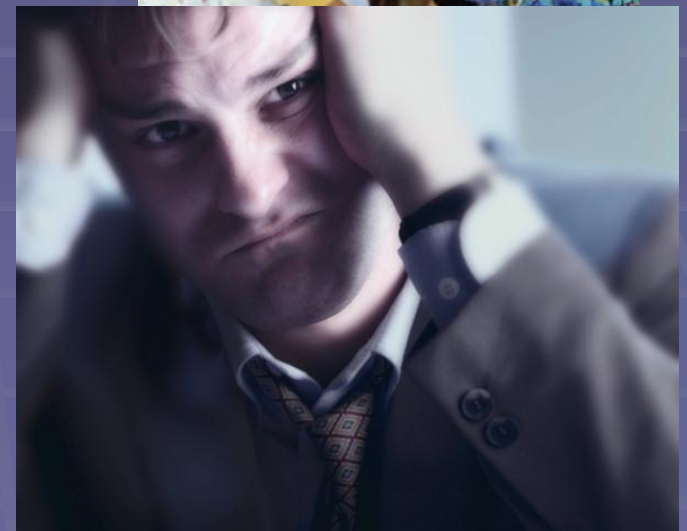


Мы настолько все разные, что
конфликты между нами неизбежны.

Творческое разрешение конфликта.

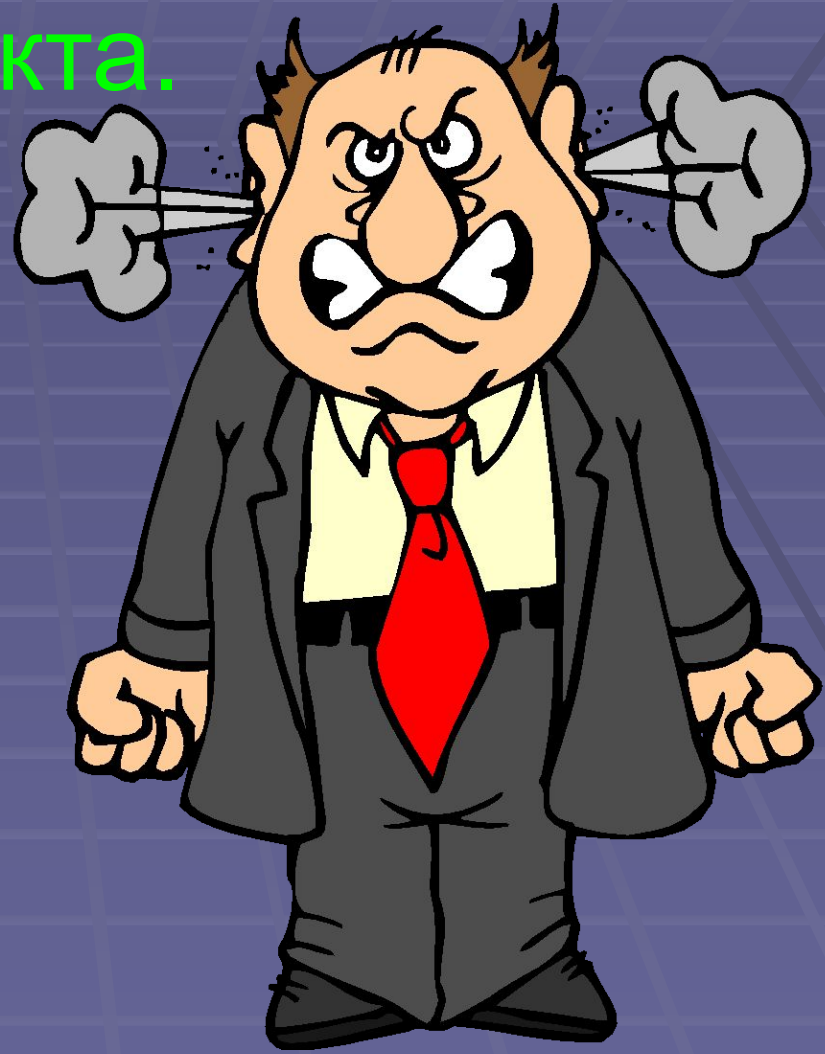
- Между близкими людьми нередко возникают конфликты. Живя в семье или общаясь на работе мы неизбежно посягаем на границы личностного пространства другого человека, которого мы должны уважать. Мы отличаемся друг от друга темпераментом, привычками, образом жизни, взглядами и основополагающими принципами и ценностями.

Поэтому конфликты неизбежны!

