

The background features several large, stylized, overlapping swirls in shades of purple, green, and blue. Interspersed among these swirls are numerous small, yellow, triangular shapes that resemble sun rays or sparks, scattered across the white background.

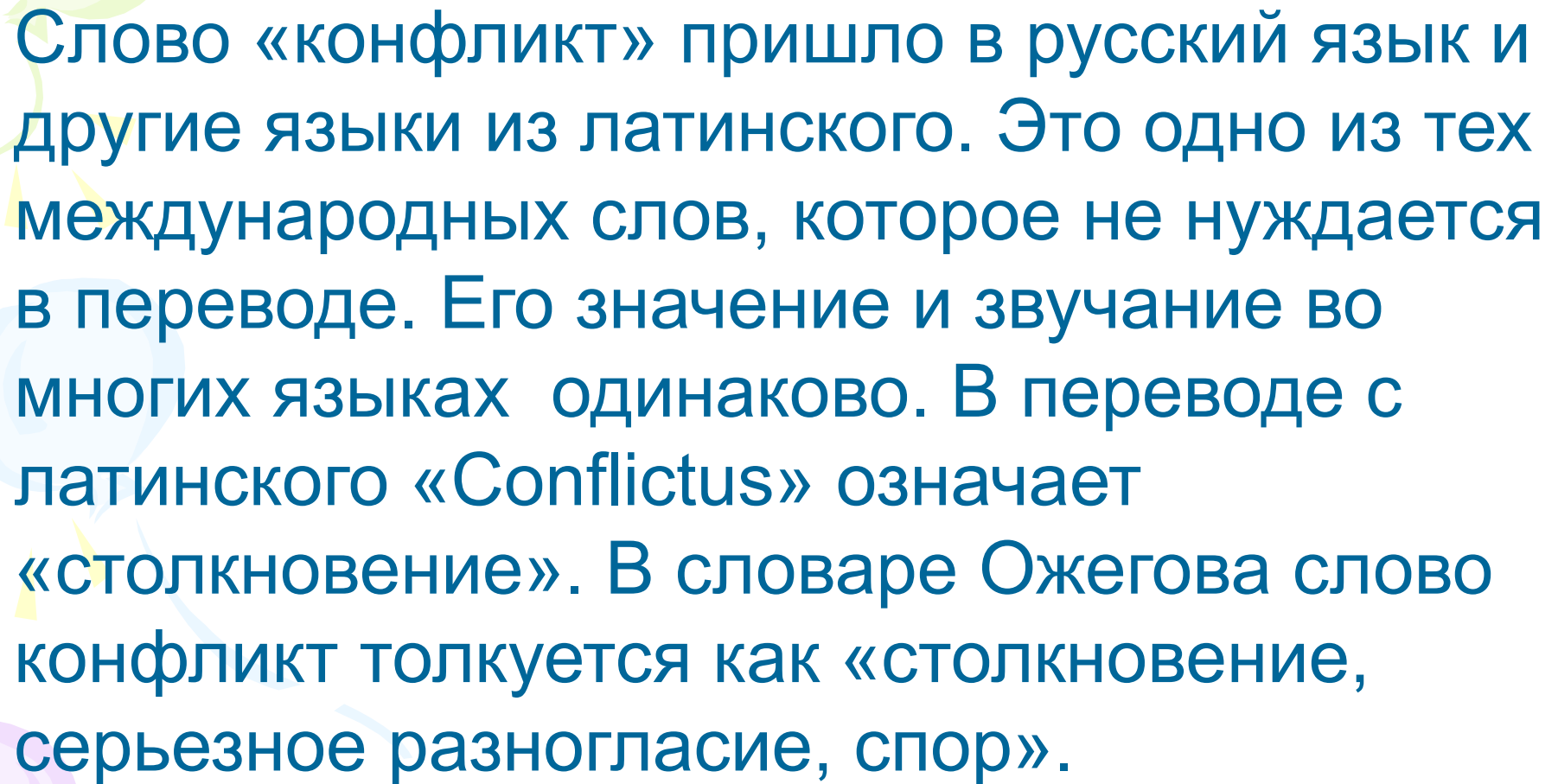
Занятие « Конфликты »

**Составила педагог-
психолог**

**Стогниева Оксана
Геннадьевна.**

A man with dark hair, wearing a white t-shirt, is shown from the chest up. He has a very intense, shouting expression with his mouth wide open and his eyes wide. His hands are clenched into fists and raised to shoulder height. He is wearing a pink wristband on his left wrist and a yellow wristband on his right wrist. The background is a dark, slightly blurred greenish-yellow color.

