

«Как только ты научишься зеркально смотреть на конфликтную ситуацию – не погружаясь в неё по уши, а созерцая ее со стороны – то поверь, она непременно разрешится с минимальными потерями для тебя! Надо всего лишь поставить себя на место другого человека и представить: а что бы ты сам сделал или захотел сделать в данном случае?» Чеповой В.

Советы психолога

- Дай себе минуту на размышления и, чтобы ни произошло, не бросайся сразу «в бой».
- Сосчитай до десяти, сконцентрируй внимание на своем дыхании.
- Попробуй улыбнуться и удержи улыбку несколько минут.
- Если не удастся справиться с раздражением, уйди и побудь наедине с собой некоторое время.

Эти простые советы помогут держать себя в руках во время конфликта.



**Как вести себя в
конфликтной
ситуации**



Виды поведения в конфликтных ситуациях:

Формы конфликта	Плюсы	Минусы
Избегание	Переговоры с противником не осуществляются.	Избегание не означает ликвидацию конфликта.
Компромисс	Происходит психологическая перестройка.	Изменяется внешняя форма, но сохраняются причины противоборства.
Сотрудничество	Желание обеих сторон разрешить конфликт удобным для всех способом. Наличие общих интересов.	Пересечение и несовпадение интересов нередко приводят к соперничеству.
Соперничество	Стремление превзойти соперника. Повышает самооценку.	Скорее всего, все кончится ссорой и неприязнью к друг другу.



Анализ конфликтной ситуации:

- Описание конфликта. Какая проблема послужила толчком к возникновению конфликта?
- Участники конфликта: действия одной и другой стороны.
- В чем суть конфликта?
- Можно ли было остановить перерастание проблемы в конфликт? В какой момент?
- Какой способ разрешения конфликта вы считаете наиболее эффективным в данной ситуации?
- Подумайте над последствиями, которые будут вызваны вашим поведением

Конфликт – это столкновения, серьезные разногласия, во время которых вас обуревают неприятные чувства или переживания.

Причины конфликтов:

- Противоречия между интересами, взглядами.
- Противоборство между лидерами, отдельными группами в коллективе.
- Особенности темперамента, восприятия, убеждений.
- Ошибки в общении (неумение слушать, правильно задавать вопросы, проявлять эмпатию, реагировать на критику).

Конфликт носит феноменологический характер: в одних случаях он разрушает связи и отношения, что приводит к войнам и другим видам агрессии, а в других служит механизмом личностного роста и способствует социализации личности.

