

Конфликт — всегда ли плохо?

Начинаем освещать обширную тему — конфликтов в семье. Постараемся всего за несколько постов рассказать о том, что такое конфликты на самом деле, какие они бывают и как конструктивно их решать, а также о знаменитом конфликте поколений и роли ребенка в конфликте родителей.

Сегодня расскажем о сущности конфликта и стратегий поведения в нем. Начнем!

Большинство людей привычно стараются избегать конфликты в отношениях. Потому что ситуации несогласия по определенным вопросам с близким человеком часто страшны и непереносимы, в связи с распространенным мнением о том, что родные люди не должны ругаться и вообще «давайте жить дружно». Хотя конфликты — это абсолютно нормальная история, так как мы не можем совпадать во взглядах и потребностях со всеми и во всем (а каждому подстраиванию есть предел).

Не зря термин «конфликт» происходит от латинского «столкновение». Конфликт является тем самым столкновением с реальностью, где ваш близкий человек (муж, жена, ребенок, родители) является отдельным человеком со своими потребностями, интересами, целями, идеалами, убеждениями, взглядами и мнением, с которыми приходится как-то сосуществовать и даже взаимодействовать.

Если вы конфликтуете — можем поздравить — у вас тоже есть свое мнение, вы его осознаете и стремитесь отстаивать, если на них покушаются.

Таким образом, можно сказать, что конфликт — это не хорошо и не плохо, это наша реальность, с которой нам приходится иметь дело. А где же появляется оценка хорошо / плохо? Очевидно, когда мы неудачно выбираем способ решения.

Самой распространенной в этой теме является модель Томаса-Киллмена, включающая в себя 5 стратегий поведения в конфликте:

Избегание — это уклонение от столкновения и, следовательно, от контакта с другим человеком, уход от проблемы. Конфликт не решается, а отдается на волю случая: либо он разгорается сильнее, либо угасает (до следующего возгорания по той же теме).

Уступчивость (приспособление) — один из участников конфликта старается сгладить ситуацию, подстроится под другого (зачастую в ущерб своим интересам).

Противодействие — каждый участник конфликта действует активно и самостоятельно, добивается осуществления собственных интересов, не смотря (а то и в ущерб) на интересы другого. Давление, запугивание, шантаж — вход идет любые способы.

Компромисс — заключается в неполном достижении целей участниками взаимодействия ради достижения условного равенства.

Сотрудничество — это совместные поиск решения проблемы, при этом остается важным удовлетворения собственных потребностей, но с учетом интересов другого. Такая способ решения конфликтов является весьма сложным в реализации, однако наиболее эффективный.

Каждая стратегия поведения имеет право на существование и реализации в каждом конкретном конфликте. Необходимо каждый раз проверять, эффективен ли в данном случае то или иное решение. Не стремитесь искусственно сократить и завернуть конфликт «под ковер». Конфликт может быть прекрасной возможностью обстоятельно обсудить сложный вопрос с близким человеком и творчески найти оптимальные варианты.