**„Pajūrio naujienos“** **2006-12-01**
Genė DRUNGILIENĖ

# Mokėsi valdyti konfliktus

Konfliktą, pasak psichologų, galima išspręsti iki jam įvykstant. Tam reikia išmokti jį valdyti, suvokti, kodėl jis kyla ir imtis būdų jį išspręsti.

To buvo mokomi medikai ir švietimo įstaigų vadovai specialiai jiems surengtame teoriniame praktiniame seminare „Konfliktai ir jų sprendimai“. Seminarą surengė Kretingos psichikos sveikatos centras (PSC), vykdydamas projektą, kurį remia Savivaldybė. Kaip sakė centro direktorė Teresė Ramanauskienė, anksčiau vykusių seminarų metu medikai ir švietimo darbuotojai pageidavo mokytis valdyti konfliktus ir stresą. Todėl šiemet buvo surengtas seminaras apie konfliktus, o kitais metais bus rengiamas seminaras streso tema.

Seminarą „Konfliktai ir jų sprendimas“ vedė Klaipėdos „Vilties linijos“ koordinatorė, psichologė Jelena Dementjeva ir Lietuvos telefoninių psichologinės pagalbos tarnybų asociacijos ekspertė, psichologė Nijolė Pilipavičienė. Valdyti konfliktą, pasak specialisčių, reiškia suvokti, kas tai yra, valdyti situaciją, kurią reikia išspręsti anksčiau, negu žmonės susipyksta.

Mokymo programos tikslas – mokyti analizuoti konfliktines situacijas ir konstruktyviai spręsti konfliktus. Seminaro dalyviai buvo supažindinti, kas yra konfliktai, kokios yra jų rūšys, konfliktų priežastys ir pasekmės, kaip konfliktai vystosi, kaip juos reikia spręsti. „Sunkiai rastume žmogų, kuris nebūtų kada nors įsivėlęs į konfliktą. Vienus konfliktus pasiseka išspręsti savarankiškai, kitais atvejais prireikia trečios šalies – tarpininko pagalbos“, - sakė seminaro vedėjos.

Pasak psichologių, konfliktas nėra blogis, kaip paprastai manoma. Galvodamas apie konfliktus, žmogus prisimena pyktį, neviltį, nerimą, neapykantą ir kitus nemalonius jausmus. Dažnai manoma, kad geriausias būdas išspręsti konfliktą – jo išvengti. Tačiau gyvenimo patirtis rodo, kad išvengti konflikto ne visada yra įmanoma, bet ir ne visada yra būtina jo vengti.

„Neturėtume pamiršti ir kitos konflikto pusės: nepaisant neigiamo krūvio, konfliktai yra pasikeitimų stimulas ir pažangos variklis, - kalbėjo seminaro vedėjos. - Tarpasmeniniai ir vidiniai asmens konfliktai skatina tarpusavio ir asmenybės santykių raidą ir tobulėjimą, per susidūrimus žmonėms atsiranda galimybė geriau pažinti save ir kitus. Kilę konfliktai paprastai verčia ieškoti naujų sprendimų.“

Taigi konfliktas nėra blogis, viskas priklauso nuo to, kaip žmonės elgiasi konfliktinėje situacijoje, kaip sprendžia iškilusias problemas. Konflikto sprendimas – tai įgūdžiai, kurių galima išmokti.