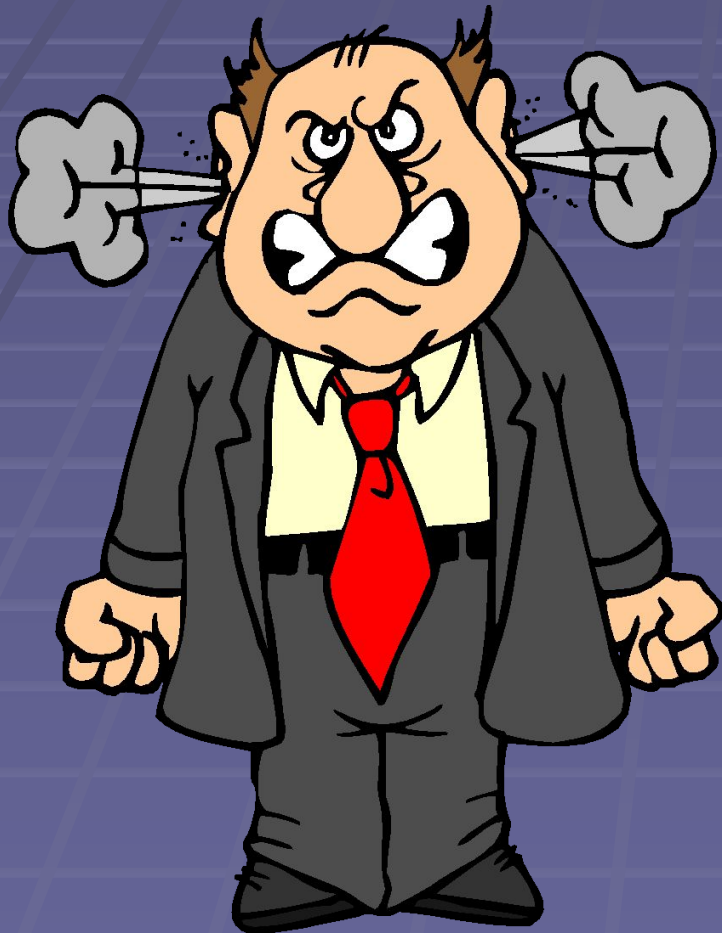


Творческое разрешение конфликта.

- Каждый человек по-своему относится к конфликту и его разрешению. Иногда мы можем спокойно терпеть расхождения по отдельным вопросам. Однако часто мы неуютно чувствуем себя из-за того, что по-разному смотрим на определенные вопросы.



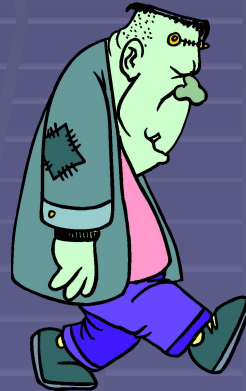
Творческое разрешение конфликта.



- Если не избавиться от этого дискомфорта, он может перерасти в гнев. Если не погасить гнев – он приведет к конфликту.
- Как же разрешить конфликт, как не навредить сложившимся взаимоотношениям?
- Боязнь конфликта или его отрицание может помешать нам увидеть реальность ситуации и помешать решить его.

Обычные способы преодоления конфликта.

- Уход
- Подчинение
- Победа
- Компромисс
- Сотрудничество



Обычные способы преодоления конфликта.

Стиль решения конфликта	Взаимодействие и настойчивость	Уважение к себе и самооценка	Уважение к личности другого человека	Налаживание отношений	Сотрудничество
Уход	-	-	+	+-	-
Подчинение	-	-	+	+-	+-
Победа	+	+	-	+-	+-
Компромисс	+-	+-	+-	+-	+-
Сотрудничество	+	+	+	+	+

Последовательные шаги в разрешении конфликта методом сотрудничества

■ 1 шаг:

