

В. Драгунский «Удивительный день»

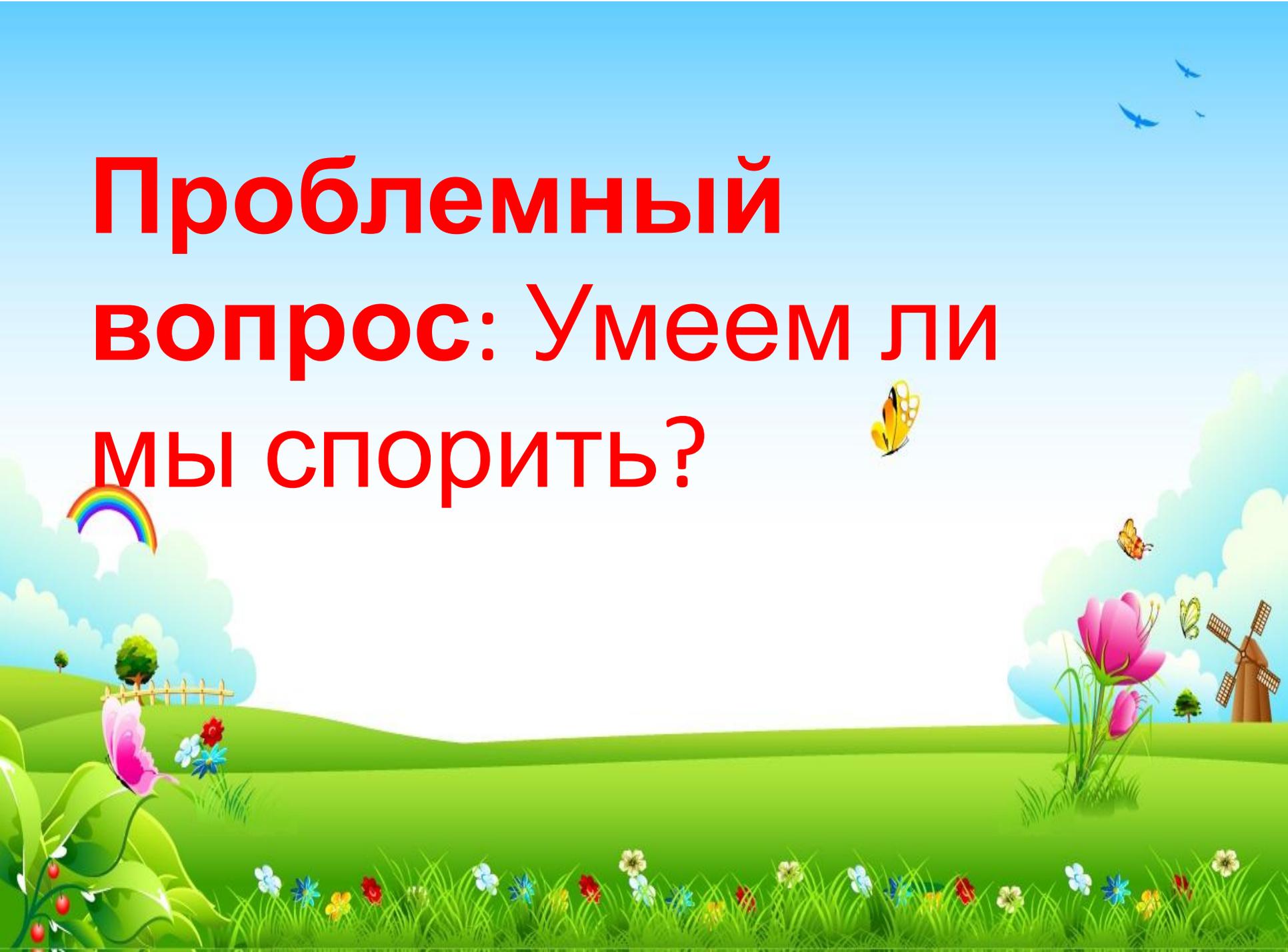


Искусство

спорта



**Проблемный
вопрос: Умеем ли
мы спорить?**





**Учимся
разрешать спор**



Конфликт-это столкновение
двух или более точек зрения

Спор — это столкновение мнений,
где одна из сторон стремится
убедить в своей справедливости

Дискуссия— обсуждение
спорного вопроса,
проблемы.

Ссóра - состояние
взаимной вражды;
размолвка

*Я думаю, что ты прав (не прав)...
Ты говоришь чепуху...
Мне кажется, что ты
ошибаешься...
Ты думаешь, когда говоришь?...
Ну что ты говоришь?...
Я согласен (не согласен) с тобой...
Ты что, с приветом?...
Извини, я не могу с тобой
согласиться...
Давай подумаем вместе...
Это каждый дурак знает!...*



ОБИДА

Как справиться со своими отрицательными эмоциями

1. Научитесь делать паузу.

Очень важно научиться справляться с охватившим Вас возмущением или злостью. Самый простой способ снятия агрессии и злости - сделать глубокий вдох и досчитать до 10. Если есть возможность, прогуляйтесь.

2. Выдыхайте! Перед тем как что-нибудь сказать, сделайте восемь глубоких вдохов и выдохов.

3. Улыбайтесь! "Ведь улыбка - это флаг корабля." Вам приятно, когда к Вам относятся доброжелательно? Другим тоже!

4. «Листок гнева» . Обычно он представляет собой форматный лист, на котором изображено какое-либо смешное чудовище с огромным хоботом, длинными ушами или восемью ногами (на усмотрение автора). Хозяин листа в момент наибольшего эмоционального напряжения может смять, разорвать его.

