

«Для чего и как изучать конфликты».

Вся история человечества, его интеллекта, культуры, морали есть непрекращающаяся борьба, соперничество, конкуренция различных сил, стремлений, идей. Каждый человек на протяжении своей жизни неоднократно сталкивается с конфликтами разного рода. Мы хотим чего-то достичь, но цель оказывается трудно достигаемой. Мы переживаем неудачу и готовы обвинить окружающих нас людей в том, что мы не смогли достичь желаемой цели. А окружающие – будь то родственники или те, с кем мы вместе учимся, полагают, что вы сами виноваты в собственной неудаче. Возникает взаимное непонимание, которое постепенно перерастает в недовольство, создается обстановка напряжения и конфликта.

В каждом из нас бьёт ключ жизненных противоречий. Нам свойственно не совсем соглашаться, не всё принимать, быть чем – то неудовлетворенным. И это нормально. Однако это внутреннее свойство становится вредоносным, если человек не умеет регулировать свою конфликтность с людьми, если не может придать ей нормальную форму, или не принципиален в своих противоречиях.

Значит, скажете вы, конфликт неизбежен? Вовсе нет. И не каждая конфликтная ситуация, возникающая между людьми, завершится конфликтом. Конфликта не стоит опасаться, если он служит источником развития личности, морально её закаливает, способствует сплочению коллектива. Но следует избегать конфликта, который разрушает отношения, вносит психологический дискомфорт, усиливает замкнутость человека. Вот почему важно уметь предупреждать возникновение нежелательных конфликтных ситуаций.

Уметь предупреждать конфликт – значит, обладать культурой общения, владеть собой, выражать уважение к личности другого человека, использовать методы воздействия на него. Ничто так не способствует устранению недоразумений, как цивилизованное общение, включающее знание и владение навыками этикета, установление и поддержание контакта, выработку стиля взаимоотношений.

Попав в ситуацию сложного противоречия, важно вести себя социально грамотно. Основываясь на переживаниях, конфликтная ситуация надолго сохраняет неприятные впечатления. Поэтому важно управлять своим эмоциональным состоянием, осуществлять контроль за своим поведением. Нужно быть всё время настроенным на уравновешенность и устойчивость своей нервной системы. Можно воспользоваться самонастроением на спокойствие. Для этого нужно расслабиться и произнести с закрытыми глазами несколько мысленных фраз с настроением на спокойствие, выдержку, самообладание. Почувствуйте, как к вам возвращается уравновешенность. Вы становитесь более весёлыми и жизнерадостными. У вас прекрасное самочувствие, физическая выносливость. Вам теперь нипочем никакие эмоциональные нагрузки.