

Стилове на поведение в конфликта

Спорът се появява тогава, когато в определен момент двама или повече души използват средства, които да запазят интересите им. Възниква проблемна ситуация, която опонентите се опитват да я решат по начин, който не е конфликтен. Ако спорът не може да бъде разрешен по този начин, с времето се стига до ескалиране на напрежението и се появяват конфликтите.

Има пет основни стилове на поведение при възникването на конфликти и справянето с тях. Тези стилове се оприличават с животни – „Бухалт”/”Сова”, „Мече”, „Акула”, „Костенурка”, „Лисица”, в зависимост от загрижеността за себе си и загрижеността за другите.

1. **„Бухалт” /”Совата”**/ се характеризира със съдействащ стил на поведение, с интегрирането и решаването на проблема. Конфликтите се разглеждат като проблеми, които трябва да се решат и се търси решението, което ще удовлетвори всички страни в конфликта. Според „Совата” конфликтите подобряват взаимоотношенията, тъй като премахват напрежението. Човекът с такъв стил на поведение има желание за сътрудничество, откритост, изследване на различията и причините за тях. Този стил допринася и за издигане на самочувствието и доверието в партньорите.

2. **„Мечето”** се стреми към заглаждане, услужливост, разглежда връзката си с другите като нещо първостепенно, а своите лични цели като по-маловажни. Човек с такъв стил има желание да бъде приет и харесван от околните. Смята, че конфликтите трябва да се избягват в името на хармонията. При „мечето” съществува страх, че ако конфликтът продължи, някой ще бъде наранен. В неговия стил има елемент на саможертва – сляпо подчинение на другите.

3. **„Акулата”** чрез доминиране и налагане на сила се опитва да надделее над опонентите си, като ги кара да приемат нейното решение на конфликта, чрез натиск. Собствените цели и постигането им е над всичко. Смята, че конфликтите се решават винаги така, че единия печели, а другия губи. Разглежда загубата като слабост, затова печели чрез потискане, опониране, агресия и смазване на околните.

4. **„Костенурката”** се характеризира с оттегляне, избягване – затваря се в черупката си с цел да избегне конфликта. Такъв човек се държи

настрана, от потенциално конфликтни хора, тъй като смята, че решаването на конфликти е безсмислено. Смята, че е по-лесно да се оттеглиш от конфликта, отколкото да се изправиш лице в лице с него. Често отказва да признае, че съществува конфликт, който трябва да бъде решен.

5. **„Лисицата”** има компромисен стил на поведение, притежава умерена загриженост за собствените си цели и за взаимоотношенията си с околните. Целта на лисицата е да постигне компромис и затова често се отказва от личните интереси и се опитва да убеди другата страна да направи същото. Желаете и двете страни да дадат по нещо и да спечелят по нещо. Мотото е „Аз на теб, ти – на мен!”. Обръща се към проблемите пооткрито и по-директно.

Какъв е Вашият стил на поведение в конфликтни ситуации? Замислете се коя е причината да постъпвате като например „костенурка” и да бягате от конфликтите или като агресивната „акула”?! Винаги ли при конфликт сте реагирали по един и същи начин или в различните случаи постъпвате по различен начин? От кой сте видяли и научили стила на поведение при конфликти- от майка, баща или някой друг? Обикновено децата повтарят семейния модел, който са научили от своите родители! При Вас така ли е?