

ПОЛЬЗА КОНФЛИКТОВ

Почему иногда не стоит избегать эмоционально трудного общения?

Что такое конфликт?

Конфликт — это столкновение разных позиций, интересов или ценностей. Чаще всего в конфликтной ситуации можно выделить две стороны, но в ряде случаев — и больше.

Вовлеченным в конфликт людям свойственно ощущать свою правоту и отстаивать свою позицию.

Конфликты разнообразны

В конфликте используются различные способы отстаивать свою правоту: от аргументов и риторических приемов до эмоционального давления.

Конфликты имеют свою динамику, и в определенный момент участники могут уже не думать о поиске общего решения или компромисса.

В самом неблагоприятном случае конфликты могут перетекать в различного рода насилие.

Избегание конфликтов

Многие люди избегают конфликтов, потому что такой тип взаимодействия может быть эмоционально трудным и забирать слишком много сил.

Тем не менее конфликты – это неотъемлемая часть человеческого общения. Они нужны, чтобы привлечь внимание к тому, что нам важно, чтобы отстаивать свои потребности и интересы и лучше узнавать других людей.

Избегание конфликтных точек может приводить к затягиванию проблемных ситуаций и росту эмоциональной неудовлетворенности от происходящего.

Реакция угрозы

Когда мы оказываемся в ситуации конфликта, наш мозг начинает действовать в режиме угрозы.

Первая реакция – это либо страх, либо злость. Прежде всего нужно научиться выводить себя из этих эмоциональных состояний.

Это возможно благодаря кортексу (коре больших полушарий), который отвечает за анализ происходящего, поиск решения и прогнозирование.

Выбор стратегии

Разговор на проблемную тему является освобождением накопившегося напряжения и приближает момент, когда будет выработано оптимальное для всех сторон решение.

Эффективная стратегия реагирования и поведения в конфликте превращает его из отдельной проблемы в инструмент решения проблемы.