

Давайте будем дружить  
друг с другом,  
Как птица — с небом, как  
поле — с плугом,  
Как ветер — с морем, трава  
— с дождями,  
Как кружит солнце со все-  
ми нами!..  
Давайте будем к тому стре-  
миться,  
Чтоб нас любили и зверь, и  
птица.  
И доверяли повсюду нам,  
Как самым верным своим  
друзьям!..  
Давайте будем беречь пла-  
нету —  
Во всей Вселенной похо-  
жей нету:  
Во всей вселенной совсем  
одна,  
Что будет делать без нас  
она?...  
(Игорь Мазнин)

  
Организация

МБОУ «ПЕРВОМАЙСКАЯ СШ»

МБОУ «ПЕРВОМАЙСКАЯ  
СШ»

## Как вести себя при конфликтной ситуации



# Что такое конфликт?

**Конфликт** – это столкновения, серьезные разногласия, во время которых вас обуревают неприятные чувства или переживания.

## Причины конфликтов:

Противоречия между интересами, взглядами. Противоборство между лидерами, между отдельными группами в **коллективе**. Особенности темперамента, восприятия, убеждений. Ошибки в общении (неумение слушать, правильно задавать вопросы, проявлять понимание и сопереживание к другим, реагировать на критику).

## 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!

## Аргументы (плюсы и минусы) в пользу выбора разных стратегий поведения в конфликтах

Стратегия	Плюсы	Минусы
<i>Избегание</i>	Когда хочешь выиграть время, конфликт может разрешиться сам собой	Проблема остается неразрешенной
<i>Компромисс</i>	Когда другие стратегии неэффективны	Ты получаешь только часть того, на что рассчитывал
<i>Сотрудничество</i>	Когда есть время и желание разрешить конфликт удобным для всех способом	Требует много времени и сил, успех не гарантирован
<i>Приспособление</i>	Когда хорошие отношения для тебя важнее, чем твои интересы; когда правда на	Твои интересы остались без внимания, ты уступил
<i>Соревнование</i>	Когда правда на твоей стороне; когда тебе во что бы то ни стало надо победить	Эта стратегия может сделать тебя непопулярным

## Когда ты очень раздражен, разгневан...

1. Дай себе минуту на размышление и, что бы ни произошло, не бросайся сразу "в бой".
2. Сосчитай до десяти, сконцентрируй внимание на своем дыхании.
3. Попробуй улыбнуться и удержи улыбку несколько минут.

**Если не удастся справиться с раздражением, уйди и побудь наедине с собой некоторое время!**

