

Тема: « Конфликт - дело серьезное? »

Цель: научиться разрешать конфликты
мирным путем.



КОНФЛИКТ – это ситуация, в которой двое или несколько человек не хотят уступать друг другу и не могут найти общего решения



Чувства, которые мы испытываем во время конфликта:

- Раздражение
- Гнев
- Обиду
- Страх
- Злость



Сохранять спокойствие значит:

- Контролировать себя!
- Относиться к другим с уважением, выслушать точку зрения другого человека до конца.
- Говорить тихо, не оскорблять.
- Сдерживать себя, например, лучше уйти, извинившись при этом.
- Уступить в чем-то.
- По возможности использовать юмор.

Упражнения, помогающие успокоиться:

- Сосчитать до 10 и обратно. Дышать глубоко.
 - Послушать музыку.
 - Заняться спортом.
 - Заняться любимым делом.
 - Почитать книгу.
 - Уйти погулять.
- 

