

**«ЖИЗНЬ**

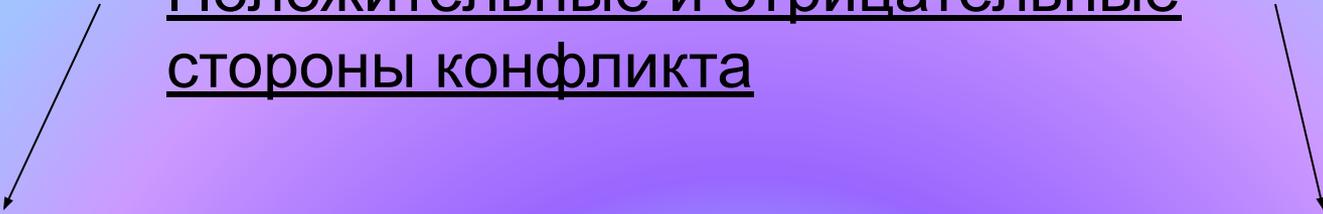
**БЕЗ**

**КОНФЛИКТОВ»**

**Конфликт (лат.) – столкновение  
противоположно направленных  
(внутриличностных,  
межличностных,  
межгрупповых) интересов**



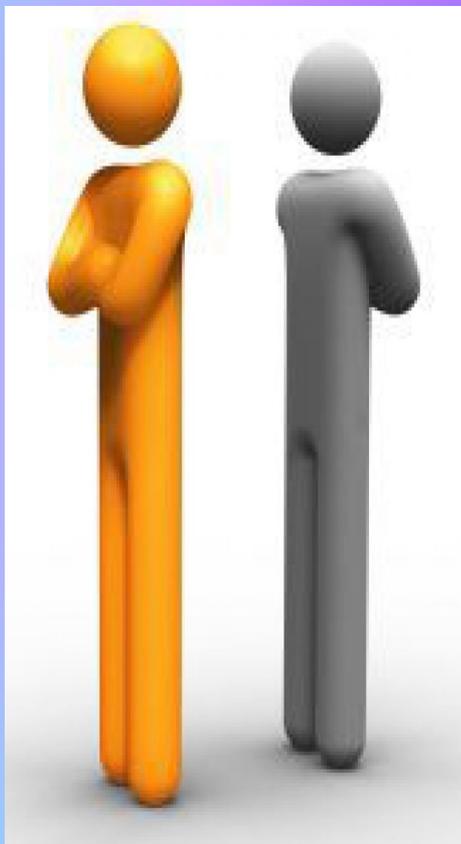
## Положительные и отрицательные стороны конфликта



В споре выясняется истина.  
В споре открываются вещи, которые мы раньше не замечали.  
Конфликт – признак равнодушия.  
В споре выявляется позиция (мнение) каждого человека.  
В ситуации конфликта человек раскрывается.  
Происходит утверждение личности.  
В споре может быть достигнут положительный результат.  
Человек в конфликте может самосовершенствоваться

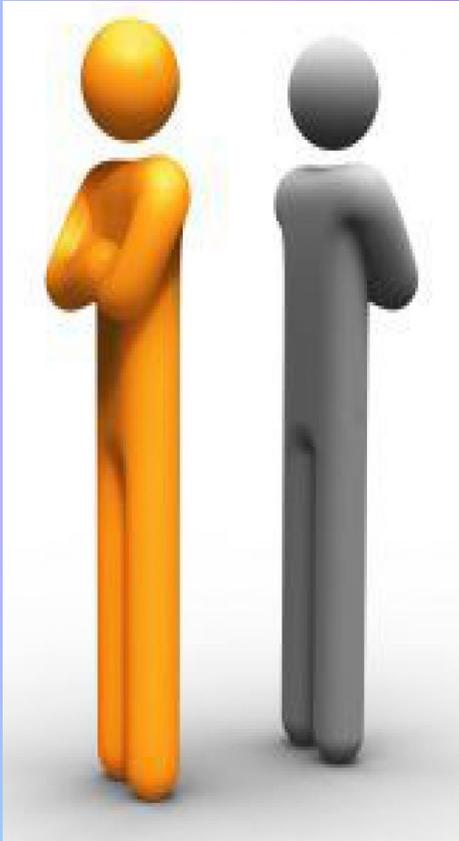
Падает настроение.  
Конфликты отрицательно сказываются на здоровье.  
Появляется раздражительность, отчего страдают отношения и с другими людьми.  
Снижается внимание, падает работоспособность – все мысли направлены на конфликт, а не на дело.  
Возникает желание не учиться в данном коллективе, покинуть его.  
Плохое настроение отрицательно сказывается на всем, чем вы занимаетесь

