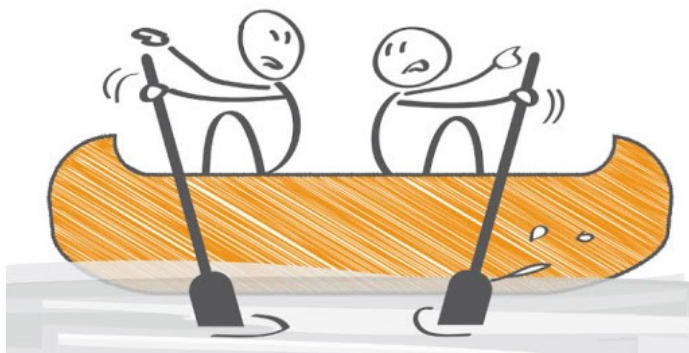


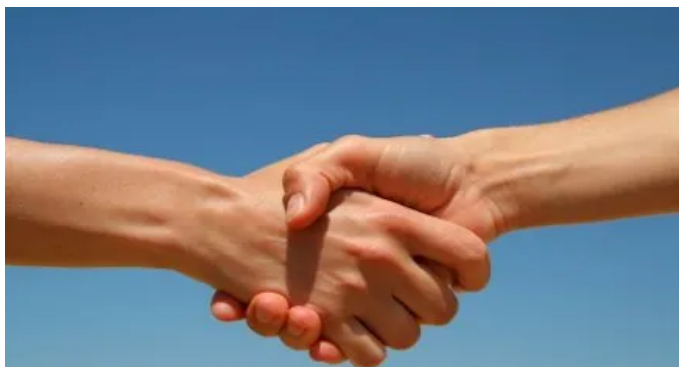
Про конфлікти.

Конфлікти, як невід'ємна складова людського життя та про важливість спокійного, не насильницького їх вирішення

Протягом всього часу існування людства конфлікти мали й будуть мати місце в нашому суспільстві. Людині властиво бути частиною спільноти, підтримувати соціальні контакти та розвиватися в соціумі. Це в свою чергу безумовно передбачає розбіжності в поглядах, думках та інтересах з іншими, тому конфлікти є природною та невід'ємною частиною людських взаємин. Вони можуть виникати між друзями, однокласниками, рідними, колегами. Сам по собі конфлікт не завжди є чимось негативним. Він свідчить про те, що люди мають власні потреби, переконання та цінності. Водночас надзвичайно важливо не допустити, щоб конфлікт переріс у ворожнечу, ненависть, образи чи будь-яке насильство.



З точки зору психології, конфлікт виникає тоді, коли люди не можуть дійти згоди через різницю в поглядах, інтересах або потребах. Часто причиною стають непорозуміння, недостатнє спілкування, невміння слухати співрозмовника або бурхливі емоції. Якщо людина діє під впливом гніву, страху чи образи, вона може сказати або зробити те, про що згодом шкодуватиме. Саме тому важливо навчитися розпізнавати власні емоції, контролювати їх і не дозволяти їм керувати своїми вчинками. Кожен має право на власну думку. Те, що погляди інших відрізняються від наших, не означає, що вони є неправильними. Уміння поважати співрозмовника, навіть якщо ми з ним не згодні, є ознакою зрілості, відповідальності та високої культури спілкування. Взаємоповага допомагає підтримувати здорові взаємини та створює атмосферу довіри й безпеки і якщо



дотримуватися цього принципу, то більшість конфліктів можна вирішити мирним шляхом. Для цього

необхідно навчитися відкрито говорити про свої почуття та потреби, уважно слухати іншу сторону, ставити уточнювальні запитання і *разом шукати рішення, яке буде прийнятним для всіх учасників ситуації*. Важливо не звинувачувати співрозмовника, а зосереджуватися на самій проблемі та можливостях її розв'язання. Особливу роль у врегулюванні конфліктів відіграє емпатія - здатність зрозуміти почуття й переживання іншої людини. Вона допомагає зменшити напруження, запобігає виникненню агресії та сприяє побудові доброзичливих взаємин, через те, що ми можемо поглянути на ситуацію очима іншої людини.

Агресія ніколи не є найкращим способом розв'язання суперечок, оскільки передбачає ймовірну дзеркальну відповідь. Образи, погрози, приниження чи застосування фізичної сили як правило поглиблюють конфлікт, завдають психологічної або фізичної шкоди іншим та руйнують довіру. Агресія - це завжди про збитки, часто спільні. Натомість спокійна розмова, взаємна повага, готовність вислухати іншу сторону та пошук компромісу допомагають знайти більш ефективне й справедливе рішення. Важливо пам'ятати, що мирне врегулювання конфліктів не означає поступатися власними інтересами або погоджуватися з усім, що говорить інша людина. Це означає вміти відстоювати свою позицію спокійно, аргументовано та без приниження інших. Тобто намагатися знайти компроміс. Як показує практика, це один із найбільш поширеніших та найменш збиткових видів вирішення проблем. При компромісі люди намагаються знайти спільне вирішення проблеми, яке влаштовувало б всіх, хто є залученими в конфліктну ситуацію.

У психології навички врегулювання конфліктних ситуацій називають навичками конструктивної комунікації, і вони є важливими не лише під час навчання, а й у майбутньому професійному та особистому житті. У суспільстві особливо цінуються люди, які здатні



домовлятися, співпрацювати в команді, відповідально ставитися до своїх слів і вчинків та шукати взаємовигідні рішення. Саме завдяки мирному діалогу люди можуть успішно працювати, допомагати один одному, будувати міцні стосунки та розвивати суспільство. Кожен може зробити

свій внесок у створення доброзичливої атмосфери в коледжі та поза його межами. Для цього достатньо бути ввічливим, поважати інших, не поширювати чутки, не відповідати агресією на агресію, а у складних ситуаціях звертатися по допомогу до дорослих або фахівців. Важливо пам'ятати, що звернення по підтримку є проявом відповідальності, а не слабкості.