

## ***Правила поведения в конфликтных ситуациях:***

- Дайте партнеру “выпустить пар”.
- Потребуйте спокойно обосновать претензии.
- Сбивайте агрессию неожиданными приемами. Например, попросите доверительно у конфликтующе-го 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 разрушать отношения.*

**МБОУ "Лицей  
г.Уварово  
им.А.И. Данилова"**

**"Родительская  
школа"**

**КОНФЛИКТ!**



**ЧТО ДЕЛАТЬ?**

Жизнь - процесс решения бесконечного количества конфликтов. Человек не может избежать их. Он может только решить, участвовать в выработке решений или оставить это другим"

*Б. Вул*

**Конфликты** проявляются во всех областях общественной жизни

### **Виды конфликтов:**

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

(И.Е.Ворожейкин, А.Я.Кибанов,  
Д.К.Захаров)



### **Причины конфликтов**

Существует огромное многообразие причин возникновения конфликтов, обусловленное различными ситуациями взаимодействия между людьми.

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, действиями руководителя 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

