

ОМИНАЙМО  
ГОСТРІ КУТИ!

# Правила

- ◇ Стався до товаришів із повагою.
- ◇ Не можна сміятися з інших.
- ◇ Будь активним.
- ◇ Уважно слухай товариша.



Конфлікт визначається як зіткнення сторін, наприклад двох людей із різними інтересами, думками, поглядами або бажаннями.



*Тип I. «Черепашка»* — стратегія ховання під панцир. Люди, які обирають таку стратегію, у конфліктній ситуації відмовляються як від досягнення особистих цілей, так і від стосунків з оточенням.





*Тип II. «Акула» — силова стратегія. Для прихильників цієї стратегії цілі дуже важливі, а от стосунки з іншими — ні.*



*Тип III. «Ведмежа»* — стратегія згладжування гострих кутів, за якої стосунки важливі, а цілі — ні.



*Тип IV. «Лисиця»* — стратегія компромісу, за якої помірно важливі як цілі, так і стосунки.





*Тип V. «Сова»* — стратегія відкритої й чесної конфронтації. Люди, які керуються такою стратегією, цінують і цілі, і стосунки.





## Причини сварок:

- Δ неприйняття чужої думки;
- Δ нехтування правами іншої людини;
- Δ прагнення домінувати;
- Δ невміння слухати інших;
- Δ свідоме прагнення скривдити одне одного;
- Δ нерозуміння;
- Δ невміння керувати емоціями.

## Як керувати гнівом?

- Використовуйте стоп-слова (просто скажіть собі «СТОП» і спробуйте заспокоїтися).



- Зробіть кілька глибоких вдихів (це допоможе відновити дихання й ритмічність роботи серця).



- Можна також уявити опонента в смішному вигляді.





## Правила спілкування в конфліктній ситуації

- Залишайся спокійним і врівноваженим.
- Будь терплячим.
- Не відповідай образою на образу.
- Будь готовим визнати свою провину.
- Не треба мститися.
- Прагни розв'язати конфлікт.

