

# КОНФЛИКТЫ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

**Конфликт** - [от лат. *conflictus* — столкновение] — столкновение противоположных целей, мотивов, точек зрения интересов участников взаимодействия

# Положительные стороны конфликта

- **Прояснение отношений** (что мы хотим и ждем друг от друга)
- **Укрепление отношений**
- **Приобретение навыков** (научение) решения конфликта

# Отрицательные стороны конфликта

- **Душевные и телесные страдания** (обвинения, упреки, оскорбления, чувство вины, обиды и прочее)
- **Отношения могут быть испорчены, разрушены**
- **Возникает и закрепляется опыт неконструктивного поведения в конфликте**

**Цель**

**Участники**

**Средства**

# Стили поведения в конфликте

- **Конкуренция** – учитываются интересы только одной из сторон
- **Уклонение** – человек уклоняется, избегает решения и не достигает цели
- **Приспособление** – человек жертвует своими интересами ради интересов другого
- **Компромисс** – каждая из сторон частично жертвует своими интересами ради достижения общего
- **Сотрудничество** – важна открытость и близкие эмоциональные отношения, для него характерно решение общего для сторон без жертв и уступок

# 4 причины устойчивого непослушания ребенка

- **Борьба за внимание**
- **Борьба за самоутверждение**  
(особенно в подростковом возрасте)
- **Желание отомстить**
- **Потеря веры в свои силы**

Найти истинную причину  
непослушания можно обратив  
внимание на **собственные**  
**чувства** взрослому

- Если ребенок борется за внимание, то у взрослого возникает **раздражение**
- Если подоплека непослушания – противостояние воле родителя – то у последнего возникает **гнев**
- Если скрытая причина – месть, то ответное чувство взрослого – **обида**
- Если ребенок переживает стойкое неблагополучие, то взрослый переживает **безнадежность или отчаяние**



# Правила поведения в конфликте

- Дайте партнеру «выпустить пар»
- Не расширяйте зону конфликта
- Не давайте партнеру отрицательных оценок
- Говорите о себе и о своих чувствах
- В конфликте третий – лишний
- Не бойтесь извиниться, если Вы не правы

# Алгоритм решения конфликта

- **Первый шаг** – прояснение конфликтной ситуации (с использованием техники активного слушания)
- **Второй шаг** – сбор предложений
- **Третий шаг** – оценка предложений и выбор наиболее приемлемого
- **Четвертый шаг** – детализация принятого решения
- **Пятый шаг** – выполнение решения и проверка