

«ЖИЗНЬ

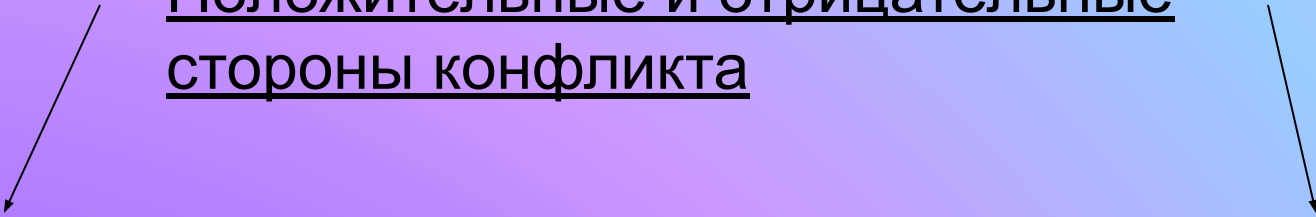
БЕЗ

КОНФЛИКТОВ»

Конфликт (лат.) – столкновение
противоположно направленных
(внутриличностных,
межличностных,
межгрупповых) интересов



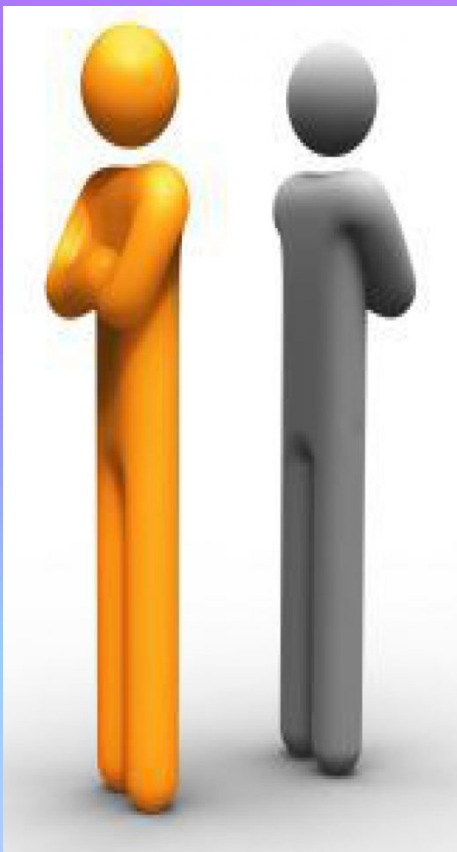
Положительные и отрицательные стороны конфликта



В споре выясняется истина.
В споре открываются вещи, которые мы раньше не замечали.
Конфликт – признак равнодушия.
В споре выявляется позиция (мнение) каждого человека.
В ситуации конфликта человек раскрывается.
Происходит утверждение личности.
В споре может быть достигнут положительный результат.
Человек в конфликте может самосовершенствоваться

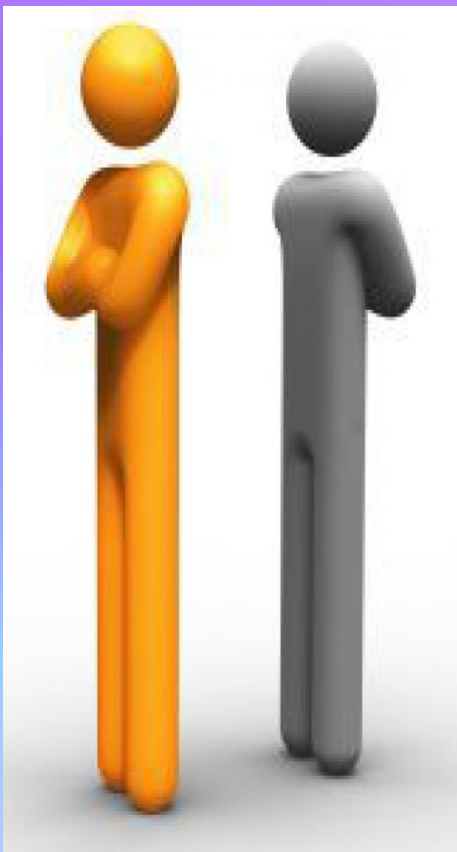
Падает настроение.
Конфликты отрицательно сказываются на здоровье.
Появляется раздражительность, отчего страдают отношения и с другими людьми.
Снижается внимание, падает работоспособность – все мысли направлены на конфликт, а не на дело.
Возникает желание не учиться в данном коллективе, покинуть его.
Плохое настроение отрицательно сказывается на всем, чем вы занимаетесь

Что же мы испытываем, когда сталкиваемся с конфликтами?



