

Нельзя!

1. Критически оценивать друга.
2. Приписывать ему низменные или заведомо негативные намерения.
3. Демонстрировать собственное превосходство.
4. Обвинять и приписывать ответственность только другому человеку, игнорировать его интересы.
5. Видеть все только со своей позиции.
6. Преувеличивать свои заслуги и преуменьшать заслуги партнера в разрешении конфликтной ситуации.
7. Раздражаться, кричать, нападать на оппонента.
8. Задевать «болевые точки» и уязвимые места партнера.



Когда ты раздражен, разгневан...

-дай себе минуту на размышление и чтобы не произошло, не бросайся сразу в бой;

-сосчитай до 10 и сконцентрируй внимание на своем дыхании;

-попробуй улыбнуться и удержи улыбку несколько минут;

-если не удастся справиться с раздражением, уйди и побудь наедине с собой.

Правила эффективного поведения в конфликте.

1.Остановись, не торопись реагировать!

2.Дай себе немного времени, чтобы оценить ситуацию.

3.Откажись от установки «Победа любой ценой!»

4.Подумай о последствиях выбора!

Как завершится конфликтная ситуация зависит только от ВАС и выбранной ВАМИ тактики!



КОНФЛИКТ с друзьями



Конфликт- это столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия.

Составитель буклета –

психолог Карпова Н.Д.



Причины конфликтов:

1. Противоречия между интересами и взглядами.
2. Противоборство между лидерами и отдельными группами в коллективе.
3. Особенности темперамента, восприятия событий, убеждений.
4. Неумение правильно слушать, задавать вопросы, проявлять эмпатию, реагировать на критику.



Варианты поведения в конфликте:

1. Избегание-нежелание вступать в конфронтацию, уход от конфликта.
2. Компромисс-«половинчатая»выгода каждой стороны.
3. Сотрудничество- учитывание интересов каждой стороны.

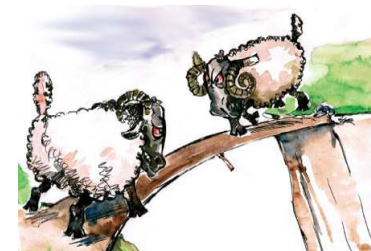
4. Приспособление одной стороны к интересам другой.
5. Соревнование-выигрыш одной из сторон конфликта.

Ошибки конфликтующих сторон.

1. Отстаивание своей точки зрения, не думая о решении проблемы.
2. Неспособность изменить тактику, переключиться на другое поведение.
3. Проявление нетерпимости к другой позиции, несогласие на компромисс.
4. Стереотипное мышление, стремление втиснуть решение в рамки существующих норм, традиций, правил, не подходящих для данной ситуации.
5. Уход в сторону от главной проблемы.
6. Нежелание поиска альтернатив и вариантов решения проблемы.
7. Неспособность рефлексировать и выстраивать отношения с оппонентом.
8. Критика, продуцирование отрицательных эмоций у себя и оппонента и тем самым создание препятствие поиска оптимальных решений конфликта.

9. Без необходимости соглашение с мнением тех, кто уклоняется от решения проблемы.

10. Боязнь риска.



Некоторые советы, которые помогут Вам избежать конфликта:

- ☺ *Лучше всего уклониться от ссоры*
- ☺ *Попытайтесь мысленно встать на место другого*
- ☺ *Проявите интерес к его проблемам*
- ☺ *Слушайте внимательно, не перебивайте*
- ☺ *Найдите что-нибудь общее (интересы, мнения, цели)*
- ☺ *Прежде, чем критиковать, скажите о своих ошибках*
- ☺ *Говорите спокойно и уверенно*
- ☺ *Учитесь описывать факты, а не давать оценки*
- ☺ *Дайте возможность собеседнику сохранять свое лицо*
- ☺ *Если Вы не правы, признайте это*
- ☺ *Умейте прощать*
- ☺ *Начинайте разговор с «Я – высказывания»*

**Для оценки любого конфликта
необходимо научиться проделывать
действия:**

- *остановиться*
- *присмотреться*
- *прислушаться*