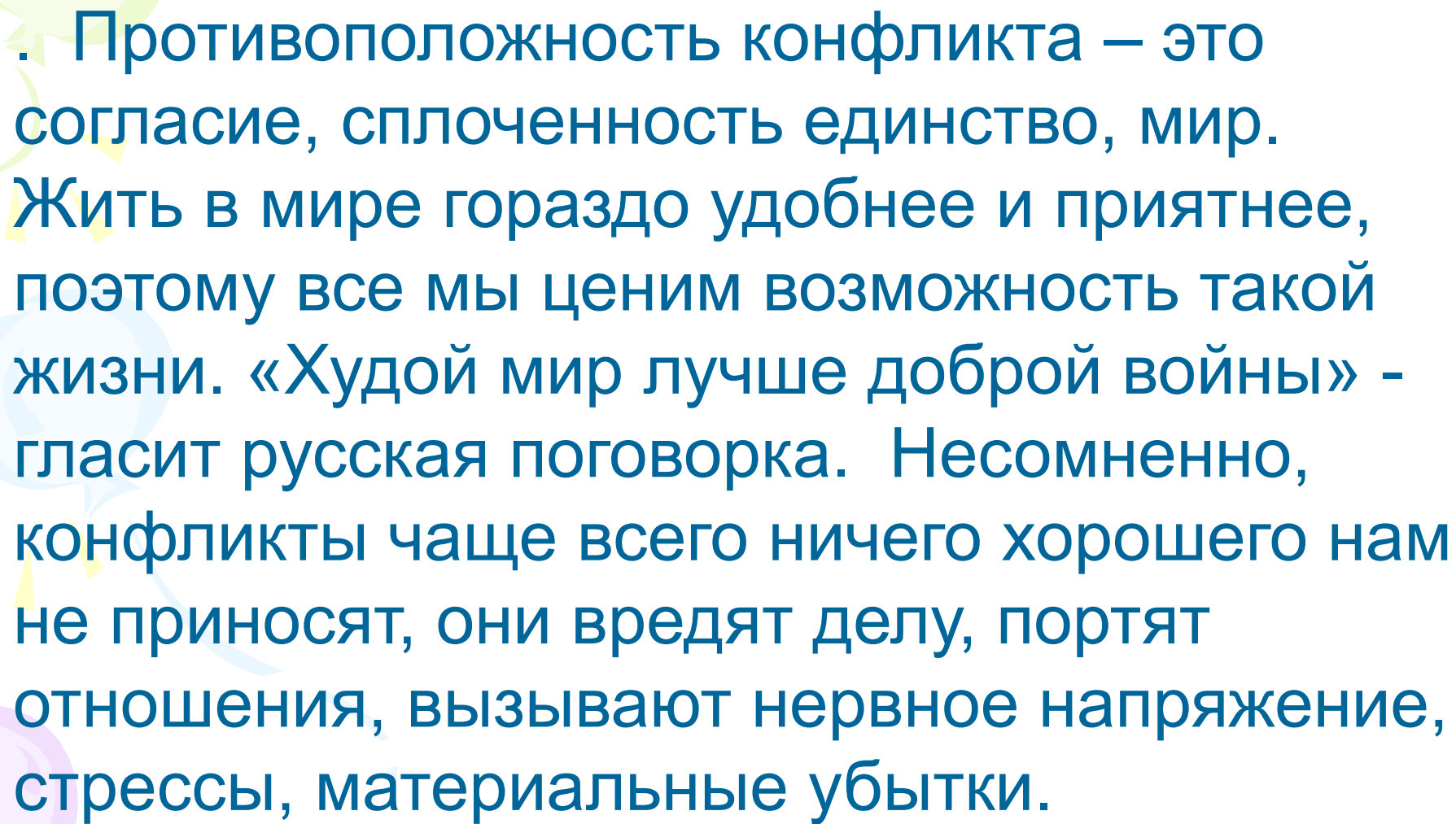
КОНФЛИКТ



Слово «конфликт» пришло в русский язык и другие языки из латинского. Это одно из тех международных слов, которое не нуждается в переводе. Его значение и звучание во многих языках одинаково. В переводе с латинского «Conflictus» означает «столкновение». В словаре Ожегова слово конфликт толкуется как «столкновение, серьезное разногласие, спор».

Можно жить без слова «конфликт», но нельзя жить без конфликтов. Вряд ли среди нас найдется человек, который никогда не попадал в конфликтные ситуации. Если в вашей жизни нет конфликтов, проверьте, есть ли у вас пульс! Конфликты это норма жизни.





. Противоположность конфликта – это согласие, сплоченность, единство, мир. Жить в мире гораздо удобнее и приятнее, поэтому все мы ценим возможность такой жизни. «Худой мир лучше доброй войны» - гласит русская поговорка. Несомненно, конфликты чаще всего ничего хорошего нам не приносят, они вредят делу, портят отношения, вызывают нервное напряжение, стрессы, материальные убытки.

Древние мудрецы о конфликте.

Одни советовали избегать и стыдиться конфликтов.

Другие говорили что в споре рождается истина.





Клеобул

«Ссоры замиряй.»

«Силой не делай ни чего»

« С женой не бранись и не
любезничай при чужих:
первое – признак глупости,
второе – сумасбродство».



Хилон

«Не возводи напраслину на ближнего своего, а не то услышишь такое от чего огорчишься»,

«Обуздывай гнев».



Периандр.

- Если ближние причинили тебе небольшой убыток – стерпи»





Конфликт это -

▶ столкновение двух
▶ противоположных взглядов,
сложно устранимое разногласие.



Соперничество.

- Стиль соперничества. Используют люди, которые не заинтересованы в сотрудничестве и дружбе. Для этих людей важно удовлетворить свои собственные интересы, чувства и интересы окружающих им безразличны, они готовы любой ценой добиться своего. (Только я съем апельсин, я хочу его больше всех).



Сотрудничество.

- Стиль сотрудничества. Этот стиль поведения самый сложный, поскольку требует от конфликтующих сторон умения контролировать свои эмоции, умения договариваться, принимая во внимание желания обеих сторон. Более затратен по времени. (Посадим дерево...)



Компромисс.

- Стиль компромисса. Данный стиль поведения используют, если конфликтующие стороны понимают, что одновременно их желания не выполнимы. Идут на взаимные уступки, делятся. (Ты возьми апельсин, а я возьму цедру для пирога).



Уклонение.

- Стиль уклонения. Используется обычно, когда затрагиваемая проблема не столь важна для человека, он не отстаивает свои права, не сотрудничает, не тратит силы и время на решение возникших разногласий. (Да не нужен мне этот апельсин, обойдусь без него).



Приспособление.

- Стиль приспособления. Используют когда очень важно сохранить отношения. Вы действуете совместно с другой стороной, но при этом не отстаиваете свои интересы, жертвуете собой. (Я так сильно люблю тебя, возьми апельсин, а я обойдусь).

Музыка, погода, животное, человек,
игрушка, дом, сказка,
книга, цветок, дерево,
карандаш, рыба, птица,
цвет, урок, месяц.

Ассоциации



Эмоции

- Это форма проявления чувств.
- Эмоциональный фон человека зависит от его реакции на происходящие события.



Рассмотрим некоторые
эмоциональные состояния .



Радость.

Спокойствие.





Отвращение.





Жестокость и презрение.



Смех.





Безразличие.



