



Родительский клуб
«Школа понимания»

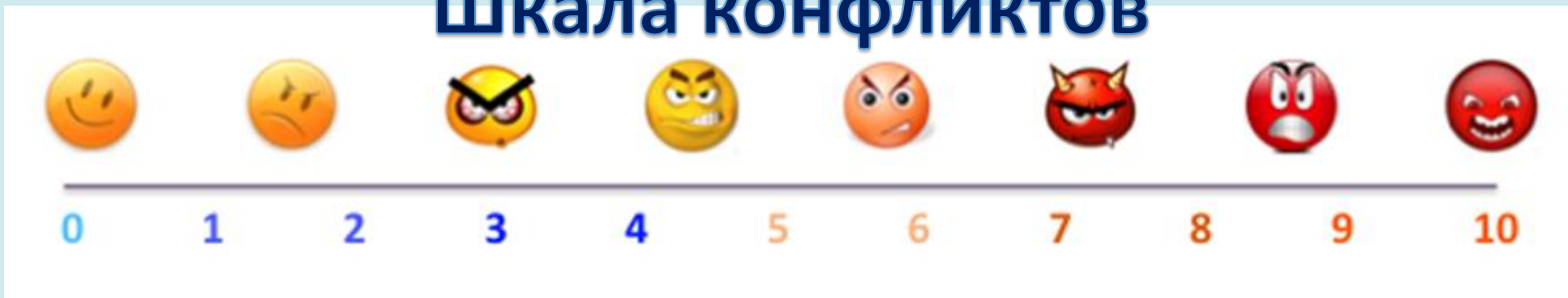
Г. Красноярск
Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи № 9»



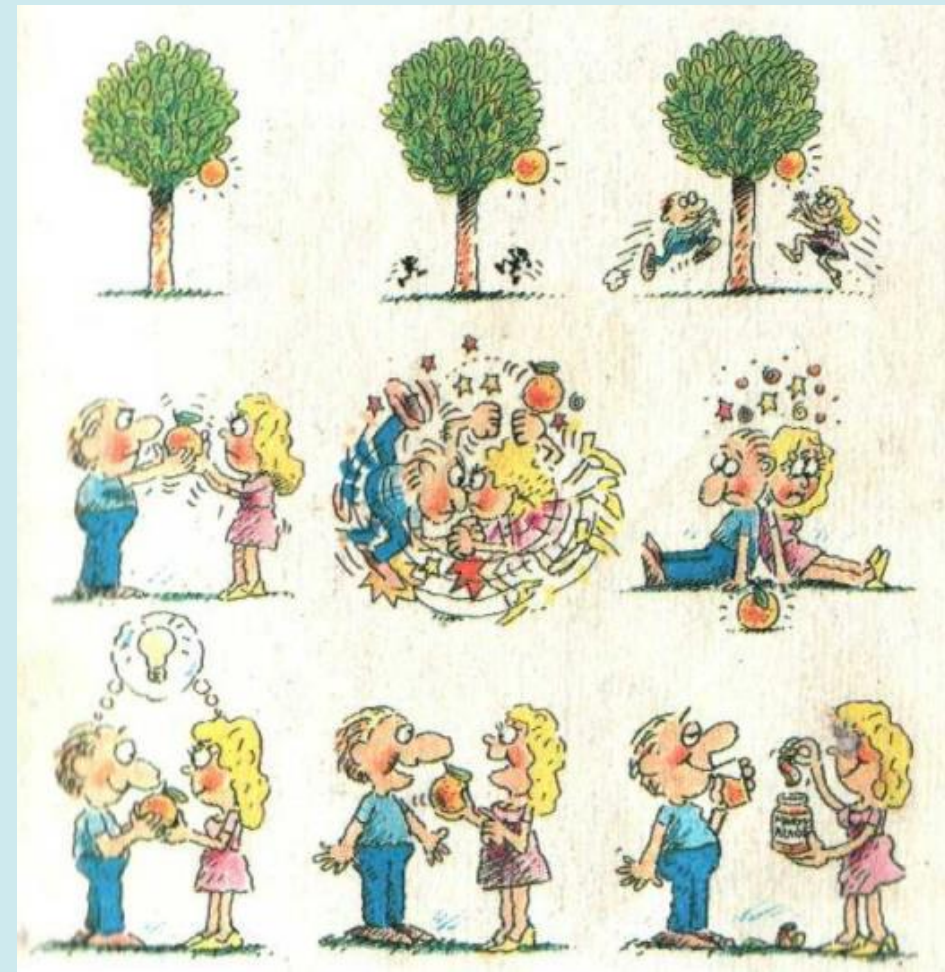
Механика конфликта: правила безопасности

Ведущая Татьяна Валентиновна Буглеева,
педагог-психолог

Шкала конфликтов



Конфликт –
столкновение потребностей



Конфликт = катастрофа?

