

Причины конфликтов:

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

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!

Когда ты очень раздражен, разгневан...

1. Дай себе минуту на размышление и, что бы ни произошло, не бросайся сразу "в бой".
 2. Сосчитай до десяти, сконцентрируй внимание на своем дыхании.
 3. Попробуй улыбнуться и удержи улыбку несколько минут.
- Если не удастся справиться с раздражением, уйди и побудь наедине с собой некоторое время.

Наиболее эффективный способ разрешения конфликта

тот, при котором выигрывают обе стороны!

"Как правильно вести себя в конфликтной ситуации"
Памятка для детей и родителей



Что такое конфликт?

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

В конфликте у человека доминирует не разум, а эмоции, что ведет к аффекту, когда сознание просто отключается и человек не отвечает за свои слова и действия.

Варианты поведения в конфликтных ситуациях:

- ✓ Избегание (нежелание вступать в конфронтацию, уход от конфликта).
- ✓ Компромисс ("половинчатая" выгода каждой стороны).
- ✓ Сотрудничество (учитываются интересы обеих сторон).
- ✓ Приспособление одной из сторон к целям и интересам другой.
- ✓ Соревнование (выигрывает одна из сторон конфликта).

Великий персидский писатель и мыслитель Саади

по этому поводу писал:

Разгневан — потерпи, немного охладев,

Рассудку уступи, смени на милость гнев.

Разбить любой рубин недолго и несложно,

Но вновь соединить осколки невозможно.

Аргументы (плюсы и минусы) в пользу выбора разных стратегий поведения в конфликтах

Стратегия	Плюсы	Минусы
<i>Избегание</i>	Когда хочешь выиграть время, конфликт может разрешиться сам собой	Проблема остается неразрешенной
<i>Компромисс</i>	Когда другие стратегии неэффективны	Ты получаешь только часть того, на что рассчитывал
<i>Сотрудничество</i>	Когда есть время и желание разрешить конфликт удобным для всех способом	Требует много времени и сил, успех не гарантирован
<i>Приспособление</i>	Когда хорошие отношения для тебя важнее, чем твои интересы; когда правда на стороне другого	Твои интересы остались без внимания, ты уступил
<i>Соревнование</i>	Когда правда на твоей стороне; когда тебе во что бы то ни стало надо победить	Эта стратегия может сделать тебя непопулярным