Страх.



Гнев.



Сосредоточение и задумчивость.





Удовольствие.



Восторг.



Ля... ома,
Ля... 13...

Жалпость.

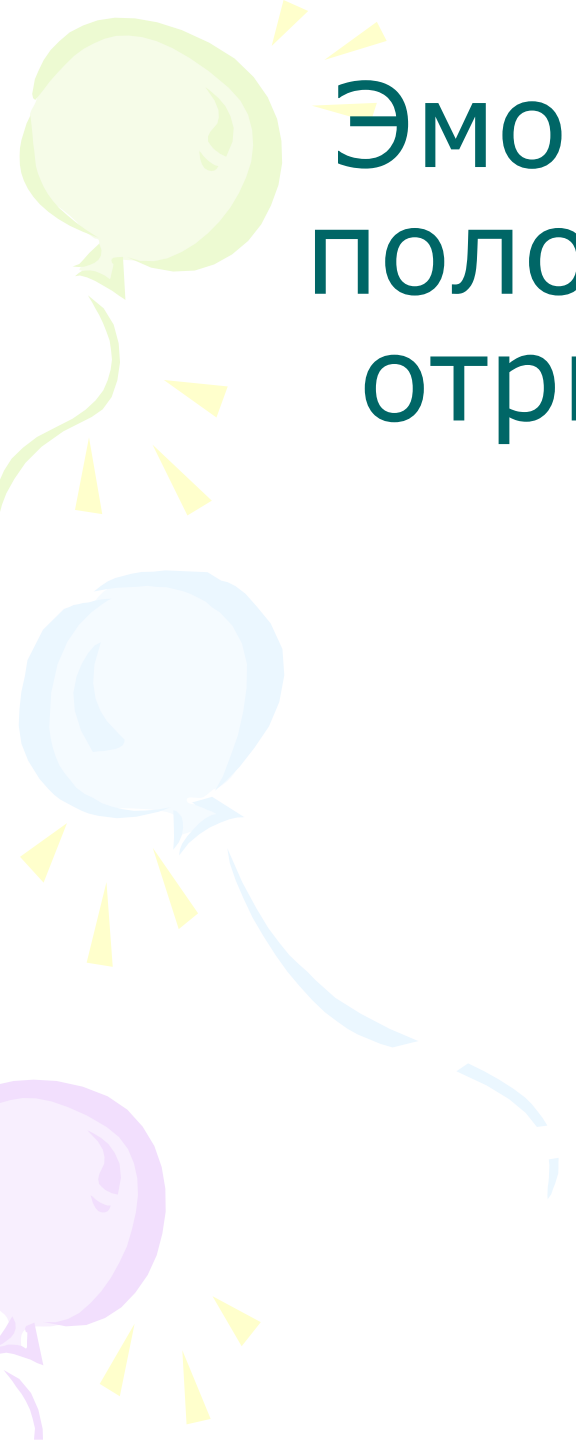


Растерянность.



Злость.





Эмоции могут быть
положительными и
отрицательными.