Деструктивные стороны конфликта:

- Отрицательные эмоциональные переживания, которые ухудшают качество жизни.
- Нарушение отношений между людьми.
- Представление о победителях или побежденных как о врагах.
- Временные потери. На одну минуту конфликта приходится 12 минут послеконфликтных переживаний.



Конструктивные стороны конфликта:

- Конфликт вскрывает «слабое звено» или скрытые аспекты во взаимоотношениях (диагностическая функция конфликта).
- Конфликт дает возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение.
- Конфликт – это толчок к пересмотру, развитию своих взглядов на привычное.
- Конфликт может способствовать сплочению



Тест «30 пословиц»

1. Худой мир лучше доброй ссоры.
2. Если не можешь заставить другого думать, как ты хочешь, заставь его делать.
3. Мягко стелет, да жестко спать.
4. Рука руку моет.
5. Ум хорошо, а два лучше.
6. Из двоих спорящих умнее тот, кто замолчит.
7. Кто сильнее, тот и прав.
8. Не подмажешь — не поедешь.
9. С паршивой овцы хоть шерсти клок.
10. Правда то, что умный знает, а не то, о чем все бают.
11. Кто ударит и убежит, тот смелый драться хоть каждый день.
12. Слово «победа» четко написано только на спинах врагов.
13. Убивай врагов своей добротой.
14. Честная сделка не вызывает ссоры.

15. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть что добавить.
16. Дерись подольше, да ума набирайся побольше.
17. Сражение выигрывает тот, кто верит в победу.
18. Добро слово победит.
19. Ты — мне, я — тебе.
20. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, может извлечь пользу из истины, которой обладает другой.
21. Кто спорит — ни гроша не стоит.
22. Кто не отступает — тот обращает в бегство.
23. Ласковый теленок двух маток сосет.
24. Кто дарит — друзей наживает.
25. Вынеси заботы на свет и держи с другими совет.
26. Лучший способ решить конфликт — избежать его.
27. Семь раз отмерь, один раз отрежь.
28. Кротость торжествует над злом.
29. Лучше синица в руках, чем журавль в небе.
30. Чистосердечие, честь и доверие сдвинут горы.

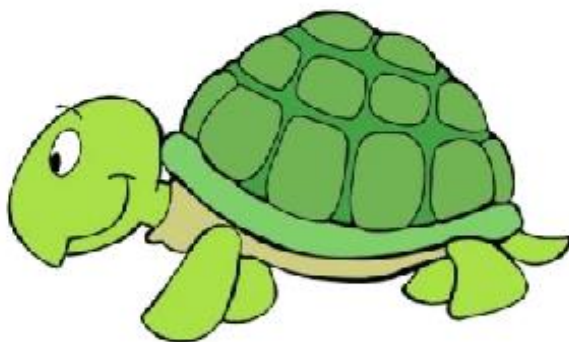
ВАРИАНТЫ И СТИЛИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ



Медвежонок –
уступчивость,
приспособление



Лиса – КОМПРОМИСС,
ПРИСПОСОБЛЕНИЕ



Черепаха -
избегание, уклонение



Акула – ДОМИНИРОВАНИЕ,
СОРЕВНОВАНИЕ. КОНКУРЕНЦИЯ



Сова – СОТРУДНИЧЕСТВО

Конфликтный и сотрудничающий: внутренние ценности

- Стремление победить любой ценой;
- борьба за собственные интересы,
- нежелание и неумение идти на компромисс;
- неумение устанавливать контакты и эффективно взаимодействовать,
- отсутствие коммуникативных навыков.
- Восприятие другого человека как уникального;
- готовность к удовлетворению интересов обеих сторон;
- стремление видеть в другом человеке позитивные стороны, по возможности не обращая особого внимания на негативные проявления;
- принятие себя таким, какой есть, уважение и доверие к себе самому.

