

СПОСОБЫ ВЫХОДА ИЗ КОНФЛИКТОВ

СПОСОБЫ ВЫХОДА ИЗ КОНФЛИКТОВ



КОНФЛИКТ- ЭТО СТОЛКНОВЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ.



ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОНФЛИКТА

1. Особенности личности:

- ✗ Стремление к доминированию
- ✗ Излишняя прямолинейность в высказываниях
- ✗ Склонность к раздражениям и депрессиям
- ✗ Бесцеремонное вмешательство в личную жизнь
- ✗ Неуместная инициатива

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОНФЛИКТА

2. Недостаток или искажение информации

3. Недопонимание

4. Расхождение во мнениях

5. Утаивание мыслей



ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

1	5	9	п
2	6	10	и
3	7	11	с
4	8	12	к

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

1. Я стремлюсь оправдать ожидания одноклассников.
2. Я пытаюсь избежать быть втянутым в неприятности, без нужды не обостряю отношения.
3. Я стараюсь изучить проблему со всех сторон и найти приемлемое для всех решение.
4. В споре я стремлюсь показать свою правоту позиции.
5. Я приспосабливаюсь к требованиям и желаниям других.
6. Я избегаю открытых дискуссий по спорным вопросам.

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ



- 7. Я обмениваюсь достоверной и полной информацией с другими в решении проблем.
- 8. Я настойчиво отстаиваю свою позицию.
- 9. Обычно я соглашаюсь с предложениями других.
- 10. Я стараюсь держать несогласие с знакомыми при себе, чтобы избежать сильного проявления эмоций.
- 11. Я стремлюсь сделать наши точки зрения открытыми с тем, чтобы мы вместе пришли к нужному решению.
- 12. Я твердо придерживаюсь своей линии в решении проблемы.

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

- ✗ 1. **(П) приспособление** - принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого. Эта стратегия уместна в том случае, когда ради видимости сохранения партнерских отношений человек готов жертвовать своей выгодой. В этом случае сторона, идущая на уступки, проигрывает другой стороне. Сохранение истинных партнерских отношений в этом случае проблематично. Данная стратегия характеризует мирного, уступчивого человека.
- ✗ 2. **(И) избегание** – уклонение от принятия решений. Эта стратегия используется в том случае, когда цена вопроса не велика или нужна пауза для принятия окончательного решения. Достоинством этой стратегии можно считать сохранение отношений, однако в этом случае ни одна из сторон не получает преимущества, конфликт не разрешен, а только притушен. Чаще всего стратегию «избегания» используют люди неуверенные в себе или находящиеся в тисках непреодолимых обстоятельств.

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

- ✗ 3. **(С) сотрудничество** – поиск решения, устраивающего обе стороны. Эта стратегия является самой эффективной, потому что в этом случае выигрывают обе стороны. Этой стратегии обычно придерживаются сильные, зрелые, уверенные в себе люди. Стратегия укрепляет отношения и дает взаимные выгоды.
- ✗ 4. **(К) конкуренция** – стремление добиться своего за счет другого, «силовой» способ разрешения конфликта. Эта стратегия оправдана в критических ситуациях, когда решаются жизненные вопросы, а также в том случае, если вас используют в своих интересах. Выигрывает тот, кто сильнее. Цена победы – разрыв отношений, страдания проигравшего. Чаще всего эту стратегию используют люди, уверенные в себе, агрессивные, амбициозные.

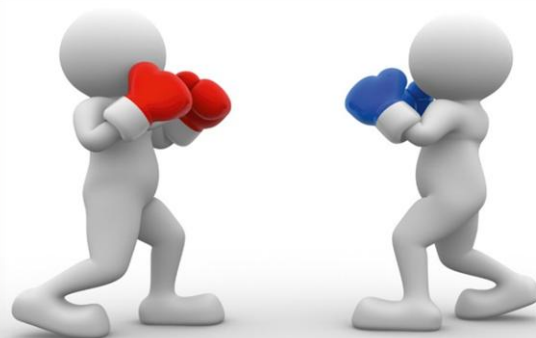
КАК ВЫЙТИ ИЗ КОНФЛИКТА ?

- ✗ Соблюдайте спокойствие
- ✗ Четко аргументируйте свои ответы
- ✗ Умейте слушать
- ✗ Уважайте друг друга
- ✗ Если хотите выпустить на волю чувства , предупредите об этом других
- ✗ Поставьте себя на место другого
- ✗ Если ваши доводы человек , с которым вы конфликтуете , отвергает , не спешите отвечать, будьте рассудительными
- ✗ Попробуйте успокоить конфликтующую сторону

САМОЕ ЛУЧШИЙ ВЫХОД ИЗ КОНФЛИКТА- НЕ СОЗДАВАТЬ ЕГО .

БЕСКОНФЛИКТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.

- ✗ Сдерживайте эмоции
- ✗ Не накручивайте себя
- ✗ Ищите причину ,а не следствие
- ✗ Не оскорбляйте
- ✗ Делайте доброжелательные посылы



КОНФЛИКТ СТОИТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТОЛЬКО, ЕСЛИ:

- ✗ нужно выяснить наболевшее с близким человеком
- ✗ вы хотите разорвать отношения
- ✗ речь идет о важном для вас вопросе



ВЫВОД

- ✗ Если конфликта не избежать, ищите наиболее конструктивный способ его решения.