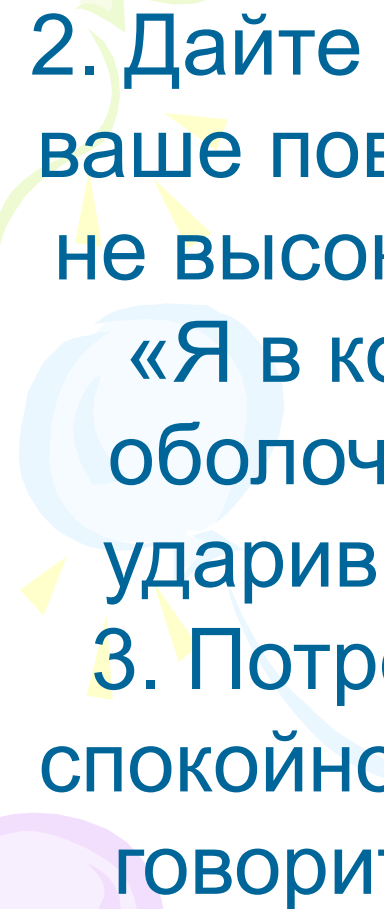


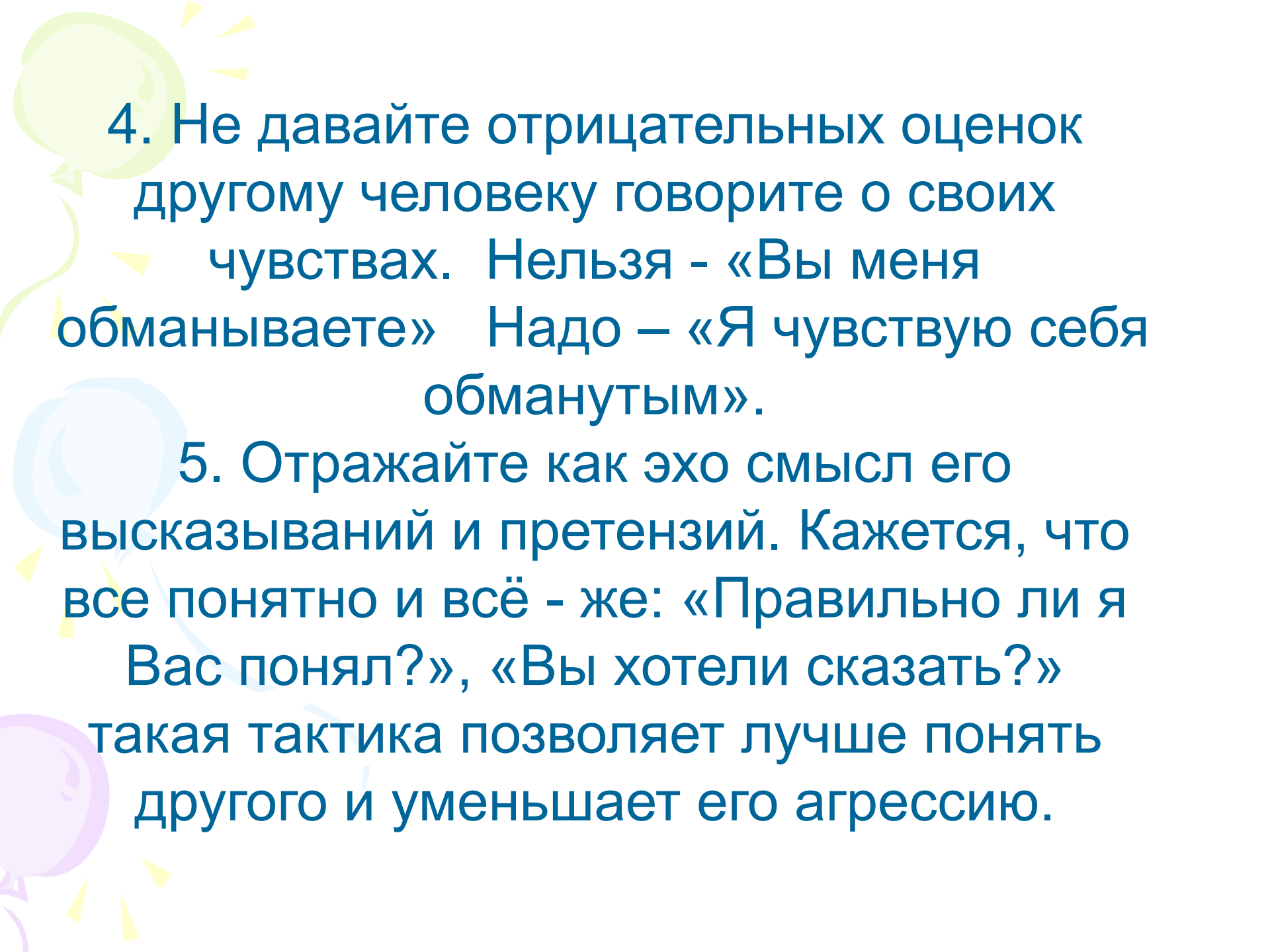
Человек существо целостное.

- Эмоциональное напряжение вызывает мышечное и наоборот мышечное напряжение вызывает эмоциональное.

Пути выхода из конфликтной ситуации.

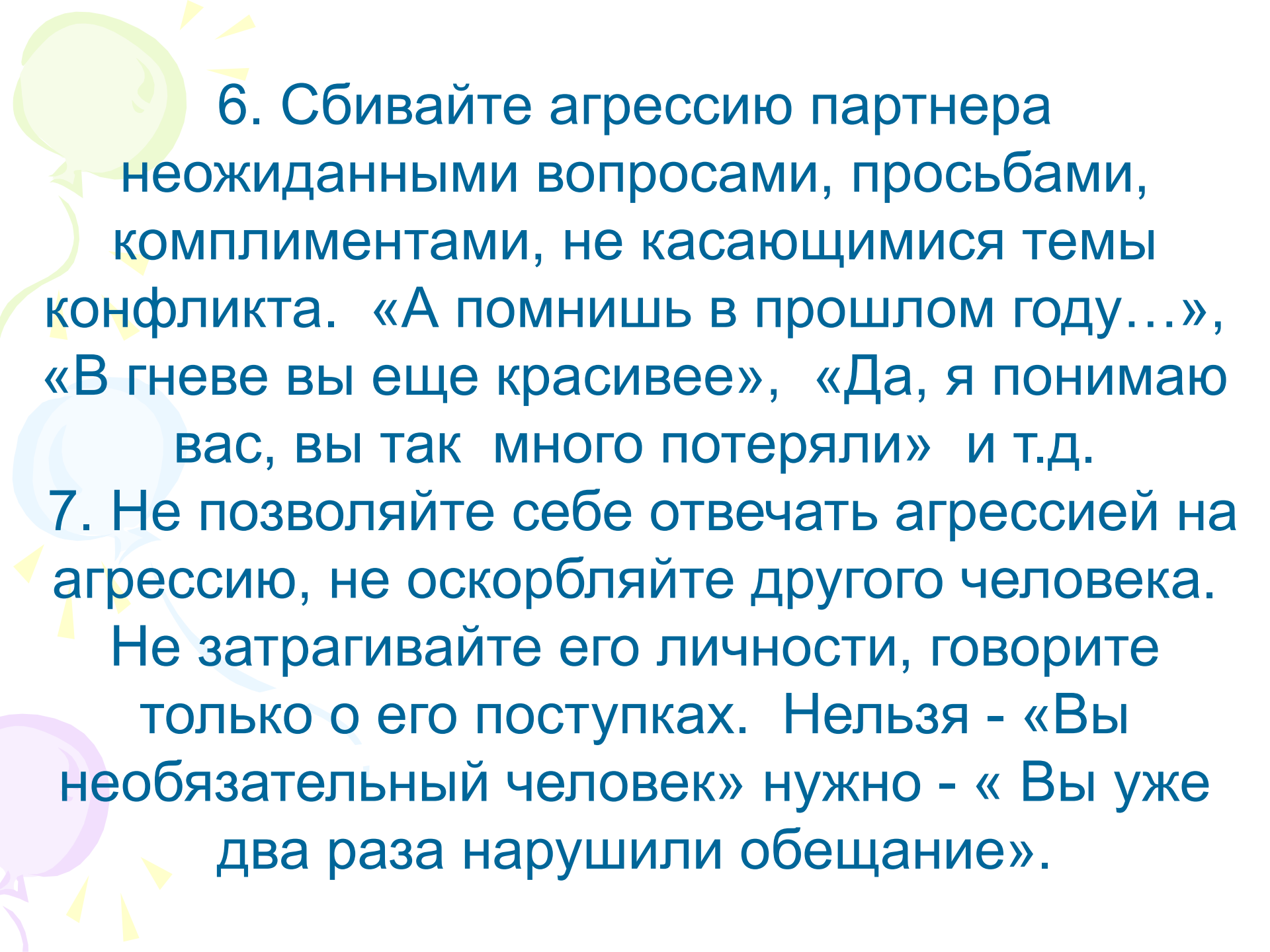
- Во-первых, и самое главное нужно как можно быстрее начать думать. Эмоции и мышление живут на разных полюсах, и пока вы позволяете эмоциям управлять вами, выхода из конфликта не будет.

