

Рекомендации психолога

Конфликты – это часть нашей жизни. Тем не менее, нам всем хочется, чтобы скандалов и ссор у нас не возникало. Нужно понимать, что конфликт – это естественная часть общения между людьми, так как у каждого человека существуют свои потребности, ценности, интересы, которые не обязательно должны совпадать с потребностями, ценностями и интересами другого человека. Из-за разногласий, а также мнений и желаний, противоречащих друг другу, и возникают конфликтные ситуации.

Важно осознавать, что нет людей, полностью похожих между собой. Каждый человек имеет право на собственное мнение, реализацию своих желаний, интересов. Нужно уважать жизнь другого человека.

Что делать, если конфликт уже начался?

Когда конфликт нарастает необходимо остановиться и задать себе вопросы: «что происходит со мной сейчас?», «какие мои потребности не удовлетворены?», «каковы мои истинные желания?», «насколько я сейчас доволен своей жизнью?», «что подтолкнуло меня к ситуации конфликта?», «Какие чувства я испытываю сейчас?».

Эти вопросы помогают лучше понять не только себя, но и своих близких, коллег, друзей. Необходимо помнить, что в конфликте участвуют минимум две стороны. Нельзя изменить другого человека, но можно изменить самого себя. Конечно, не каждый бывает готов даже к такому осознанию, тем более изменению.

Иногда человеку нужно просто отдохнуть, получить положительные впечатления, переключиться. Тогда восприятие действительности изменится, и все будет казаться не таким драматичным и сложным. У каждого человека есть свои источники радости - ресурсы, помогающие найти опору во время эмоционального напряжения. Для кого-то это общение с людьми, прогулки в природе, чтение книг, занятия спортом, танцами, плавание, путешествия и т.д. Это работа или дело, приносящее удовольствие.

Чем же опасны конфликтные ситуации

Конфликт – это критическая ситуация. Опасность в том, что конфликт разрушает самого человека как морально, так и физически. Затяжная ссора истощает внутренние резервы человека, может привести к психосоматическим заболеваниям, ухудшению нервно-психического состояния. Человек в ситуации конфликта часто испытывает сильное эмоциональное напряжение, говорит слова и совершает поступки, о которых позже приходится сожалеть. Ситуация конфликта чревата ухудшением или

даже разрушением отношений с окружающими людьми. Поэтому важно стараться не доводить до серьезных конфликтов.

Помогают ли психологи решать конфликты, и как?

Для этого проводятся индивидуальные и семейные консультации. Есть и другие форматы – различные семинары, лекции и тренинги. Чтобы понять, что ближе – нужно проконсультироваться со специалистом и найти «свой» формат, с помощью которого станет возможным решить конкретную спорную ситуацию, дать позитивное развитие отношениям, а также научиться справляться с негативными эмоциями и находить взаимопонимание.