

Бесконфликтное общение

ГОАУСОН «Кандалакшский ДИПИ»

- **Конфликт** – наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающих в процессе социального взаимодействия.
- **Бесконфликтное общение** - это взаимодействие, основанное на взаимном понимании, терпимости, эмпатии, взаимопомощи, толерантности и дружеском отношении.

Внутриличностные конфликты
(происходят внутри личности)

Межличностный конфликт
(происходит между 2-мя и более
членами одной или нескольких
групп)

Виды конфликтов
по количеству
участников

Межгрупповой конфликт
(конфликт одной группы с другой)

Между личностью и социальной
группой

Отрицательные функции конфликта:

- ✓ Может приводить к различным заболеваниям;
- ✓ Негативно влияет на психическое состояние людей;
- ✓ Может сопровождаться стрессом или насилием;
- ✓ Разрушает межличностные отношения;
- ✓ Формирует предвзятость к оппоненту;
- ✓ Ухудшает работоспособность;
- ✓ Формирует неверие в торжество справедливости;
- ✓ Подорывает доверие...

Положительные функции конфликта:

- ✓ Устраняет противоречие;
- ✓ Способствует становлению групповой солидарности;
- ✓ Показывает слабые места и нерешённые вопросы;
- ✓ Является источником развития личности;
- ✓ Вырабатывает устойчивость к стрессам;
- ✓ Выявляет не только негативное, но ценное в человеке
- ✓ Ослабляет эмоциональную напряжённость...

"Если в жизни есть возможность сделать шаг назад, чтобы избежать конфликта - лучше его сделать"

Расим Насреддин оглы Мусабеков-
азербайджанский политический,
государственный и общественный
деятель.

Правила поведения в конфликте:

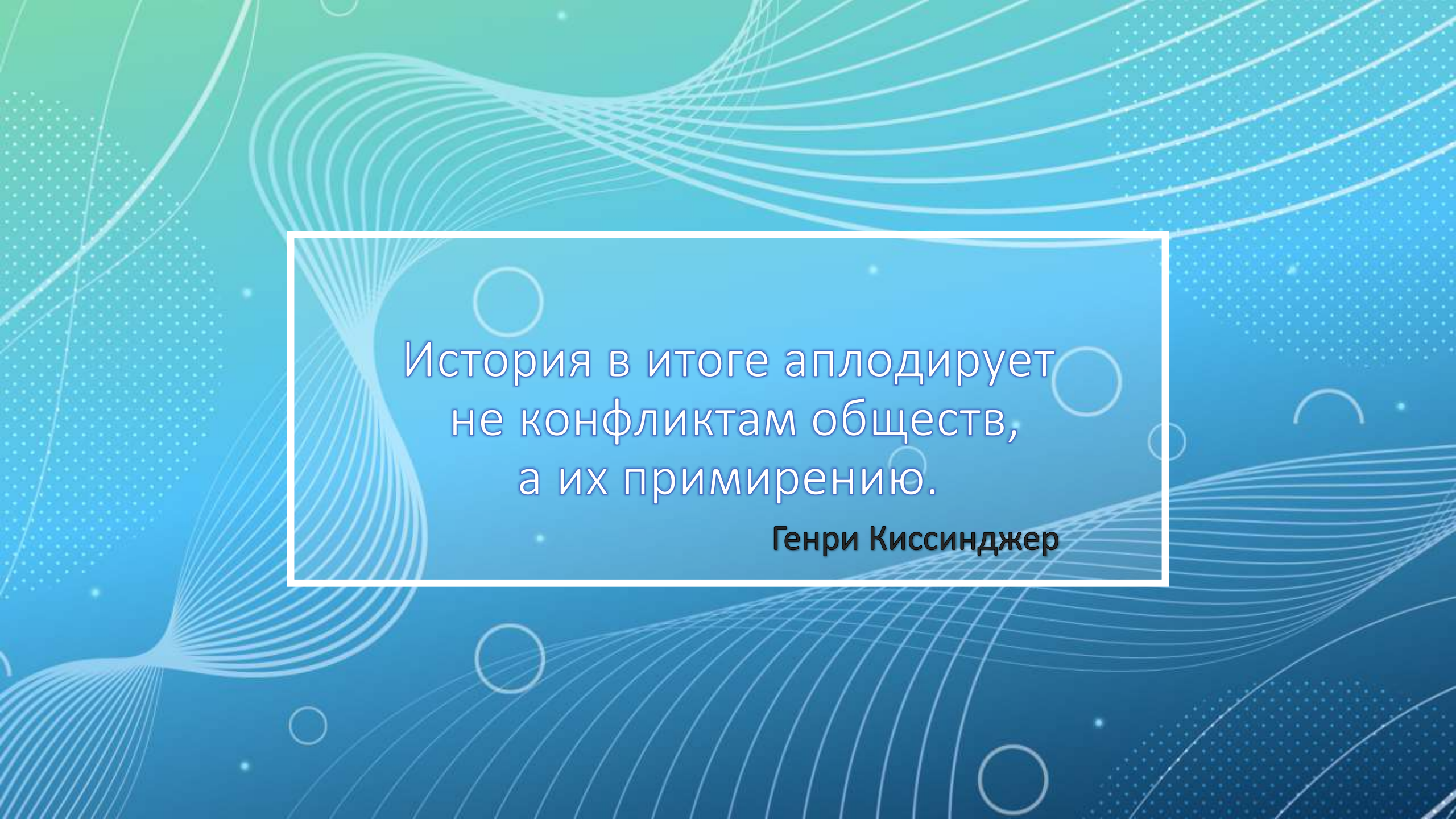
- Не отвечайте на агрессию агрессией.
- Дайте возможность оппоненту высказаться.
- Старайтесь выразить свое понимание в связи с возникающими у оппонента трудностями.
- Не делайте скоропалительных выводов, не давайте поспешных советов.
- Предложите оппоненту обсудить возникшие проблемы в спокойной обстановке.
- Прежде чем вы вступите в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат от этого вы хотите получить.
- Утвердитесь в том, что этот результат для вас действительно важен.
- В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.

- **Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счеты.**
- **Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.**
- **Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.**
- **Не унижайте и не оскорбляйте другого человека ни словом, ни жестом, ни взглядом, чтобы потом не сгорать со стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.**
- **Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.**
- **Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.**
- **Помогите оппоненту сохранить лицо.**
- **Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее вас.**

Если конфликта избежать не удалось – помогут методы саморегуляции:

- Не принимайте пока никаких решений (за исключением экстремальных ситуаций);
- Сосчитайте до 10;
- Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох делайте постепенно, так же через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с дыханием;
- Если Вы в помещении, выйдите из него в какое – нибудь другое место, где Вы сможете некоторое время побыть наедине с собой;
- Постарайтесь смочить лоб, височную зону и артерии на руках холодной водой;
- Осмотритесь по сторонам, даже если помещение Вам хорошо знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид;
- Посмотрите в окно, на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Вспомните, когда Вы в последний раз рассматривали небо? Разве оно не прекрасно?
- Набрав в стакан или в ладони воду, медленно, как бы сосредоточенно, выпейте её. Сконцентрируйте своё внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
- Выпрямитесь, и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за дыханием, продолжайте это делать 1-2 минуты. Медленно выпрямитесь.

Для первой самопомощи этого вполне достаточно!



История в итоге аплодирует
не конфликтам обществ,
а их примирению.

Генри Киссинджер