- 
2. Дайте партнеру «выпустить пар» при этом ваше поведение должно быть спокойным, но не высокомерным. Можно применить прием «Я в коконе» представить себе, что вы в оболочке и агрессия не доходит до вас, а ударившись об оболочку, отлетает от вас.
3. Потребуйте от партнера четко, внятно и спокойно обосновать претензии. «То, что вы говорите – это факт или ваши догадки?».



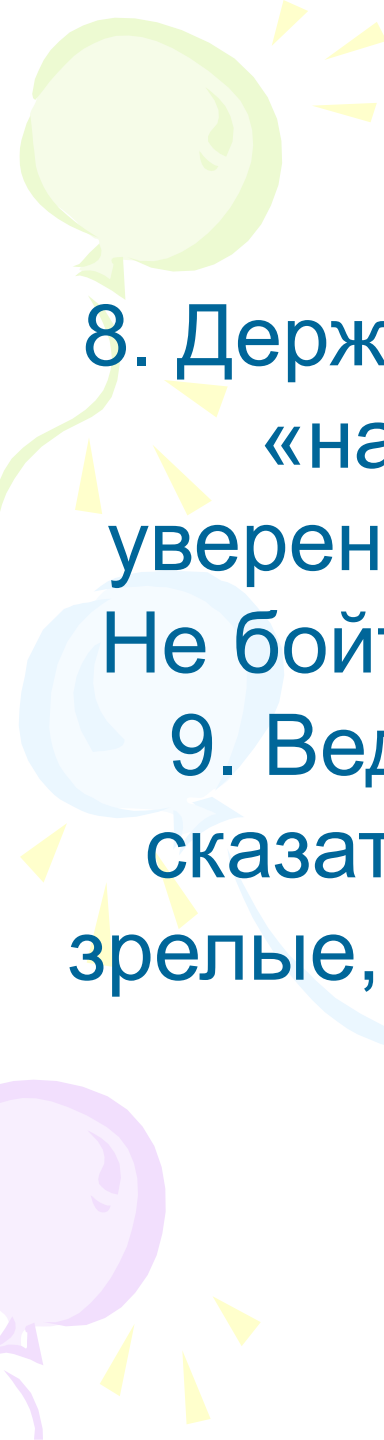
4. Не давайте отрицательных оценок другому человеку говорите о своих чувствах. Нельзя - «Вы меня обманываете» Надо – «Я чувствую себя обманутым».

5. Отражайте как эхо смысл его высказываний и претензий. Кажется, что все понятно и всё - же: «Правильно ли я Вас понял?», «Вы хотели сказать?» такая тактика позволяет лучше понять другого и уменьшает его агрессию.



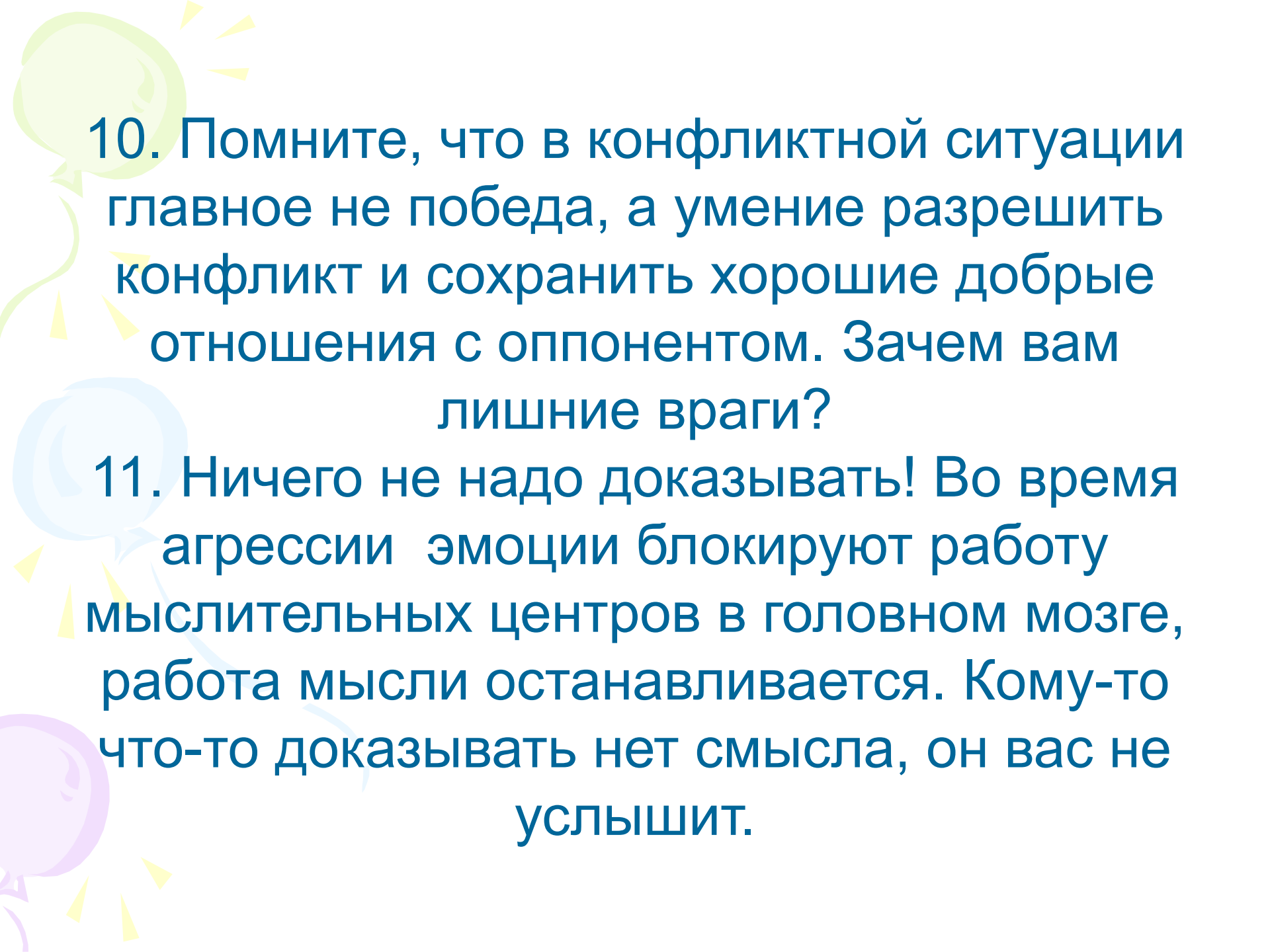
6. Сбивайте агрессию партнера неожиданными вопросами, просьбами, комплиментами, не касающимися темы конфликта. «А помнишь в прошлом году...», «В гневе вы еще красивее», «Да, я понимаю вас, вы так много потеряли» и т.д.