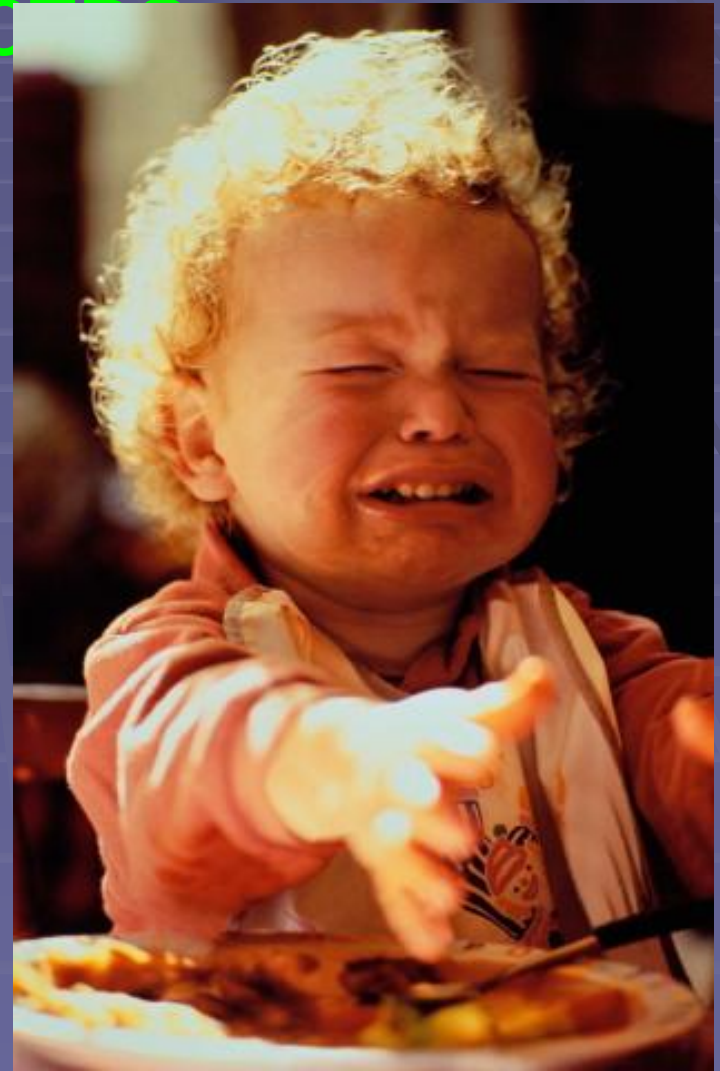
- Попробуйте, не вороша прошлое, сглаживать все тревоги, огорчения и конфликтные ситуации. Не стоит копить обиды и огорчения.
- Сосредоточьтесь на возникшей проблеме, что Бог пытается добиться от вас, ставя в эту ситуацию?



Последовательные шаги в разрешении конфликта методом

■ 2 шаг: сотрудничество

- Используйте навыки общения, чтобы выслушать и делиться.
- Как быть с гневом:
- -гнев обычно вспыхивает в тех случаях, когда не удается выразить свою боль, обиду, разочарование или уныние. Когда нам кажется, что нас принижают, не замечают, манипулируют или контролируют.



Последовательные шаги в разрешении конфликта методом

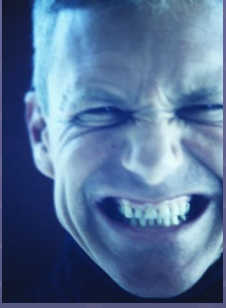
- - невысказанные чувства приводят либо к всплеску гнева, либо к стремлению загнать его внутрь.
- - неконтролируемый или подавленный гнев разрушает межличностные отношения.



Неконтролируемый гнев.

- Это выплеснувшиеся чувства несущие мгновенное, кратковременное освобождение от болезненных эмоций. Этот путь вряд ли укрепит ваши взаимоотношения с другими.





Подавленный гнев.

- Разрушает здоровье и может привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, раку, несчастным случаям, самоубийству или преждевременной смерти.
- Кроме того он неизменно производит неявно выраженную неприязнь или враждебность к другому человеку.



Так кто же гнев для нас?
Разрушитель или союзник?



Практические шаги по решению конфликта методом сотрудничества.

- Признать правомерность эмоции
- Позвольте себе и другим гневаться, моментально информируйте об этом, заранее договоритесь не разрушать другого, не нападать, не осуждать, не унижать ни того, кто гневаётся, ни того, на кого гnevаются.
- Делиться друг с другом в спокойное время.
- Прислушиваться к чувствам друг друга и искать начальную эмоцию, вызвавшую гнев.

Последовательные шаги в разрешении конфликта методом

разрешения конфликта методом

- **3 шаг:** сотрудничества
- Выявите нужды каждого из участников конфликта. Под нуждой имеется в виду подавляющая эмоциональная или психологическая озабоченность, составляющая суть проблемы и приводящая к конфликту.



Последовательные шаги в разрешении конфликта методом

■ 4 шаг: сотрудничество

- По возможности приспосабливайтесь к нуждам другого человека, не отказываясь при этом от своих собственных. Часто попытка честно выявить нужды друг друга решает конфликт в самом зачатке.
- Приспосабливаться — это не значит подчиняться. Подчиняться — это значит позволить манипулировать собой, уступить давлению, продиктованному нежеланием решать проблемы и выявлять нужды. Если вы считаете, что имеет место безропотное подчинение, то необходимо повторить 2 и 3 шаги и продолжить цепочку решения конфликта.



