

КОНФЛИКТ- (от латинского conflictus –столкновение)- это столкновение сил, сторон, мнений и интересов людей, вызывающее определенные действия.

Как избежать конфликта

1. В ответ на грубое, унижительное замечание спокойно, сдержанно, исключительно вежливо скажи, что такое обращение оскорбляет твоё человеческое достоинство, является психическим насилием и нарушает твои права.

2. Покажи себя зрелым, знающим свои права человеком.

3. Не забывай о старых, проверенных способах, помогающих успокоиться. Если чувствуешь, что вот-вот сорвешься, наговоришь глупостей, начнешь швыряться тетрадками, оскорбишь партнера и сильно повредишь самому себе - закрой глаза, сделай три глубоких вдоха, сосчитай до десяти. Не сжимай кулаки, наоборот, расслабь кисти рук и встряхни ими. Когда острый момент

пройдет, сможешь спокойно обдумать ситуацию.

4. Не бойся быть любезным и благодарным.

Правила эффективного поведения в конфликте

1. Остановись, не торопись реагировать!

2. Дай себе немного времени, чтобы оценить ситуацию.

3. Откажись от установки «Победа-любой ценой!»

4. Подумай о последствиях выбора!

НЕЛЬЗЯ !

-Критически оценивать оппонента.

-Приписывать ему низменные или заведомо негативные намерения.

-Демонстрировать собственное превосходство.

-Обвинять и приписывать ответственность только оппоненту.

-Игнорировать его интересы.

-Видеть все только со своей позиции.

-Преувеличивать свои заслуги и преуменьшать заслуги партнера в

разрешении конфликтной ситуации.

-Раздражаться, кричать, нападать на оппонента.

-Задевать «болевые точки» и уязвимые места партнера.

Когда ты раздражен, разгневан...

-дай себе минуту на размышление и чтобы не произошло, не бросайся сразу в бой;

-сосчитай до 10 и сконцентрируй внимание на своем дыхании;

-попробуй улыбнуться и удержи улыбку несколько минут;

-если не удастся справиться с раздражением, уйди и побудь наедине с собой.



Стили поведения в конфликтных ситуациях:

Сотрудничество – совместная выработка решения, удовлетворяющая интересы всех сторон, требующая интеграции позиций субъектов взаимодействия;

Компромисс – урегулирование разногласий через взаимные уступки;

Избегание (игнорирование, уход) – уклонение от конфликта, стремление выйти из конфликта, не решая его;

Приспособление (уступка) – понижение своих стремлений и принятие позиции оппонента;

Соперничество (конкуренция) – открытая борьба за свои интересы, жесткое отстаивание своей позиции.



Ребята!
Давайте жить дружно!



Составитель: педагог-психолог
И.А.Эктова

Адрес ОУ: 393378 Тамбовская область,
Кирсановский
район, с.Б.Уваровщина 1 а
Телефон: 8 (475 37) 3-24-29
Эл. почта: uvarovchinasch@mail.ru

*МБОУ «Уваровщинская средняя
общеобразовательная школа»
Кирсановского района
Тамбовской области*

**МОП «ПОДРОСТОК И
ОБЩЕСТВО»**

«Конфликт. Что делать?»



Буклет для подростков

Кирсановский район,
2016