

# Конфликты и способы их решения



**«Если в вашей жизни нет  
конфликтов, проверьте, есть ли у  
вас пульс?»**

**Чарльз Ликсон**



**Конфликт – это вид социального взаимодействия, основанный на противоборстве и противоречии интересов.**

**КОНФЛИКТЫ в жизни человека НЕИЗБЕЖНЫ  
ВАЖНО уметь их ПРАВИЛЬНО РЕШАТЬ!**



# Причины конфликтов:

1. неверная информация, слухи;
2. стремление иметь превосходство над другим человеком;
3. агрессивность;
4. эгоизм;
5. неудовлетворённость взаимоотношениями;
6. разные жизненные цели, ценности и интересы;
7. психологическая несовместимость;
8. неприязненное отношение к человеку, негативные эмоции по отношению к нему;
9. личная предрасположенность к конфликтам;
10. низкий уровень конфликтостойчивости.

# Виды конфликтов:

## I.

1. Внутриличностный
2. Межличностный
3. Внутригрупповой
4. Межгрупповой

## II.

1. Открытый
2. Скрытый

## III.

1. Деловой
2. Личностный

## IV.

1. Созидательный
2. Разрушительный

## V.

1. Кратковременный
2. Затяжной
3. Долгосрочный



# Способы разрешения конфликтов:

**Избегание**

**Соперничество**

**Приспособление**

**Компромисс**

**Сотрудничество**



# Избегание

Человек не отстаивает свои права, ни с кем не сотрудничает для выработки решения или уклоняется от него, перекладывает ответственность за принятие решения на другого



# Соперничество

Человек предпочитает идти к разрешению конфликта своим путем, использует свои деловые и личностные качества, не заинтересован в сотрудничестве. В первую очередь, удовлетворяет свои интересы



# Приспособление



**Совместное действие с другим человеком без попытки отстаивать свои интересы. В отличие от уклонения, при этом стиле имеет место участие в ситуации и согласие делать то, чего хочет другой. Это стиль уступок, согласия и принесения себя в жертву**

# Компромисс

Обе стороны частично уступают в своих интересах, чтобы избежать конфликта



# Сотрудничество

Активное участие в решении конфликта, отстаивание своих интересов, с выраженным желанием сотрудничать с другим человеком, требует продолжительных затрат времени. Самый сложный, но эффективный метод

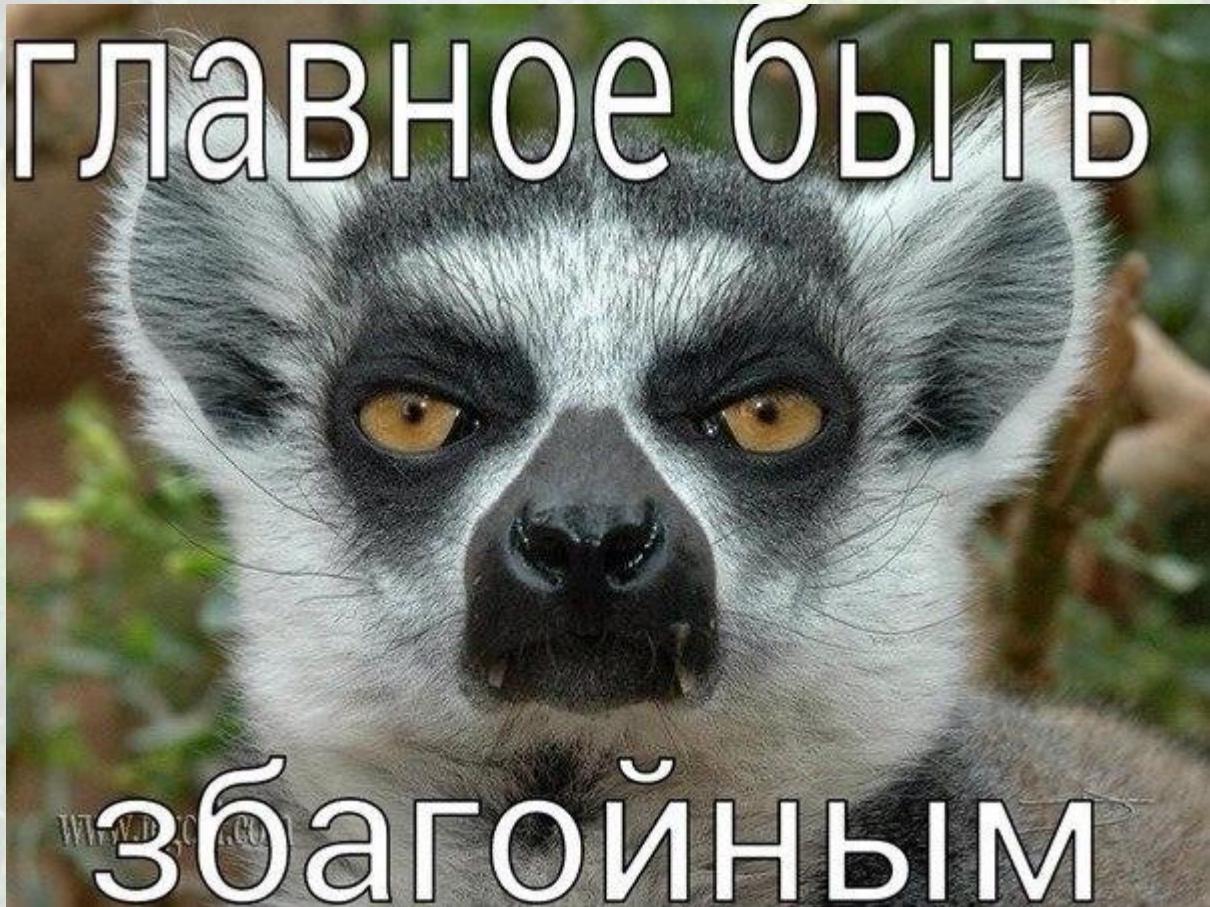


# Правила эффективного решения конфликта:

1. говорите конкретно, догадка – бесполезная информация;
2. не судите о людях за глаза, не передавайте сплетни;
3. умейте выслушать людей, не перебивая;
4. нельзя с ходу отвергать или оспаривать каждую мысль собеседника;
5. чаще улыбайтесь людям;
6. шутите в меру; каждый нормальный человек может вынести лишь определённую дозу насмешек;
7. извлекайте уроки из допущенных ошибок в общении;
8. помните, что каждый имеет право на свое мнение, и оно может не совпадать с вашим;
9. не оскорбляйте другого человека, не пытайтесь «задеть его за живое»;
10. проявите мужество признать ошибку, если вы ее допустили;
11. помните: только дураки не меняют своего мнения;
12. сохраняйте спокойствие;
13. высказывайтесь сами и дайте эту возможность другому;
14. помните, выбирая метод решения конфликта – насколько дорог вам человек и хотите ли вы сохранить с ним хороший отношения!

Терпения и мудрости вам в  
решении  
конфликтов!

главное быть  
збагойным

A close-up photograph of a ring-tailed lemur's face. The lemur has a distinctive black and white striped pattern on its forehead and around its eyes, with a black mask-like area. It has large, expressive orange eyes and a dark, moist nose. The background is blurred green foliage, suggesting a natural forest habitat.