Последовательные шаги в разрешении конфликта методом

■ 5 шаг: сотрудничество

- Выработайте альтернативные пути решения и составьте как можно больше вариантов выхода из создавшегося положения. Некоторые варианты могут казаться труднодостижимыми, но не пытайтесь оценивать их на начальном этапе. Вместе предпримите мозговой штурм, чтобы каждый внес свои предложения в перечень возможностей. Иногда полезно выражать свои надежды на улучшение языком цифр, т.е. на сколько процентов это улучшило бы ситуацию?



Последовательные шаги в разрешении конфликта методом сотрудничества

■ 6 шаг: сотрудничество

- Оцените свои возможности, отбросьте те варианты, которые не устраивают вас обоих. Выберите один или несколько вариантов, чтобы на их основе продумать решение, удовлетворяющее все заинтересованные стороны. Возможно вы выявите дополнительные потребности одного из партнеров, теперь, когда эти потребности всплыли, вернуться к 5 шагу.



Последовательные шаги в разрешении конфликта методом

■ 7 шаг: сотрудничать

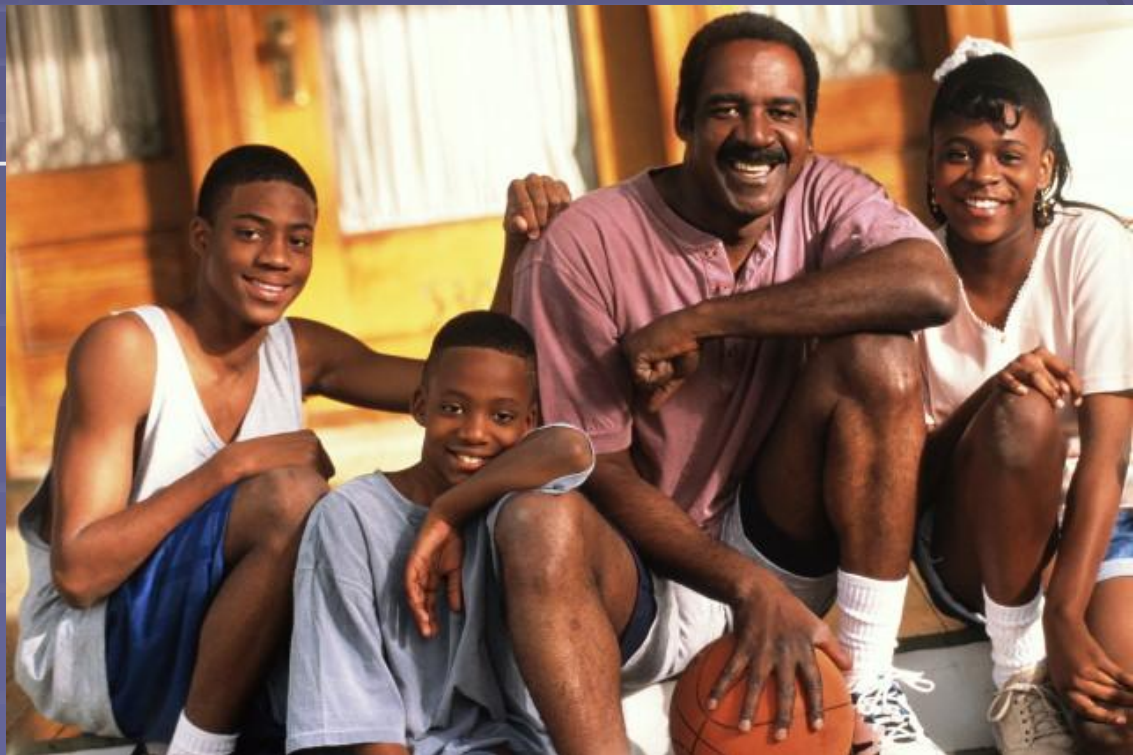
- Вместе помолиться. Конфликт может породить, как минимум, стресс и повергнуть нас в уныние. Зачастую бывает трудно делиться своими сокровенными мыслями. Это эмоционально изматывает и истощает.



Последовательные шаги в разрешении конфликта методом

■ 8 шаг: сотрудничества

- Еще раз оцените решение. Оцените эффективность найденного пути. Проверив решение на практике, обсудите через неделю-другую, насколько оно эффективным оказалось.
- Если ваши действия успешны – вы испытаете удовлетворение! Отпразднуйте решение, это укрепило ваши взаимоотношения вместо разрушения! Не забудьте поблагодарить партнера за выраженный им вклад в решение конфликта!



Поздравляем
с решением
конфликта!