7. Не позволяйте себе отвечать агрессией на агрессию, не оскорбляйте другого человека. Не затрагивайте его личности, говорите только о его поступках. Нельзя - «Вы необязательный человек» нужно - «Вы уже два раза нарушили обещание».



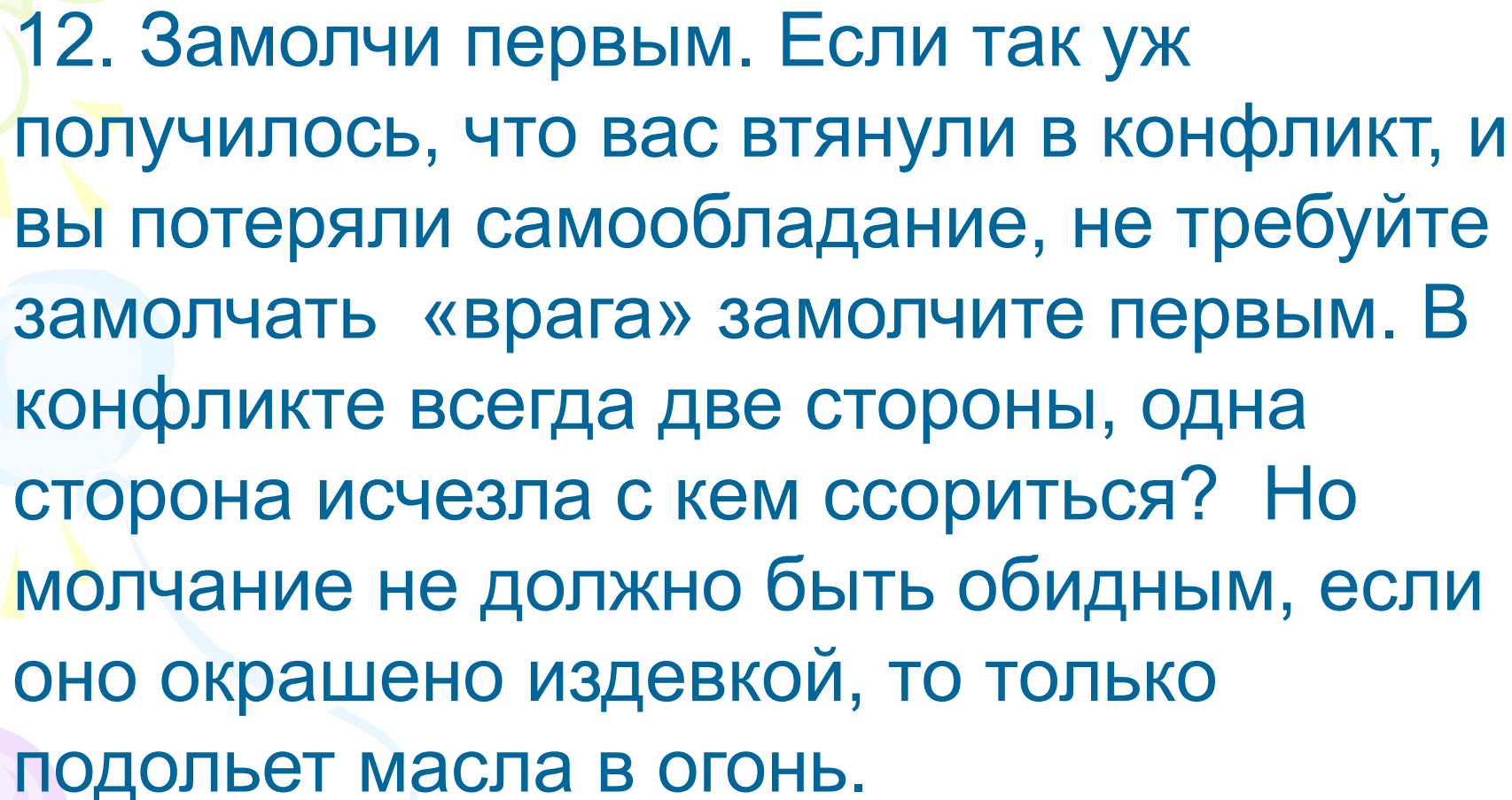
8. Держитесь с противоположной стороной «на равных» в позиции спокойной уверенности не кричите, но и не молчите. Не бойтесь извиниться, если вы неправы.

9. Ведь признать свои ошибки и смело сказать о своей неправоте могут только зрелые, умные, уверенные в себе личности - это вызывает уважение.

