

Методы саморегуляции:

- найди в ситуации что-нибудь хорошее;
- поговори с кем-нибудь (другом, родителями, психологом);
 - найди, кому еще хуже и попробуй помочь;
- создай атмосферу, не соответствующую настроению (поешь, включи музыку, переставь вещи в квартире);
 - похвали себя и найди в себе хорошие стороны;
 - поплачь, поругайся;
- заведи дневник, попробуй вести записи (не общедоступный блог);
 - утро вечера мудренее – ложись спать;
 - займись чем-нибудь (хобби и др.)

КОНФЛИКТ

(от лат. *conflictus* - столкновение),
столкновение сторон, мнений, сил.

Большой энциклопедический словарь



Конфликтная ситуация - это трудная для человека ситуация социального взаимодействия



Ситуация № 2

На перемене Вася бежал по коридору и нечаянно толкнул Женю. Женя догнал Васю и сильно ударил его. Между мальчиками завязалась драка.

Как можно было избежать конфликта между мальчиками?



ПОСЛЕДСТВИЯ ДЕСТРУКТИВНЫХ КОНФЛИКТОВ



БОЛЬ,
ОБИДА



РАЗРЫВ
ОТНОШЕ
НИЙ



СЛЕЗЫ,
РАЗОЧАРО
ВАНИЕ



ОДИНОЧЕ
СТВО,
РАЗЛАД С
САМИМ
СОБОЙ



НЕПОНИМА
НИЕ ДРУГ
ДРУГА



НЕУСПЕВАЕМОСТЬ,
ПЕРЕЖИВАНИЕ,
СТРАХ НАКАЗАНИЕ



СНИЖЕНИЕ
НАСТРОЕНИЯ,
РАЗОЧАРОВАНИ
Е

Стили поведения в конфликтной ситуации

Стиль компромисса – стороны стремятся урегулировать разногласия при взаимных уступках. Напоминает стиль сотрудничества, но осуществляется на более поверхностном уровне.



Стиль уклонения - проблема для одной из сторон не столь важна, она не отстаивает свои права, не сотрудничает ни с кем и не хочет тратить время и силы на ее решение.



Стиль приспособления – (уступчивость) одна сторона действует с другой стороной, но при этом не пытается отстаивать свои интересы в целях сглаживания и восстановления нормальной атмосферы.



Способы предупреждения конфликтов

Мягкое противостояние

Это решительное возражение, высказанное в мягкой форме. Так можно отстаивать свою позицию, и не обидеть другого человека

«Конструктивное предложение»

Это попытка найти компромисс, т.е. выход, который мог бы устроить всех

Попробуйте во время ссоры попытаться представить себя на месте вашего соперника — и вы поймете, что у него тоже есть причины для защиты своих аргументов

Умение делать комплименты

Умение погасить ссору в самом начале

Для этого можно пойти на компромисс, по уступить или самому уступить, или уговорить уступить того, с кем ссориться



Из двух ссорящихся виноват тот, кто умнее