**КОНФЛІКТИ ТА ЇХ ВИРІШЕННЯ**

У житті майже щодня трапляються ситуації, коли треба не дати себе скривдити, чітко висловити свою думку, відстояти себе.

***КОНФЛІ́КТ*** *(від лат. сonflictus – зіткнення)* – зіткнення протилежних інтересів, поглядів, оцінок, цінностей. Це протиріччя, що виникає між людьми чи колективами у процесі спілкування, їхньої спільної діяльності через непорозуміння або протилежність інтересів, від­­сутність згоди між двома та біль­­ше сторонами.

Як поводитися у конфліктах, аби зберегти стосунки та не дати образити свою гідність?

***Є 5 типів поведінки у конфлікті:***

* ***Уникнення***- втеча від конфліктної ситуації, сподіваючись, що вона вирішиться самостійно. *Переваги* такої поведінки: уникнення негативних емоцій.

*Недоліки:* почуваються безпомічними; бояться висловити свою думку; несамостійні; відкладають прийняття рішень «на потім»; накопичують невдоволення та напругу.

*Якщо ви впізнали себе, то пам’ятайте: необхідно відстоювати себе, бути більш впевненими, приборкати свою сором’язливість та впевнено говорити про свої почуття та потреби.*

* ***Суперництво*** – проявляється жорстокість, контроль, людей з такою поведінкою не цікавить інтереси та почуття інших, головне для них перемога.

*Переваги:* завжди відстоюють свої інтереси.

*Недоліки:* бояться почуття поразки; не сприймають думки інших людей; занадто самовпевнені; дуже вперті й аби досягти свого зазнають великих втрат.

*Для людей з такою поведінкою головне зрозуміти, що така поведінка є руйнівною для стосунків і якщо так поводитися у суперечках, то можна залишитися зовсім без друзів. Тому дуже важливо навчитися інколи поступатись та незабувати, що ви можете зробити боляче та неприємне іншій людині.*

* ***Пристосування*** – це коли людина прагне зберегти стосунки не зважаючи на свої потреби та інтереси, боїться образити інших.

*Переваги:* прагнення зберегти добрі стосунки.

*Недоліки:* повне підкорення супротивнику; відсутність власної думки; бажання всім догодити, не зважаючи на свої потреби.

*Людям з такою поведінкою необхідно навчитися казати «Ні», висловлювати свою думку, бо завжди йти на поступки – це значить завдати шкоди собі. Звичайно добре зважати на почуття інших, але не варто забувати й про свої.*

* ***Компроміс***- така поведінка поєднує хитрість та обережність, людина діють за принципом «Я готовий ненабагато поступитись, якщо ви поступитесь теж».

*Переваги*: вважають краще хоч щось отримати, ніж все втратити; виходять з суперечки із збереженими стосунками; конфлікт частково вирішується; сперечаються на рівних.

*Недоліки:* обидві сторони конфлікту задоволені лише частково.

*З такою поведінкою люди вміють домовлятись, де обидві сторони частково задоволені. Це проміжний спосіб вирішення конфлікту.*

* ***Співробітництво*** – це коли головне не перемогти в конфлікті, а знайти рішення, яке б задовольнило б потреби обидвох сторін.

Переваги: учасники конфлікту рівні партнери, а не суперники; прагнуть до щирості у стосунках і максимальній довірі; бажають разом знайти вихід; завдяки переговорам вирішують конфлікт.

*Недоліків немає*.

***Завдяки цьому способу поведінки конфлікт можна повністю вирішити. Тож пам’ятайте, якщо перейти від боротьби до співробітництва, розмов, переговорів можна знайти найкраще рішення для обох сторін.***

***Якщо ж конфлікт самостійно вирішити не вдається можна звернутись до медіатора (до третьої особи- батьків, вчителя, психолога та ін.).***

***Медіація****(від лат. Mediation – посереднецтво)* ***–*** це добровільний процес взаємоприйнятного вирішення конфлікту за допомогою нейтральної третьої особи (медіатора).

***Медіатор –*** нейтральна особа, яка керує діалогом задля зменшення напруження. Це не суддя і не порадник. Він або вона намагається пояснити сторонам конфлікту позицію одне одного та можливі умови для подолання суперечностей.