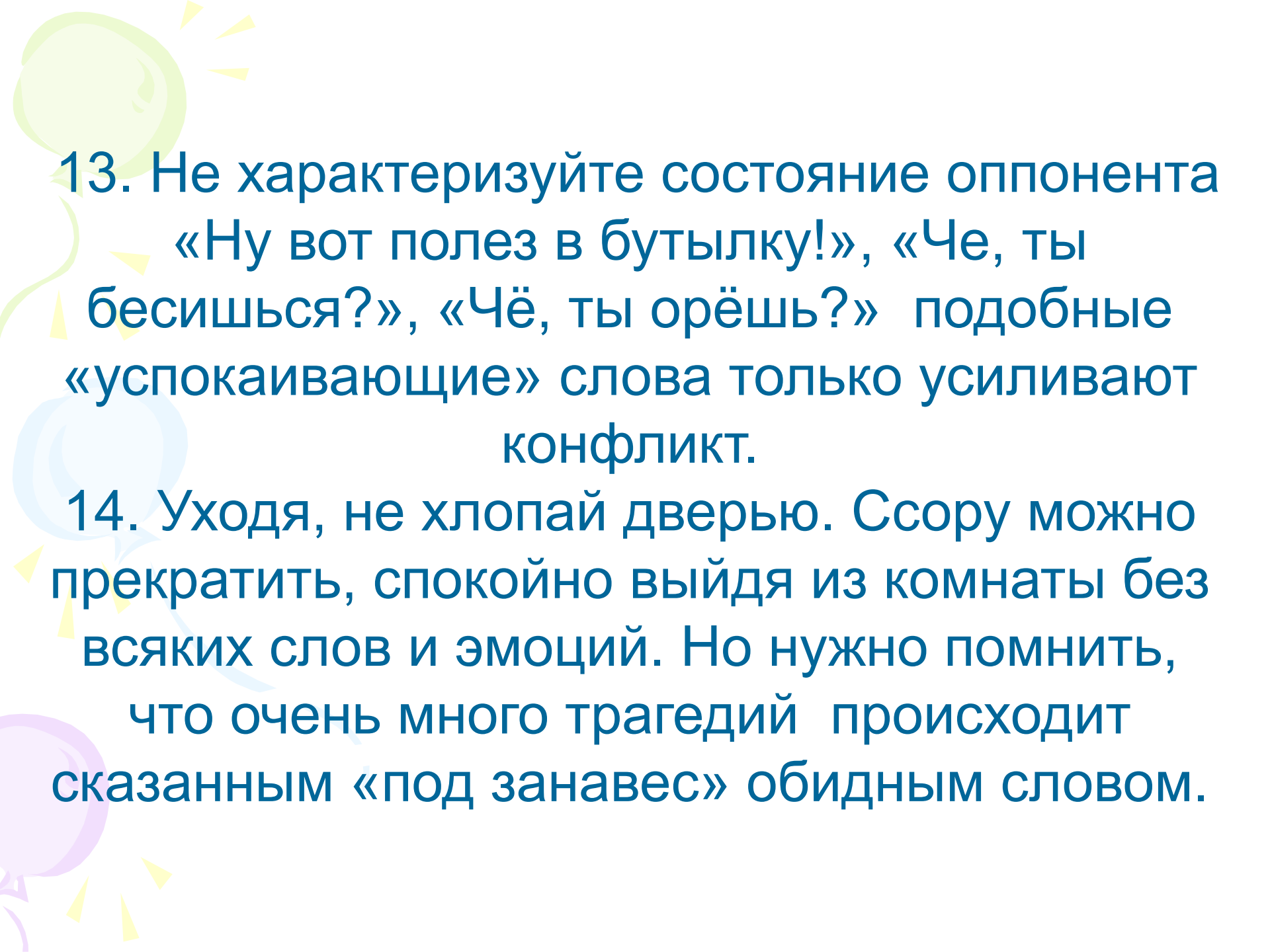


10. Помните, что в конфликтной ситуации главное не победа, а умение разрешить конфликт и сохранить хорошие добрые отношения с оппонентом. Зачем вам лишние враги?

11. Ничего не надо доказывать! Во время агрессии эмоции блокируют работу мыслительных центров в головном мозге, работа мысли останавливается. Кому-то что-то доказывать нет смысла, он вас не услышит.