# Что же мы испытываем, когда сталкиваемся с конфликтами?



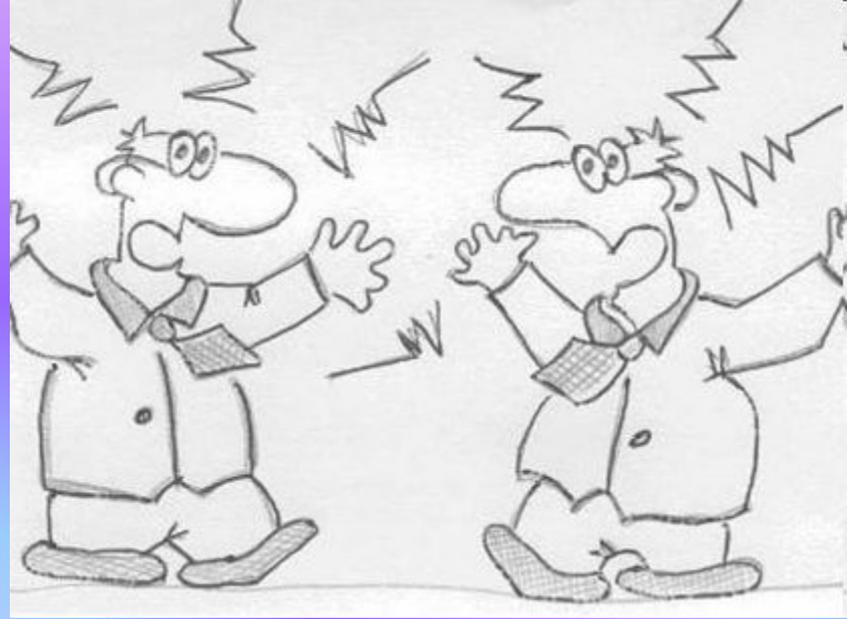
- ✘ гнев
- ✘ страх
- ✘ обида
- ✘ раздражение
- ✘ угнетенное состояние
- ✘ ощущение крушения надежд
- ✘ опустошение
- ✘ разочарование
- ✘ стыд
- ✘ растерянность
- ✘ злость

# Качества и умения, необходимые для успешного разрешения конфликтов



- ✘ умение слышать другого
- ✘ терпение
- ✘ красноречие
- ✘ великодушие
- ✘ способность поставить себя на место другого
- ✘ убедительность
- ✘ самообладание
- ✘ сдержанность в эмоциях
- ✘ выдержка
- ✘ юмор
- ✘ умение идти на компромисс

# Состояние гнева



- учащается сердцебиение
- поднимается артериальное давление
- ощущается прилив энергии к мышцам
- в считанные секунды человек переходит в состояние готовности реагировать по тревоге

# Оценка уровня собственной склонности к конфликтам

1.	Рвёшься в спор	7 6 5 4 3 2 1	Уклоняешься от спора
2.	Свои выводы высказываешь тоном, не терпящим возражений	7 6 5 4 3 2 1	Свои выводы сопровождаешь извиняющимся тоном
3.	Считаешь, что добьёшься своего если будешь рьяно возражать	7 6 5 4 3 2 1	Считаешь, что проиграешь, если будешь возражать
4.	Не обращаешь внимания на то, что другие не согласны с твоими доводами	7 6 5 4 3 2 1	Расстраиваешься, если видишь, что другие не принимают твоих доводов
5.	Спорные вопросы обсуждаешь в присутствии оппонента	7 6 5 4 3 2 1	Рассуждаешь о спорных вопросах в отсутствие оппонента
6.	Не смущаешься, если попадаешь в напряжённую обстановку	7 6 5 4 3 2 1	В напряжённой обстановке чувствуешь себя неуверенно
7.	Считаешь, что в споре надо проявлять характер	7 6 5 4 3 2 1	Считаешь, что в споре не следует демонстрировать свои эмоции
8.	Никогда не уступаешь в споре	7 6 5 4 3 2 1	Всегда уступаешь в споре
9.	Считаешь, что люди в споре легко выходят из конфликта	7 6 5 4 3 2 1	Считаешь, что люди с трудом выходят из конфликта
10.	Если взрываешься, считаешь, что без этого нельзя	7 6 5 4 3 2 1	Если взрываешься, то вскоре испытываешь чувство вины