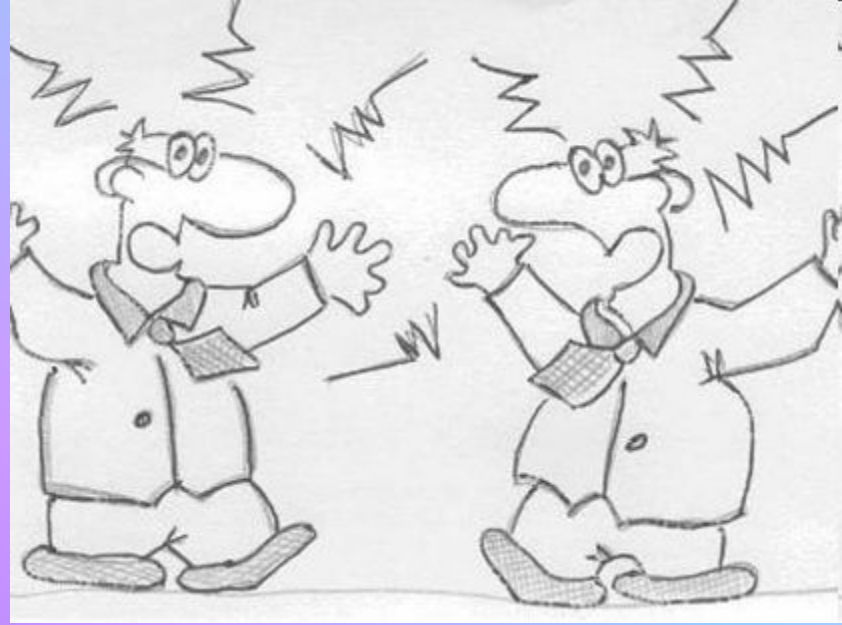
- ✘ гнев
- ✘ страх
- ✘ обида
- ✘ раздражение
- ✘ угнетенное состояние
- ✘ ощущение крушения надежд
- ✘ опустошение
- ✘ разочарование
- ✘ стыд
- ✘ растерянность
- ✘ злость

Качества и умения, необходимые для успешного разрешения конфликтов



- ✘ умение слышать другого
- ✘ терпение
- ✘ красноречие
- ✘ великодушие
- ✘ способность поставить себя на место другого
- ✘ убедительность
- ✘ самообладание
- ✘ сдержанность в эмоциях
- ✘ выдержка
- ✘ юмор
- ✘ умение идти на компромисс

Состояние гнева



- учащается сердцебиение
- поднимается артериальное давление
- ощущается прилив энергии к мышцам
- в считанные секунды человек переходит в состояние готовности реагировать по тревоге

Оценка уровня собственной склонности к конфликтам

1.	Рвёшься в спор	7 6 5 4 3 2 1	Уклоняешься от спора
2.	Свои выводы высказываешь тоном, не терпящим возражений	7 6 5 4 3 2 1	Свои выводы сопровождаешь извиняющимся тоном
3.	Считаешь, что добьёшься своего если будешь рьяно возражать	7 6 5 4 3 2 1	Считаешь, что проиграешь, если будешь возражать
4.	Не обращаешь внимания на то, что другие не согласны с твоими доводами	7 6 5 4 3 2 1	Расстраиваешься, если видишь, что другие не принимают твоих доводов
5.	Спорные вопросы обсуждаешь в присутствии оппонента	7 6 5 4 3 2 1	Рассуждаешь о спорных вопросах в отсутствие оппонента
6.	Не смущаешься, если попадаешь в напряжённую обстановку	7 6 5 4 3 2 1	В напряжённой обстановке чувствуешь себя неуверенно
7.	Считаешь, что в споре надо проявлять характер	7 6 5 4 3 2 1	Считаешь, что в споре не следует демонстрировать свои эмоции
8.	Никогда не уступаешь в споре	7 6 5 4 3 2 1	Всегда уступаешь в споре
9.	Считаешь, что люди в споре легко выходят из конфликта	7 6 5 4 3 2 1	Считаешь, что люди с трудом выходят из конфликта
10.	Если взрываешься, считаешь, что без этого нельзя	7 6 5 4 3 2 1	Если взрываешься, то вскоре испытываешь чувство вины

