

Конфликтов не избежать, но важно не забывать о том, что:

- У конфликтов есть последствия, они влияют на наше эмоциональное состояние, а также меняют мнение других людей о нас, и зачастую не в лучшую сторону, даже если мы сделали что-то не специально или в шутку
- Мы все разные, и именно поэтому нам порой бывает сложно разрешать противоречия. Для того, чтобы разрешать их эффективнее, следует концентрироваться не на различиях, а на сходствах между нами



Следуй золотому правилу нравственности, которое гласит: «не делай другим то, чего не желаешь для себя, и поступай с другими так, как хотел бы, чтобы поступили с тобой», и конфликтов в твоей жизни будет гораздо меньше!



Ребята, давайте жить дружно!

Наш адрес:

г. Архангельск, ул. Попова, д.43
Тел (8182) 20-62-80 , 65-98-66
e-mail: centr_nadejda@mail.ru
Сайт: <https://nadejdaarh.ru>

Составлено педагогом-психологом отделения формирования здорового жизненного стиля Юдиной К.Н.



Государственное бюджетное образовательное учреждение
Архангельской области для детей,
нуждающихся в психолого-педагогической
и медико-социальной помощи «Центр
психолого-медико-
социального сопровождения
«Надежда»



Как выходить из
конфликтных
ситуаций?

Архангельск, 2020

Конфликтами называют способы разрешения возникших между людьми разногласий. Жить без них невозможно - все люди разные, наши взгляды на жизнь, желания и потребности различаются. Мы не умеем читать чужие мысли, не можем контролировать поведение других людей и не можем постоянно оправдывать чужие ожидания и быть хорошими для всех.



Конфликтогены — это все те слова, поступки и действия, которые приводят к конфликтам. Следует отметить, что ты можешь использовать тот или иной конфликтоген случайно, или даже в шутку, но конфликт всё равно может возникнуть. Давай рассмотрим, какие действия можно назвать конфликтогенными.

- Я грублю людям, обманываю, перебиваю, обзываюсь, оскорбляю, высмеиваю, насмехаюсь, угрожаю или издеваюсь над кем-либо;
- Я игнорирую просьбы;
- Я беру чужие вещи без спроса или порчу их;
- Я нарушаю правила и дисциплину, специально раздражаю людей, дерусь или трогаю людей без их согласия;
- Я навязываю другим свою точку зрения;
- Я не признаю свои ошибки, не извиняюсь и всегда настаиваю на том, что я прав.

Как выйти из конфликта?

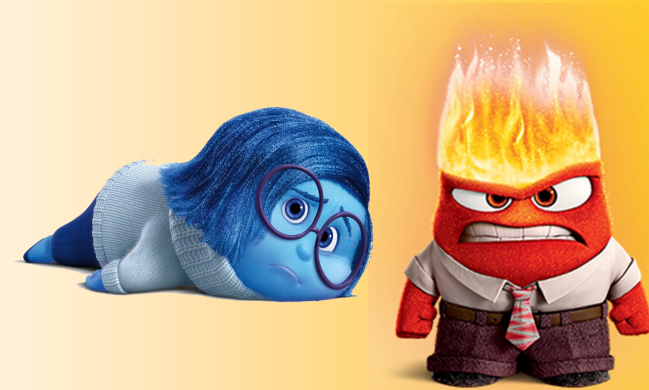
Зная, кто именно на тебя сердится, следует подумать, что такого ты делаешь, что этот человек злится, и что бы ты мог сделать для того, чтобы, во-первых, он перестал злиться, а во-вторых, чтобы не допустить возникновения подобных ситуаций впредь.



Эти вопросы помогут тебе иначе взглянуть на конфликтную ситуацию и направят тебя на её мирное разрешение:

- 1) Почему это важно для меня? Почему это важно для другого человека?
- 2) Что я сейчас чувствую? Что сейчас чувствует другой человек?
- 3) Как эта ситуация влияет на меня? Как она влияет на другого человека?
- 4) Что сделает ситуацию лучше для меня? Что сделает ситуацию лучше для другого человека?
- 5) Что конкретно могу сделать я? Что конкретно может сделать другой человек?

Как справиться с эмоциями во время конфликта?



Когда мы попадаем в конфликтные ситуации, мы испытываем множество негативных эмоций. Справиться с ними могут помочь:

- Разговор с родителями или с близким другом;
- Активная физическая нагрузка (ходьба, бег, любимый вид спорта, танцы и т.д.)
- Активные игры;
- Сон;
- Выполнение упражнений для снятия усталости и мышечного напряжения;
- Любимое хобби;
- Вкусная еда и чистая вода;
- Прогулка;
- Прослушивание любимой музыки;
- Просмотр любимых фильмов или мультфильмов.