

## **Варианты трансформации конфликта для личного роста**

При помощи простых приемов Вы сможете создать иное представление о себе, по-новому воспринимать действие оппонентов, избежать непонимания со стороны окружающих, найти выход из конфликта.

### **1. Поймите суть и значение конфликта.**

Конфликты обусловлены эмоциями, хотя и логичными, но не базирующимися на логике и фактах. Если воспринимать конфликт как возможность, то Вы сможете определить свои слабые места и увидеть множество путей для обучения и улучшения отношений.

**2. Прислушайтесь к своей интуиции.** Это выведет Вас к центру конфликта, где сходятся все его пути разрешения и трансформации.

### **3. Не сдерживайте эмоции.**

Конфликт порождает такие отрицательные эмоции, как страх, ненависть, стыд, депрессию. Его разрешение, напротив, вызывает противоположные чувства: любовь, радость, гордость и т.д. Эмоции способны переходить из одного состояния в другое, если их контролировать нужным образом. Нерешенные конфликты обходятся нам слишком дорого. Когда человек переживает стресс, то гормоны и химические вещества, вырабатываемые мозгом, вследствие негативных эмоций, отрицательно влияют на иммунную систему, что может привести к болезни.

Человек реагирует на конфликтные ситуации двумя способами:

- сдерживается и отступает;
- дает волю эмоциям и идет в наступление.

Подавляя эмоции, мы лишаем себя возможности узнать о том, что их породило и как их преодолеть. Если освободить эмоции, то они теряют над нами власть, и благодаря этому мы можем научиться новому и способствовать разрешению конфликтной ситуации. Необходимо отыскать истоки эмоций, чтобы появилась возможность ими управлять.

### **4. Найдите скрытый смысл конфликта.**

В основе конфликта находятся тайные страхи, желания, интересы, эмоции, пережитые истории, нереализованные намерения. Их анализ может помочь обнаружить суть проблемы, позволить освободиться от нее и перейти к трансформации.

Существует разница между внешними проявлениями конфликта и его внутренними истоками, между мыслями, чувствами и словами. Именно выяснение глубинных истинных причин помогает раскрыть суть конфликта.

### **5. Отделите важное от второстепенного.**

Разделите конфликт на составные части для того, чтобы понять какие действия необходимо предпринять для поэтапного разрешения конфликта, и таким образом облегчить и ускорить его разрешение в целом.

Для этого необходимо отделить:

- позицию от интересов;
- человека от проблемы;
- проблему от решения;
- будущее от прошлого;
- эмоции от переговоров.

### **6. Делайте выводы из проблематичного поведения других людей.**

Проблемное поведение может быть вызвано множеством причин: домашними неурядицами, критикой на работе, плохим самочувствием, низкой самооценкой, затаенными обидами. Вы можете прекратить общаться с проблемными людьми. С другой стороны, не поняв тех, чье поведение создает проблемы, вы потеряете возможность для развития и принятия решений. В какой-то момент Вы можете оказаться в

ситуации, когда другие люди будут вести себя точно так же, как и те, с которыми вы только что расстались.

**7. Решайте проблемы творчески, стремись сотрудничать на переговорах.**

Ключевым моментом любого конфликта является поиск выхода из проблемной ситуации.

**8. Попытайтесь примириться** самостоятельно или с помощью привлечения посредника, как специалиста по разрешению конфликтов. Если конфликт останется неразрешенным, необходимо обратиться к посреднику, который сможет организовать обстановку, способствующую переговорам.

Посредничество является одним из самых эффективных способов разрешения споров и позволяет сэкономить средства и избежать негативных эмоций, достичь успеха в урегулировании конфликта. Метод посредничества - увести обсуждение от обвинений и защиты к совместному решению проблемы. Благодаря посредничеству противники могут восстановить утраченные связи и успешно продвигаться вперед, освобождаясь от гнева.

**9. Используйте интуицию**, как неотъемлемую часть процесса принятия решения.

Существуют исследования, подтверждающие, что интуитивная способность принимать верное решение, зависит от эмоций и ощущений. В соответствии с другой теорией в области принятия решений профессиональное решение представляет собой набор комбинаций и правил. Для того чтобы принять правильное творческое решение необходимо обладать способностью видеть комбинации в несопоставимых вещах.

Процесс принятия решения не является чисто интеллектуальным и рациональным. Чувства и эмоции помогают отфильтровать иррациональные варианты. Таким образом, интуиция подводит сознательное решение к способности сделать правильный выбор. Внутренне чувство и способность видеть комбинации являются итогом неблагоприятного опыта множества пережитых ситуаций. Иногда интуиция может привести к ошибке, когда человек самонадеянно переоценивает свои возможности. Предотвратить такую ошибку можно, применив систему самоанализа, вспомнив прошлые неудачные решения, делая выводы в отношении будущих ситуаций.