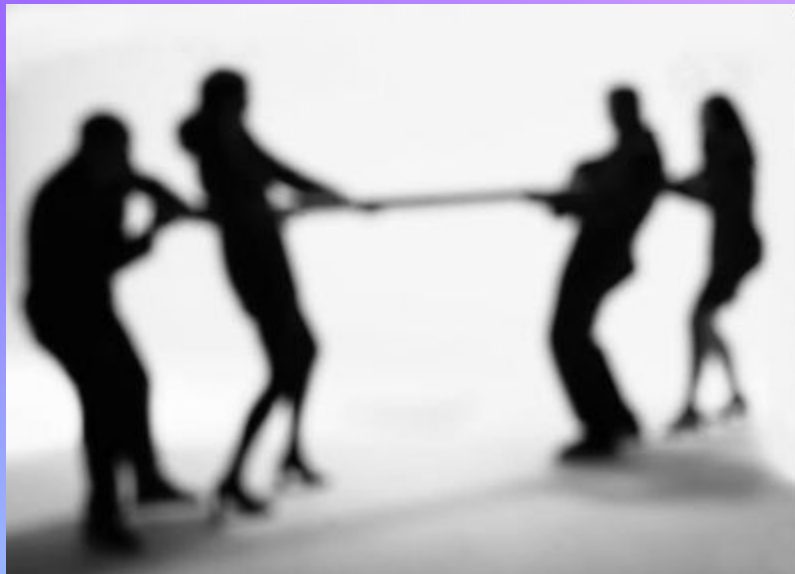
Обработка результатов теста

70 баллов - очень высокая степень конфликтности

60 баллов – высокая степень конфликтности

50 баллов – выраженная конфликтность

11-15 баллов – склонность к избеганию конфликтных ситуаций



Подумайте над полученными результатами!!!

Типичные конфликты можно предотвратить, если:

- * научиться контролировать свой гнев;
- * научиться определять, в чём причина
надвигающегося конфликта;
- * уметь относиться к другому человеку с уважением;
- * научиться внимательно слушать другого человека;
- * стараться понимать точку зрения другого человека и
уважать её;
- * уметь придумывать возможные решения
конфликтной ситуации, приемлемые и достаточно
приятные для обеих сторон в конфликте;
- * стараться следовать своим решениям,
реализовывая их в жизни

Что значит – сохранять спокойствие?

- Относиться друг к другу с уважением;
- Выслушивать точку зрения другого человека до конца;
- Не перебивать оппонента в споре;
- Контролировать себя! Не позволять гневу победить вас;
- Говорить тихо, не кричать, не оскорблять оппонента;
- Дать другому человеку шанс отступить;
- Сдерживать импульсивные действия! Например, если вы чувствуете, что ситуация выходит из-под контроля, лучше уйти, извинившись, и отложить завершение спора до лучшего момента;
- Стараться чаще идти на компромисс;
- По возможности стараться использовать юмор, уметь переводить зарождающийся нежелательный конфликт в шутку

Можно представить себе, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, мы медленно заполняем его воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как воздух уходит из лёгких. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится всё больше и больше, делая твоё тело легче. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько спустили из шарика.

Переключение на медленный счет, глубокое и медленное дыхание позволяет прервать развитие конфликта, остановиться, подумать и принять разумное, взвешенное решение.

. Разрешение конфликтов возможно,
если люди способны:

- ✓ управлять чувством гнева;
- ✓ относиться друг к другу с уважением;
- ✓ слушать точку зрения другого человека;
- ✓ разрешать проблемы, выбирая компромиссные решения, которые являются справедливыми и приятными для обеих сторон

***«Искусство быть
мудрым состоит в
умении знать,
на что не следует
обращать
внимание»***

У. Джеймс

Ссылки на используемые материалы:

- <http://ru.wikipedia.org/wiki/%CA%EE%ED%F4%EB%E8%EA%F2>
- http://images.yandex.ru/yandsearch?p=9&ed=1&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D1%82&img_url=legalholds.typepad.com%2F.a%2F6a011168c56a57970c01310f35e1fb970c-800wi&rpt=simage
- http://images.yandex.ru/yandsearch?p=24&ed=1&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D1%82&img_url=lols.kz%2Fimages%2Fstories%2F00_648%2Fj1.jpg&rpt=simage
- http://images.yandex.ru/yandsearch?p=81&ed=1&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D1%82&img_url=custompaperpoint.files.wordpress.com%2F2010%2F09%2Fconflict.jpg%3Fw%3D300%26h%3D300&rpt=simage



Автор: Малофеева Зоя Васильевна,
учитель математики, высшая квалификационная категория
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 8 с углублённым изучением математики
города Старая Русса Новгородской области