

Пять способов разрешения конфликтов

1. Соперничество, или конкуренция, - стремление добиться своего за счёт другого, «силовой» способ разрешения конфликта. Эта стратегия оправдана в критических ситуациях, когда решаются жизненно важные вопросы, а также в том случае, если вас используют в своих интересах. Выигрывает тот, кто сильнее. Цена победы – разрыв отношений, страдание проигравшего. Чаще всего так разрешают конфликты люди, уверенные в себе, амбициозные. Постоянная приверженность данной стратегии свидетельствует о повышенной конфликтности.
2. Сотрудничество или кооперация, - поиск решения, устраивающего обе стороны. Эта стратегия является самой эффективной, потому что в этом случае выигрывают все. Основная линия поведения в этом случае – уважительное отношение к оппонентам и совместный поиск решения. Этой стратегии придерживаются люди зрелые, способные здраво рассуждать в любой ситуации.
3. Компромисс - метод взаимных уступок. Компромисс даёт возможность частично учесть интересы обеих сторон. Стратегия уместна в том случае, если сохранение отношений с партнёрами важнее возможной выгоды или когда другие способы разрешения конфликта не эффективны. Она свидетельствует о гибкости, дипломатичности, применяющих её людей.
4. Приспособление (сглаживание) – принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого. Эта стратегия уместна в том случае, когда ради сохранения видимости партнёрских отношений человек готов жертвовать своей выгодой. В этом случае сторона, идущая на уступки проигрывает другой стороне. Сохранение истинных партнёрских отношений в этом случае проблематично. Эта стратегия характеризует мирного, уступчивого человека.
5. Уход, или избегание, - уклонение от конфликта. Эта стратегия успешна в том случае, когда цена вопроса невелика или нужна пауза для принятия окончательного решения. Достоинством этой стратегии можно считать сохранение отношений, но в этом случае конфликт не разрешён, а «загнан внутрь», что может впоследствии привести к «взрыву». Чаще всего эту стратегию используют люди, неуверенные в себе, или находящиеся в тисках непреодолимых обстоятельств.

«Собраться вместе – это начало.
Работать вместе – это прогресс.
Остаться вместе – это успех»
Береби

«Люди одиноки, потому, что вместо
мостов они строят стены»
Е. Лец

«Напрасно думать, будто резкий тон есть
признак прямоты и силы»
Шекспир

«Умение прощать – свойство сильных,
слабые никогда не прощают»
Индира Ганди

«Тот, кто думает, что может обойтись без
других, сильно ошибается, но тот, кто
думает, что другие не могут обойтись без
него, ошибается ещё сильнее»
Ф. Ларошфуко

«Есть только одна настоящая ценность на
Земле – ценность человеческого
общения»
А. Сент-Экзюпери

Молитва о встрече

Я пришёл в этот мир
Не для того, чтобы оправдывать твои
надежды,
Не для того, чтобы отвечать твоим
интересам,
Не для того, чтобы соответствовать твоим
ожиданиям.
И ты пришёл в этот мир не для того,
чтобы оправдывать мои надежды,
Не для того, чтобы отвечать моим
интересам,
не для того, чтобы соответствовать моим
ожиданиям.
Потому, что я – это я,
А ты – это ты.
Но если мы встретились и поняли друг
друга – пойдём вместе!
А если нет – расстанемся с миром...

Памятка по конструктивному разрешению конфликтов