Ошибочные действия в конфликте

- Критиковать человека, личность, а не его поступки или проявления.
- Приписывать человеку причины для его поведения, зачастую низменные или отрицательные.
- Оценивать состояние, давать характеристику состоянию партнера.
- Демонстрировать своё превосходство, читать мораль.
- Всё, что случилось плохого, приписывать партнеру. Или себе.
- Не учитывать интересы другого человека.
- Специально задевать уязвимые и слабые места человека.
- Вываливать сразу много претензий, в том числе застарелые обиды.

Правило справедливого отношения к инициатору



ДАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ СОБЕСЕДНИКУ ВЫГОВОРИТЬСЯ

Правило эмоциональной выдержки

- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТЕХНИКИ
ВЕРБАЛИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
СОСТОЯНИЯ
- РАБОТАЙТЕ С НЕГАТИВНЫМИ
ЭМОЦИЯМИ



Не расширяйте зону конфликта

- КОНТРОЛИРУЕМ:
ПРЕДМЕТ, СТОРОНЫ, ЭМОЦИИ



Правило позитивной формулировки острой ситуации

- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОБЪЕКТИВНЫЙ ЯЗЫК
- ПРЕДЛАГАЙТЕ КОНКРЕТНЫЙ ВЫХОД
ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ



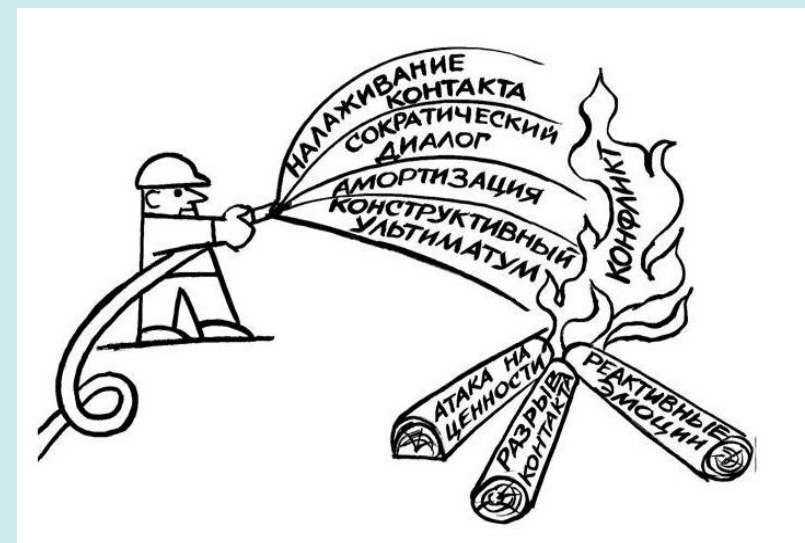
Правило обезличенного спора

НЕ «ТЫ ПЛОХОЙ», А «ТЫ ЧТО-ТО НЕ ТАК СДЕЛАЛ»



Фразы, способные предотвратить ссору:

- Я понимаю, что тебя (Вас) это расстраивает...
- Давай(те) подумаем, как решить проблему?
- Хорошо, я понимаю тебя (Вас)
- Давай(те) посмотрим на это под другим углом
- Помоги(те) мне тебя (Вас) понять / Объясни(те) мне еще раз, что ты (Вы) имеешь (те) в виду
- Я слышу (я Вас услышал/а)
- Да, ты (Вы) прав(ы)...
- Давай(те) сделаем перерыв, все обдумаем и примем решение
- Что я могу сделать, чтобы улучшить ситуацию?
- Что вас раздражает? Давайте разберемся...
- Я не буду разговаривать в таком тоне.
- Грубость вам не к лицу.
- Вам хочется меня обидеть? А зачем?
- Это больно. Расскажите, что вы хотите от меня?



Как избавиться от конфликтогенов?

- Составьте список самых популярных своих конфликтогенов
- Выучите этот список.
- Выберите самые очевидные (типовые) для вас слова и обороты.
Научитесь обходиться без них.
- Сделайте себе напоминки.
- Придумайте себе санкции.

Желаем успеха!

Наши контакты:

тел.200-14-24,

**сайт <http://dou24.ru/centr9> (вкладка «Родителям» - «Школа
понимания»)**

Спасибо, что Вы с нами!