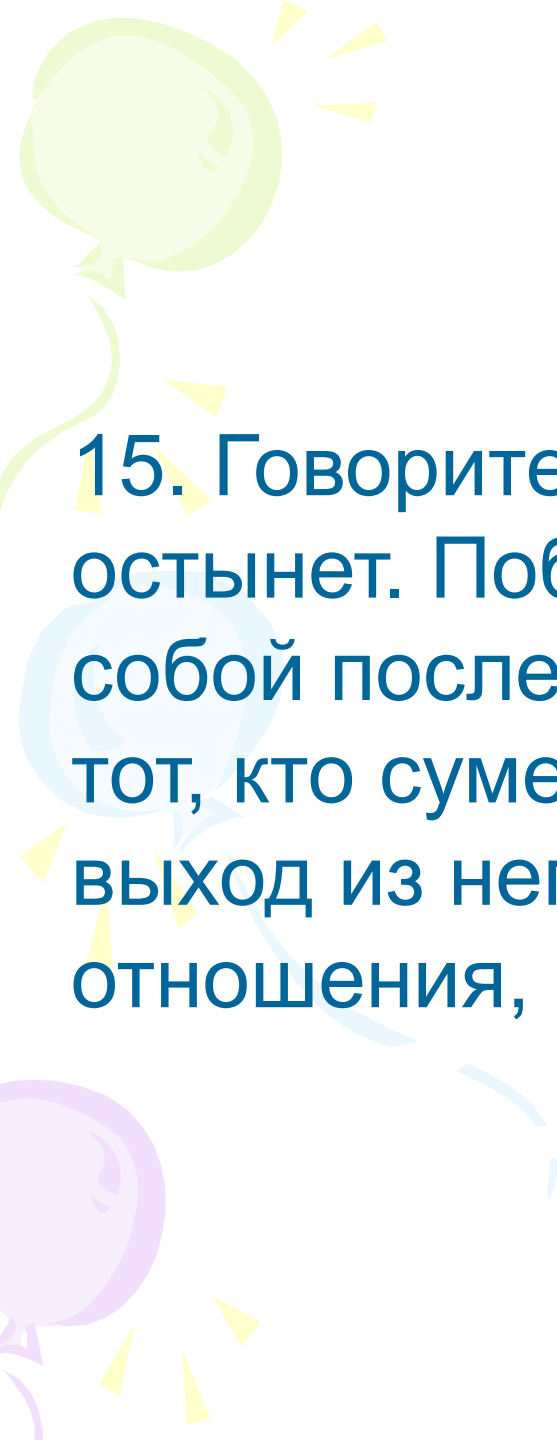


12. **Замолчи первым.** Если так уж получилось, что вас втянули в конфликт, и вы потеряли самообладание, не требуйте замолчать «врага» — замолчите первым. В конфликте всегда две стороны, одна сторона исчезла с кем ссориться? Но молчание не должно быть обидным, если оно окрашено издевкой, то только подольет масла в огонь.

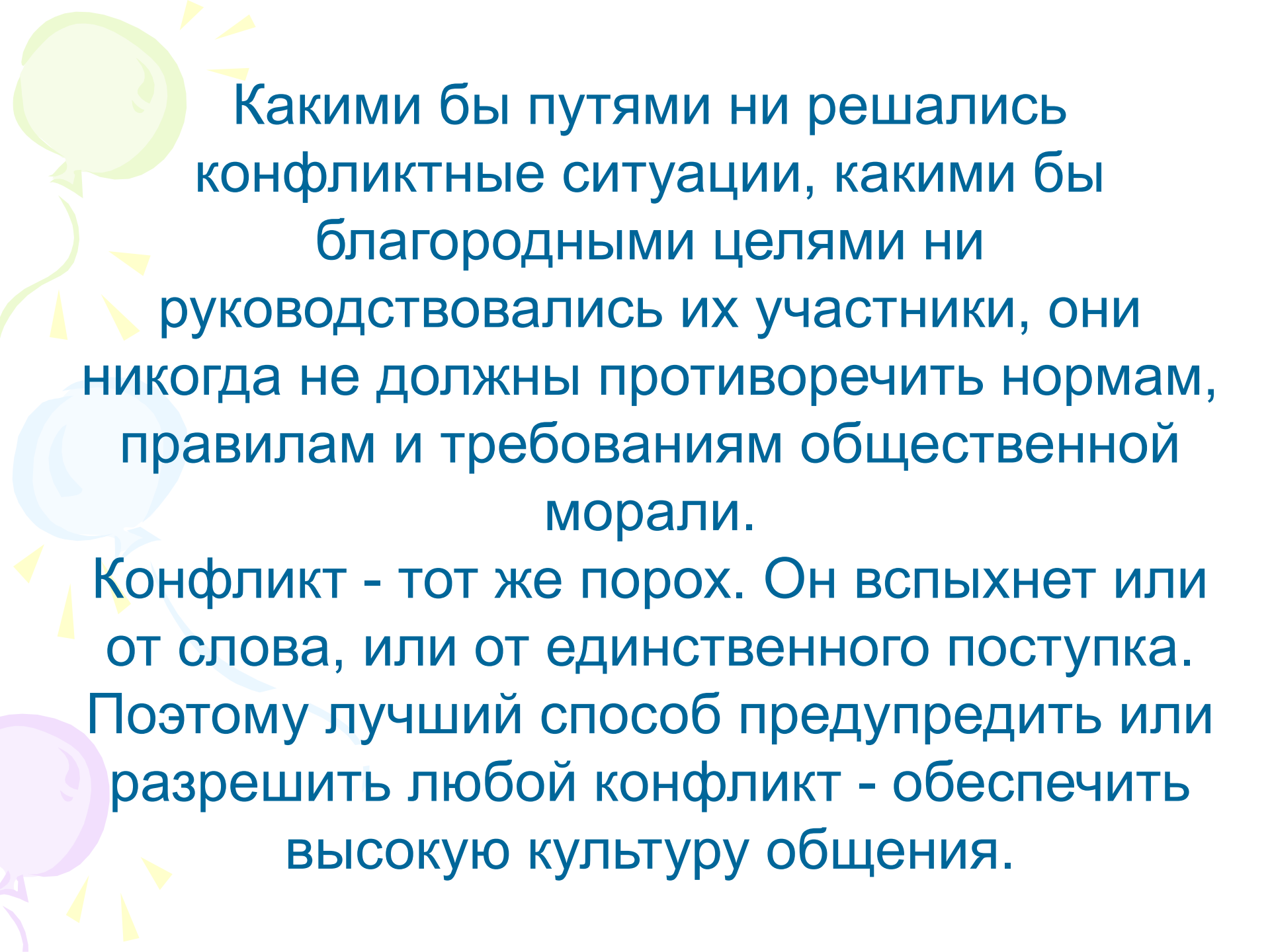


13. Не характеризуйте состояние оппонента
«Ну вот полез в бутылку!», «Че, ты
бесишься?», «Чё, ты орёшь?» подобные
«успокаивающие» слова только усиливают
конфликт.

14. Уходя, не хлопай дверью. Ссору можно
прекратить, спокойно выйдя из комнаты без
всяких слов и эмоций. Но нужно помнить,
что очень много трагедий происходит
сказанным «под занавес» обидным словом.



15. Говорите только тогда, когда партнер остынет. Побеждает не тот, кто оставляет за собой последнее слово, (разящий выпад), а тот, кто сумеет остановить конфликт, найти выход из него, сохранить теплые отношения, не обидев другого человека.



Какими бы путями ни решались конфликтные ситуации, какими бы благородными целями ни руководствовались их участники, они никогда не должны противоречить нормам, правилам и требованиям общественной морали.

Конфликт - тот же порох. Он вспыхнет или от слова, или от единственного поступка. Поэтому лучший способ предупредить или разрешить любой конфликт - обеспечить высокую культуру общения.



Спасибо за работу



Будьте счастливы!



krasotka.biz