

Правила поведения в конфликтных ситуациях:

- Дайте партнеру «выпустить пар».
- Потребуйте спокойно обосновать претензии.
- Сбивайте агрессию неожиданными приемами. Например, попросите доверительно у конфликтующего партнера совета.
- Не давайте партнеру отрицательных оценок, а говорите о своих чувствах. Не говорите: «Вы меня обманываете», лучше звучит: «Я чувствую себя обманутым».
- Попросите сформулировать желаемый конечный результат и проблему как цепь препятствий.
- Предложите высказать свои соображения по разрешению возникшей проблемы и свои варианты решения.
- В любом случае дайте партнеру «сохранить свое лицо». Не позволяйте себе распускаться и отвечать агрессией на агрессию.
- Отражайте как эхо смысл высказываний и претензий партнера. Кажется, что все понятно, и все же: «Правильно ли я Вас понял?», «вы хотели сказать...?»
- Держитесь в позиции «на равных».



Независимо от результата разрешения противоречия старайтесь не разрушить отношения.

Материал подготовила:

педагог-психолог МБОУ ДО ЦДОД
Беляева Ольга Алексеевна

МБОУ ДО ЦДОД

Муниципальная опорная
площадка
«Подросток и общество»

Конфликт!



**Что
делать?**

г. Моршанск, 2015 г.



Конфликт—это столкновение интересов, мнений, взглядов отдельных людей

Конфликты проявляются во всех областях общественной жизни.

Виды конфликтов:

- социально-экономические;
- этнические;
- межнациональные;
- политические;
- идеологические;
- религиозные;
- военные;
- юридические;
- семейные;
- социально-бытовые и др.



Причины конфликтов

В целом, конфликт вызывается следующими тремя группами причин, обусловленных:

- *трудовым процессом;*
- *психологическими особенностями человеческих взаимоотношений,* то есть их симпатиями и антипатиями, культурными, этническими различиями людей и т.д.;
- *личностным своеобразием членов групп,* например, неумением контролировать свое эмоциональное состояние, агрессивностью, бестактностью.

Конфликты являются стрессовыми ситуациями, которые окружают нас в повседневной жизни. Правильное управление конфликтами не только снижает вероятность негативных эмоций и деструктивного (разрушительного, отрицательного) внутреннего состояния, но и способствует повышению эффективности собственной деятельности.

Неэффективность поведения большинства людей в конфликтных ситуациях чаще всего объясняется их неумением выбрать правильную стратегию поведения.

Стратегии поведения в ситуации конфликтного взаимодействия:

Конфронтация— прямое столкновение и использование силовых методов разрешения конфликтов;

Избежание— уход от борьбы, попытка представить ситуацию так, как будто конфликта вовсе нет.

Приспособление— признание поражения ради сохранения отношений (уступка).

Компромисс— обмен уступками для достижения приемлемого соглашения.

Сотрудничество— совместная работа сторон для обоюдного удовлетворения интересов.

