Warsztaty UTW - tym razem o konfliktach

Data publikacji: 25.04.2018 18:10

We wtorek (24.04) na terenie Wyższej Szkoły Biznesu w Dąbrowie Górniczej, oddziału zamiejscowego w Cieszynie odbyły się kolejne warsztaty w ramach działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Tym razem temat dotyczył Ćwiczenia kompetencji społecznych, niezbędnych w rozwiązywaniu konfliktów i problemów, a temat przybliżyła psycholog, Wanda Papugowa.

- ***Konflikty są naturalną rzeczą, zdarzają się w każdym domu. Należy jednak wiedzieć, jak sobie z nimi radzić. Każdy konflikt wiąże się z określonymi korzyściami oraz negatywnymi skutkami. Czasami konflikt jest w stanie oczyścić atmosferę, czasami jednak wiąże się z długim okresem, w czasie którego występują złe emocje*** – tłumaczyła prowadząca.

Ważne jest, aby być w stanie nazwać emocje, które doprowadziły do konfliktu. Nie powinno się wskazywać, że ktoś nas denerwuje. Zamiast tego dobrze jest zaznaczyć, że jest się zdenerwowanym i co tą złość powoduje. Z negatywnymi emocjami dobrze radzą sobie mężczyźni, gdyż bardzo często w trakcie konfliktu, po osiągnięciu określonego poziomu zdenerwowania wychodzą. Jest to działanie bardzo dobre, gdyż zaleca się w momencie złości opuścić miejsce, w którym ta złość została wyzwolona.

Konflikt jest zawsze dużą dawką stresu i negatywnych emocji. Jeżeli trwamy w takim stanie długo jest to bardzo niekorzystne dla naszego zdrowia. Zmienia się ciśnienie, zmienia się przepływ krwi. Ma to również negatywny wpływ na nasz wygląd, ponieważ w czasie złości utrwalają nam się na twarzy grymasy.

Zdarzają się osoby, które toczą spory przez wiele lat. Takie działanie nie pociąga za sobą praktycznie żadnych korzyści. Brak zgodności, złość zdarzają się w każdym domu, każdy człowiek ma z nimi styczność, dobrze jednak wiedzieć jak sobie z nimi radzić oraz w jaki sposób je rozwiązywać.

JŚ