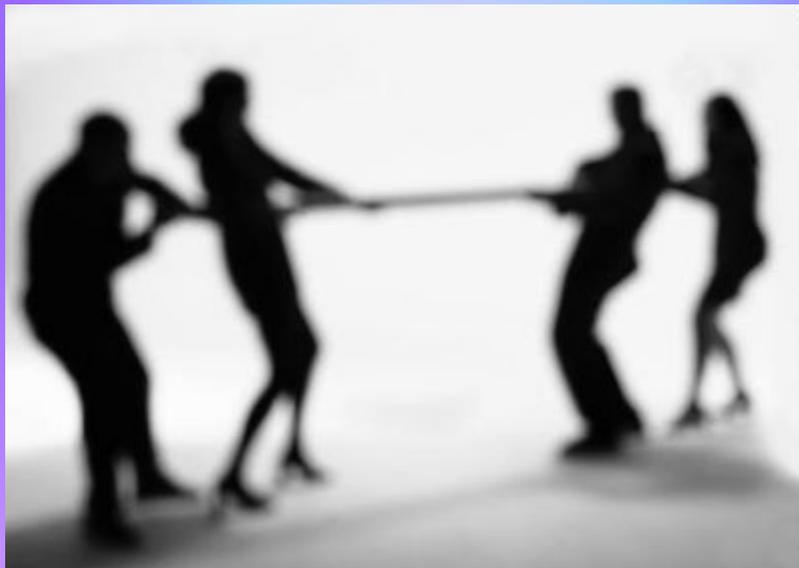
# Обработка результатов теста

70 баллов - очень высокая степень конфликтности

60 баллов – высокая степень конфликтности

50 баллов – выраженная конфликтность

11-15 баллов – склонность к избеганию конфликтных ситуаций



**Подумайте над полученными результатами!!!**

## Типичные конфликты можно предотвратить, если:

- \* научиться контролировать свой гнев;
- \* научиться определять, в чём причина надвигающегося конфликта;
- \* уметь относиться к другому человеку с уважением;
- \* научиться внимательно слушать другого человека;
- \* стараться понимать точку зрения другого человека и уважать её;
- \* уметь придумывать возможные решения конфликтной ситуации, приемлемые и достаточно приятные для обеих сторон в конфликте;
- \* стараться следовать своим решениям, реализовывая их в жизни

# Что значит – сохранять спокойствие?

- Относиться друг к другу с уважением;
- Выслушивать точку зрения другого человека до конца;
- Не перебивать оппонента в споре;
- Контролировать себя! Не позволять гневу победить вас;
- Говорить тихо, не кричать, не оскорблять оппонента;
- Дать другому человеку шанс отступить;
- Сдерживать импульсивные действия! Например, если вы чувствуете, что ситуация выходит из-под контроля, лучше уйти, извинившись, и отложить завершение спора до лучшего момента;
- Стараться чаще идти на компромисс;
- По возможности стараться использовать юмор, уметь переводить зарождающийся нежелательный конфликт в шутку

Можно представить себе, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, мы медленно заполняем его воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как воздух уходит из лёгких. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится всё больше и больше, делая твоё тело легче. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько спустили из шарика.

Переключение на медленный счет, глубокое и медленное дыхание позволяет прервать развитие конфликта, остановиться, подумать и принять разумное, взвешенное решение.

. Разрешение конфликтов возможно,  
если люди способны:

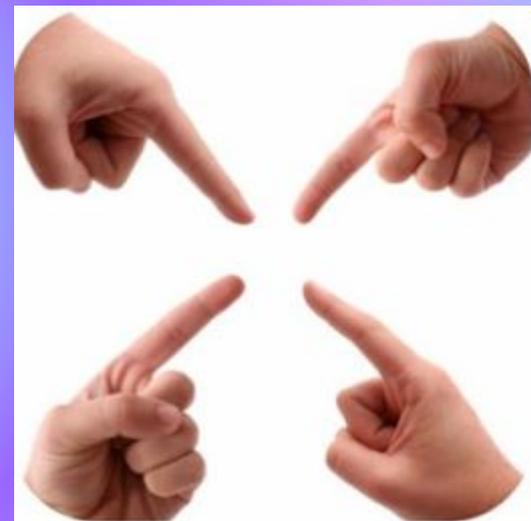
- ✓ управлять чувством гнева;
- ✓ относиться друг к другу с уважением;
- ✓ слушать точку зрения другого человека;
- ✓ разрешать проблемы, выбирая компромиссные решения, которые являются справедливыми и приятными для обеих сторон

***«Искусство быть  
мудрым состоит в  
умении знать,  
на что не следует  
обращать  
внимание»***

У. Джеймс

Ссылки на используемые материалы:

- <http://ru.wikipedia.org/wiki/%CA%EE%ED%F4%EB%E8%EA%F2>
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?p=9&ed=1&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D1%82&img\\_url=legalholds.typepad.com%2F.a%2F6a011168c56a57970c01310f35e1fb970c-800wi&rpt=simage](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=9&ed=1&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D1%82&img_url=legalholds.typepad.com%2F.a%2F6a011168c56a57970c01310f35e1fb970c-800wi&rpt=simage)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?p=24&ed=1&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D1%82&img\\_url=lols.kz%2Fimages%2Fstories%2F00\\_648%2Fj1.jpg&rpt=simage](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=24&ed=1&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D1%82&img_url=lols.kz%2Fimages%2Fstories%2F00_648%2Fj1.jpg&rpt=simage)
- [http://images.yandex.ru/yandsearch?p=81&ed=1&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D1%82&img\\_url=custompaperpoint.files.wordpress.com%2F2010%2F09%2Fconflict.jpg%3Fw%3D300%26h%3D300&rpt=simage](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=81&ed=1&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D1%82&img_url=custompaperpoint.files.wordpress.com%2F2010%2F09%2Fconflict.jpg%3Fw%3D300%26h%3D300&rpt=simage)



Автор: Малофеева Зоя Васильевна,  
учитель математики, высшая квалификационная категория  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 8 с углублённым изучением математики  
города Старая Русса Новгородской области